

11 — It-Tbatija Tiegħek : (A) *Daħla*

Dan Artiklu f'ħames partijiet fuq it-tema **“Tista’ Żżur u Tehles it-Tbatija Tiegħek?”**. Hawn huma erba’ linji gwida, jew metodi, biex tlaħħaq mat-tbatija tiegħek. Dawn il-metodi flimkien, jekk tipprattikhom regolament, jgħinuk tkun it-terapista tiegħek stess. Dawn huma erba’ suggerimenti biex tipprattikahom flimkien

- 1 – Ara, u kompli ara, id-dwejjaq tiegħek bhala l-mezz jew l-ghodda tiegħek għall-irkuprar.
- 2 – Induna eżatt xi tkun qed tesperjenza, issa.
- 3 – Tad-daħq, qed tara?
- 4 – Rawwem imħabba u ġentilezza.

Insellimlek! Kieku tajjeb, jekk tkun taf kif tehles it-tbatija tiegħek stess, hux? X'taħseb?

Nistħajlek tgħid, “Imma x'nista nagħmel jekk id-dwejjaq tiegħi huwa barra minni, esterni, mhux go fija? Forsi tħossok li huwa xi hadd ieħor li huwa l-kawza tat-tbatija. Izda d-dwejjaq u t-tbatija dejjem minn ġewwa ikunu. Jekk id-dinja esterna – mill-ġilda ‘l barra - qed tikkawżalek problemi, fittex il-kawżi *interni*, mill-ġilda ‘l ġewwa - tad-diffikultà tiegħek. Jekk tinduna b'dawk, u tirrangahom jew tfejjaqhom, inti tkun mghammar hafna aħjar biex tiffaccja l-problema esterna mingħajr wisq stress.

Il-psikologi jinnutaw li meta aħna nirreagixxu bil-qawwa għall-imgiba ta' xi hadd, hafna drabi inkunu qed b'hekk nippruvaw niffaccjaw il-bizgħat moħbijiet tagħna li ma mmorrux nuru l-istess imgiba aħna stess. Tajjeb li tkun tafha, din, għax tagħmlek aktar umli.

Għall-ħelsien, in-negattività għandha tkun iffaċċjata. Għalhekk tajjeb li thares ‘il ġewwa lejn dawk il-partijiet tiegħek stess li huma diffiċli jew nofshom moħbijin. Madankollu il-mod kif hafna minna generalment iharsu ‘l ġewwa ma tantx huwa mod li jwassal għas-saħħa u l-ħelsien.

Qabel ma nagħmlu xogħol kostruttiv fuqna nfusna, għandna nindunaw u kkalma, kwalunkwe *reattività* emozzjonali li jista' jkollna lejn lilna nfusna u lil haddieħor. Din ir-*reattività*, jew twegibiet awtomatiċi mmexxija mill-emozzjonijiet, tista' tkun fil-forma ta' rabja, arroganza, dominazzjoni, kundanni lejn haddieħor, difensività, mibegħda lejja nnifsi, eċċ. Tali forum ta' ħsieb u azzjoni x'aktarx li jkunu, fir-realtà, tentattivi biex nitfgħu gverta u ngħattu diffikultajiet profondi li jkollna aħna stess. Jista' jkun li nkunu qed nagħmlu dan b'mod difensiv, biex jevitaw l-uġiġħ li niffaccjaw dawk id-diffikultajiet direttament.

Il-meditazzjoni kwieta, bħal meta tkun attent biss għan-nifs diehel u hierieg, tgħinek biex tikkalma waqt li tkun qed tiffaccja problemi interni u esterni. Tista' żżomm dan f'moħħok jekk inti timmedita jew beħsiebek timmedita. Madankollu, x'aktarx issibha diffiċli biex tikseb paċi tal-moħħ bil-meditazzjoni jekk għadek riefnu ta' reattività. Allura, ikkalma ftit!

Sabiex tfejjaq il-partijiet ta' moħħok u qalbek li jkunu muġuġha, jeħtieġ iżżurhom. Izda, għas-sigurtà tiegħek, evita li terġa' tiġi itrawmatizzat meta terġa' tirrevedi f'moħħok trawma tal-passat.

Għalhekk, forsi tħossok li qed tkun totalment imħarbat meta taħseb dwar trawma fil-passat li kienet qallbitek hafna. Jekk dan huwa l-każ, u tħoss li ma tistax tkampa, wieħed psikoterapista jagħti dan

il-parir. Miss il-ħsieb tat-trauma ħafif ħafif, u itilqu. Imbagħad erga aghmel l-istess f'okkazzjoni oħra, eċċ. B'dan il-mod tkun qed tbaxxi is-sensitivita' tiegħek ftit ftit. B'hekk ma terġax tkun ittraumatizzata waqt li tkun qed tipprowa tinheles mit-trauma billi tiffaccjaha. Għal każijiet serji ħafna, persuna tista' teħtieg għajnuna professjonali biex tinheles b'mod sikur minn trauma tal-passat li jkunu inkwetanti ħafna.

X'tista' tagħmel biex tiltaqa' mad-dwejjaq u t-taqlib il-qalb tiegħek ġewwa fik, sabiex tiffaccjaha u teħilsu? Dan jeħtieg jew prattika, għaqlija u regolari, tal-qalb u tal-moħħ.

Hawn huma 4 hidmiet, jew "prattici" biex nagħmlu dan. Ser ikollok bżonn tħaddem l-erba' prattici regolament, b'kuragg, sinċerità u persistenza.

Ser issib li huma prattici qawwijin, u sempliċi iżda mhux tas-soltu. Tista' anki forsi tinduna li s'issa kont qed tagħmel eżatt il-kontra ta' xi wħud minnhom. Jekk hu hekk, dan jista' jispjega għaliex għadek ma stajtx issib liberazzjoni, paċi u ferħ minn go fik innifsek.

IKOMPLI: inkomplu bil-prattika li jmiss.



Dawk huma artikli sabiex tghin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk. Iżda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġiġħ, biża', rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f'Hal Tarxien. www.antidemalta.org. Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide. Ikteb sjafngo@gmail.com jew ċempel għal appuntament għal dan is-servizz li huwa bla ħlas: 2767 2367 jew 2180 9011.

L-artikli kollha f'din is-Sensiela miktubin minn Tony u maħruġin mis-Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali. Tista' tnizzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verżjoni audio fuq MP3. Qed jinagħtalek permess hawn biex tqassam u tuża dawn l-artikli (mingħajr bidla), anki fuq newsletters, websajts u pulikazzjonijiet oħra tal-għaqda jew grupp tiegħek. F'dak il-każ, semmi d-dettalji kif jidhru hawn taħt:

© 2018 Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide. sjafngo@gmail.com Tel 2180 9011