

12 – Tbatija...

(B) Id-Dwejjaq Huma Ghodda

Din hija t-tieni minn hames partijiet tal-artiklu fuq it-tema “Tista’ Żżur u Tehles it-Tbatija Tiegħek?”. Konna semmejna 4 prattiċi li bihom kollha flimkien tista’ tkampa u tfejjaq it-tbatija tiegħek. 1 – Ara, u kompli ara, id-dwejjaq tiegħek bhala l-mezz jew l-ghodda tiegħek għall-irkuprar; 2 – Induna ezatt xi tkun qed tesperjenza, issa; 3 – Tad-daħq, qed tara?; 4 – Rawwem imhabba u ġentilezza. Hawn ser inħarsu lejn l-ewwel prattika:

1 – Ara, u kompli ara, id-dwejjaq tiegħek bhala l-mezz jew l-ghodda tiegħek għall-irkuprar

It-tip ta’ dwejjaq jew taqlib il-qalb li għandek jurik fejn hemm xi haġa fik li trid tirraġġa jew tfejjaq. Għalhekk ipprova, u kompli ipprova, li tara it-tbatija tiegħek bhala t-triq tiegħek tal-ħelsien u ferħ. S’issa inti investejt hafna energija biex tgħix it-tbatija tiegħek – fil-forma ta’ biza’, rabja, disprament, wegħha tal-qalb, jew xi forma oħra. Inti taf li dan qed jistressjak wisq.

Forsi flahħar m’ghadexx tara lil *baddiebor* bhala t-tbatija tiegħek. Prosit.

Izda, wara dak il-pass, forsi drajt tara t-tbatija tiegħek stess bhala l-ghadu tiegħek, jew bhala l-ktajjen li jxekkluk. Huwa hawn li jkun meħtieġ bidla fil-moħħ. X’taħseb: it-

tbatija tiegħek hija l-ghadu tiegħek, jew inkella huwa it-tabella li turik fejn, ġewwa fik, hemm ix-xogħol li għandu jsir? It-tbatija tiegħek hija t-tabella ta’ triq il-ħelsien.

Probabbli inti drajt mhux biss li “jkollok” it-tbatija izda wkoll li “tkun” it-tbatija. Huwa dan li jagħmel kollox tqil u drammatiku. Tkun qed toħloq lilek innifsek bhala “il-persuna li tbatija”, u forsi “il-vittma.” Tkun qed toħloq il-ktajjen tiegħek stess, u ssir thobbhom għax il-ktajjen tarahom bhala “dak li inti int.”

Ghala jġri dan? Sikwit jġri għax nitkaxkru minn ħsibijiet dwar “X’m’ghandix u x’ma jstax ikolli.” U nitkaxkru wkoll mit-tqabbil tagħna nfusna ma’ persuni oħrajn. Ghala irridu l-affarijiet, u rridu nqabblu? Ghaliex b’xi mod jew iehor moħħi jgħidli li jien m’inix OK. U moħħi jfittex isolvi din il-problema billi jgħidli (għalkemm mhux veru) li jekk nakkwista xi haġa, jew inkun aħjar minn xi hadd, allura nkun OK.

Ħsibijiet foloz bħal dawn, il-ħin kollu, isiru obsessivi, jigu mingħajr ma tkun trid. U dawn iġegħluni nibza’ li nixxarrab għasra fir-realtà ta’ madwari bħalma



kapaci jagħmlu hafna tfal zghar.

“Irrid. M’għandix. Mhux ‘fair’. Li kieku. M’inix tajjeb biżżejjed. Għamluli frodi. Insultawni. Niċhad is-sitwazzjoni tiegħi. Niċhad lili nnifsi kif jien.” Meta nzommu qalbna lura b’dan il-mod, b’hekk insiru aktar aljenati – maqtugħin – mid-dinja. U dan ikabbrihna t-tbatija u d-diffikultajiet li jkollna.

Forsi ma jogħgobnix dak li għandi fuq il-platt (ta’ hajti), iżda huwa OK li ma jkunx jogħgobni dak li għandi fuq il-platt bħalissa. Xorta nista’ nkampa u nista’ ngħix hajja fil-milja tagħha – dan billi niftaħ qalbi għall-hajja, anke għad-diffikultajiet tal-hajja.

L-ewwel Prattika allura hija din. Inharsu lejn id-diffikultajiet ta’ go qalbna u moħħna mingħajr ma niċduhom, mingħajr ma niċdu l-fatt li qegħdin hemm. Huma it-tabella li turina ras il-għajn, turina minn fejn gejjja l-problema! Naraw x’biżgħat qed jahbu dawn id-diffikultajiet, bħall-biza’ li jiena m’inix OK. Nitgħallmu minn kull biza’ u kull tarka li għandna. Nifthu qalbna għar-realtà kif inhi, gewwa u barra. Insiru aktar hielsa. Insibu li qed nistembħu. Ferħ gewwieni jibda gejj bil-mod. Huwa naturali.

Ikompli: Fl-artiklu ta’ wara dan, inkomplu bil-prattika li jmiss.



Dawk huma artikli sabiex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk. Iżda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa wahdek mal-ugħ, biza’, rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajjnuna 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’ tniżzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verzjoni 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