

## 14 – Tbatija ...

### (D) Tad-Daħq?

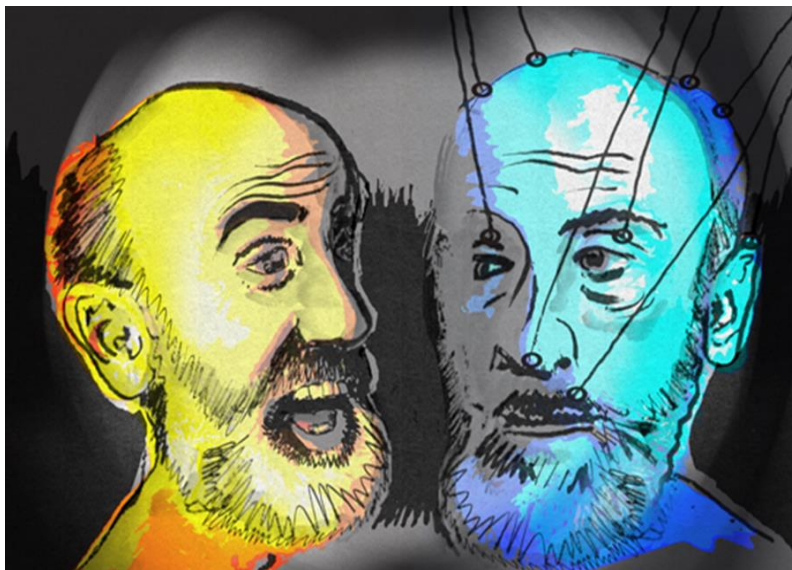
Insellimlek! Din hija r-raba' parti minn hames partijiet tal-artiklu fuq it-tema "Tista' Żżur u Tehles it-Tbatija Tiegħek?". Ikompli minn qabel. Illum inħarsu lejn it-tielet Prattika.

#### 3: Tad-Daħq, Qed Tara?

Ejjew inħarsu lejna nfusna u lejn iċ-ċirkostanzi tagħna b'perspettiva usa' u nitbissmu.

Jekk inti drajt tuża daħq sarkastiku jew umoriżmu kiefer, halli ngħidlek mall-ewwel li din ir-raba' Prattika hija dwar umoriżmu differenti, umoriżmu gentili u ta' qalb tajba. Umoriżmu dwarek innifsek! Dan itik il-ħila li iżżur l-uġiġh jew dwejjaq tiegħek stess mingħajr ma titkaxkar minnu. L-umoriżmu jippermettilek li tkun imdahħal fir-realtà tiegħek u maqtuġh minnha fl-istess ħin. Għalhekk huwa biċċa għodda kemxejn serja.

Ipprova staqsi lilek innifsek "Jien qatt



ħassejtni ħażin hekk, qabel?" Probabbli iva, bosta drabi tkun ħassejtek hekk qabel.

Aħa! Titbissew ftit, u minnufih tinduna li dak li qed tħoss huwa l-ikkondizzjonar tiegħek. L-ikkondizzjonar tiegħek huwa dak li tgħallimt awtomatikament mingħajr ħsieb minħabba l-ambjent tiegħek. Per eżempju: kienu jgħajruk, u mingħajr ma taf u mingħajr ma ridt, inħoloq bħal lehen fik li jgħidlek inti ma tiswiex. Ċerti fatturi kienu ikkundizzjonawk li tħossok ħażin b'dak il-mod. Dawn il-fatturi huma: l-ambjent li għext fih - speċjalment meta kont iżgħar - u l-mod kif ma qedix il-bżonnijiet tiegħek ta' sigurtà, affezzjoni, riġpet, u kontroll; u il-mod kif l-ambjent derriek taħseb, tħoss, u taġixxi. Ma taħsibx li skoperta bħal din hija ta' min jitbissmilha?

Titbissew meta tinduna li qed tkompli toħloq id-diffikultà tiegħek għaliex ġejt ikkundizzjonat biex tagħmel propju hekk. Allura issa x'jigri? Qabel din l-iskoperta, kellek (1) id-diffikultà u (2) kont qed twaħħal fik innifsek jew f'xi hadd ieħor, (li hu stess x'aktarx kien ikkundizzjonat). Issa wara li għamilt dik l-iskoperta għandek: id-diffikultà; u għarfien ġdid.

Forsi issa m'għadx hemm bżonn daqs qabel li twaħħal f'xi hadd jew fik innifsek. Kif nista' nikkundanna l-ikkondizzjonar ta' xi hadd? Il-passat, ir-realtà, hi dak li hi. Bilkemm tagħmel sens li nipprova nikkundannaha.

L-ikkondizzjonar tiegħek jibqa' eżatt kif inhu wara dik l-iskoperta? M'għandux għalfejn jibqa' kif kien. Imma anke jekk jibqa' kwazi kif kien, dak l-

għarfien gdid li hareg mill-iskoperta tiegħek awtomatikament inaqaslek l-uġiġh. U tonqos il-qawwa li l-uġiġh kellu biex ikaxkrek sakemm tinfexx fid-dwejjaq u l-imrar.

Forsi irridu inkunu differenti milli aħna bħalissa. U jista' jkun li dik tkun mira tajba biex tipprowa twettaqha. Iħda il-punt tat-tluq huwa dejjem fejn u kif tinsab inti iss'issa, bl-ikundizzjonar b'kollox. Induna b'dan, b'kif int issa u għaliex. Lil dan il-fatt tbissimlu. Aċċettah kif inhu, għalissa. U wessa' qalbek.

Issa għandek perspettiva usa', qed tifhem aktar. X'aktarx li issa għandek inqas bżonn li twaħħal jew tikkundanna lilek innifsek jew lil haddiehor. Qed tinduna li persuni oħrajn f'ħajtek, fl-imghoddi u fil-prezent, probabbli kienu u għadhom jaġixxu minhabba l-ikkondizzjonar tagħhom. X'aktarx mingħajr ma lanqas biss kienu jafu.

Issa qed naraw l-affarijiet aktar ċari, b'mod li huwa inqas ikkulurit mill-esperjenza limitata tagħna stess. Dan kollu minhabba tbissima! U wara t-tbissima, issir possibbli il-mogħdrija lejn haddiehor. U anki lejek innifsek.

*Ikompli: Darb'obra 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-uġiġh, 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'Ħal Tarxien. [www.antidemalta.org](http://www.antidemalta.org) . Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide . Ikteb [sjafngo@gmail.com](mailto: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' tniżżilhom minn [www.antidemalta.org/efs-books](http://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](mailto:sjafngo@gmail.com) Tel 2180 9011