

17 – Dejjem Jiena l-Vittma!

Ghad-dwejjaq li jkollok, inti drajt twahhal f'haddiehor, u fiċ-ċirkostanzi jew fid-destin, fix-xorti, f'Alla? Forsi ghandek "il-mentalità tal-vittma"? Kif tista' tkun taf?

Hemm persuni li jkun abbuża minnhom xi hadd. Huwa normali li dawn iħossu lilhom infushom bħala vittma. Tifhimha din, u tagħdirhom jekk iħossuhom vittma. Hasra, u mhux sewwa, jekk ikollok tgħix hajtek hekk. Wiehed għandu jfittex l-għajnuna ta' xi ħabib kalm u matur, jew ta' xi "grupp ta' sostenn," jew ta' xi psikologu jew *counsellor* imħarreg f'dan.

Jekk inti persuna bħal dawn, b'għajnuna bħal dik tkun tista' toħrog mit-toqol tal-mentalità tal-vittma, u tħossok qed terġa' tieġu kontroll lura fuq hajtek u fuq il-futur tiegħek. Dan kollu mhux faċli, iżda importanti li tagħmel hekk, għax sakemm ma toħroġx mill-mentalità tal-vittma, ma tkunx tista' tkompli hajtek bid-dinjità u b'mod ħieles, kif għandu jkun.

Iżda hemm bosta persuni oħra li *ma kinux* abbużati iżda xorta jilbsu l-mentalità tal-vittma, u ma jinżgħuha qatt. Fil-każ tagħhom dil-libsa tkun libsa falza, bħal meta wiehed jilbes uniformi ta' pulizija meta ma jkunx pulizija.

Ma nafx jekk inti stess, jew xi hadd li tħobb, intomx qed tagħmlu hekk. Imma li naf huwa li dawki li jagħmlu hekk ma tantx ikunu kuntenti – infatti x'aktarx ikunu miżerabbli, jithassru lilhom infushom, iwahhlu f'dak u fl-iehor, konvinti li d-destin qed jgħakkishom apposta. Jekk tassew għakksek xi hadd, kemm se ddum tħalli lil dik il-persuna

tkun sid tal-ħajja ġewwinija tiegħek? Qis lilek innifsek *survivor* (dak li baqa' ħaj), mhux vittma. U jekk qed tilbes libsa falza bla ma kien tassew għakksek hadd, kemm se ddum tagħmel ħsara lill-kwalità ta' hajtek?

Naturalment, wara li taqra dan l-artiklu, lil dawki li tinduna li qed ibatu bil-mentalità tal-vittma, m'għandekx tiġġudikahom. Anki jekk m'intix nisrani - u forsi ma temminx bl-imħabba u li m'għandekx tiġġudika, kif jemmu l-insara - għandek tkun taf li dawki il-persuni, aktar ma tikkundannahom jew tirrorbja magħhom, aktar aghar. U jekk ma tifhimx x'qed jiġrilhom, kif ser tgħinhom?

“Benefiċċji” ta' din il-mentalità?

Jekk inti għandek il-mentalità tal-vittma, inti x'aktarx b'hekk tkun qiegħed tgawdi ċerti “vantaggi” jew “benefiċċji”, fosthom dawn:

- forsi tħoss li għandek mhux biss raġun imma wkoll id-"dritt" (biex ngħidu hekk!) li tilmenta
- forsi haddiehor jithassrek jew forsi jagħdrek, u jagħtik l-attenzjoni li tixtieq
- forsi tista' tiskappa xi risponsabbiltà lejn haddiehor (u lejki innifsek!)
- forsi titpaxxa tgħid l-istorja tiegħek lil kulhadd, u taħseb li b'hekk inti għandek x'tirakkonta, u b'hekk sirt persuna interessanti (għax forsi qabel qatt ma kont taf min int!)
- forsi din il-mentalità tgħattilek sentimenti oħra aktar fil-fond, bħar-rabja, li forsi tibza' tiffaċċjom (iżda jekk ma tiffjaċċjahomx, ma tinhelisx minnhom!)
- forsi għandek skuża biex titpaxxa titħassar lilek innifsek.

Il-Mentalità tal-Vittma



Għaliex dejjem inkun
JIEN li niġi minn taħt?
Miskina jien!!!

Kemm jiena
żventurata!
Id-dinja għandha ttini!
Jisthoqqli ahjar.

**Kollox jirrabjani.
X'dinja! X'destin!**



Ghedtlek
xi grafi?!!

Xi
sittin darba,
s'issa.

Il-bżonnijiet tiegħi
ħadd ma jagħti
kashom! Dejjem
jien nikolha!

Kulħadd kontrija.
Kulħadd jagħtini
bis-sieq.



Ma nidholx
il-knisja,
għax Alla
kontrija.

Tort tiegħu!

Tort tagħha!

Tort tagħkom!

Ara x'għamiltuli!

Ma nistax inkun
sid ta' ħajti. Tgħidlix nieħu
risponsabbiltà għalija nnifsi!
Ma nistax ninbidel, għax
kien ħaddieħor li
għamilni hekk.

Tony M., © Servizz Helsien Emozzjonali, sjafngo@gmail.com
Fondazzjoni St Jeanne Antide tel 2180 8981

(Din il-lista adattata minn sorsi bhal Mateo Sol u obrajn.)

Kull wahda minn dawn il-“benefiċċji” tkun qed iżzommok lura milli tinheles mill-mentalità tal-vittma. Jekk issib ruhek liebes il-libsa tal-mentalità tal-vittma, forsi lbistha bla ma taf bħala riżultat ta’ xi trawmi ta’ meta kont żgħir. Jew forsi ilbistha għax ma kontx taf kif iżzomm id-dinjità tiegħek meta għakksek xi hadd abbużiv. Hu x’inhu l-każ, qed tinduna, però, li dawn il-“benefiċċji” flok gid qed jagħmlulek hsara?

Jista’ jkun ukoll – u din hija problema serja ħafna – li b’dil-libsa inti qed iġġiegħel lil haddiehor jagħmel dak li trid int. Tkun qed timmanipula lil ta’ madwarek, forsi l-aktar għeżiež tiegħek, u għalhekk tkun qed tħarbitilhom ħajjithom! Forsi qed tuża il-libsa tal-mentalità tal-vittma sabiex iġġiegħel lil xi hadd ikun dipendenti fuqek, jew sabiex inti stess issir dipendenti fuq haddiehor – din tkun marda psikoloġika.

Il-libsa tal-mentalità tal-vittma tkun qed iżzommok f’ħajja limitata u kerha. Qed iżzommok milli tilhaq il-milja ta’ ħajtek. Qed iżzommok fid-dellijiet flok f’raġġi ta’ dawl imbierek fejn tkun tista’ tgawdi u tgħin lil haddiehor igawdi l-ħajja. Ibatu: ir-relazzjonijiet tiegħek, kemm tkun kapaċi tagħti kontribut tajjeb (il-produttività tiegħek), il-possibbiltà li tafda u tiġi afdat, u l-kuntentizza tiegħek u ta’ dawk ta’ madwarek.

Kif tinduna?

Jekk għandek xi *whud* mill-kwalitajiet li diġà semmejna, jew xi *whud* minn dawn il-kwalitajiet li ġejjin, staqsi lilek innifsek – jew lil xi ħabib tal-qalb – jekk intix liebes il-mentalità tal-vittma:

- dejjem tewden (bil-kliem, bil-ħsieb, jew bil-video!) fuq dak li għamlulek, u kważi tieġu gost tagħmel hekk

- ma jkollokx heġġa biex tinbidel

- tqis lilek innifsek bla kapacitajiet

- moħħok biex tiddefendi lilek innifsek, u meta jikkritikawk b’mod għaqli, xorta tirreżisti – anzi tirrabja u ttattakka lil dak li jkun

- qatt ma tammetti li għandek tort jew li għamilt żball, u qatt ma tħoss il-bżonn li titlob skuża

- tiddejjaq u twegġa’ meta ma ssibx simpatija

- ma tafx tilbes iż-żarbun ta’ haddiehor, jiġifieri ma tafx tempattizza

- tilmenta, dejjem twaħħal f’ħaddiehor

- tara, u tistenna, biss il-ħażin u l-ħażen

- tispicċa fil-kumpanija ta’ dawk li jilmentaw u jħossuhom vittmi

- lill-maħbubin tiegħek tattakkahom u twaħħal fihom

- ma taħsibx li tista’ tibdel iċ-ċirkustanzi tiegħek

- ma tħossx ir-risponsabbiltà li tibdel iċ-ċirkustanzi tiegħek

- ma tkunx trid tara l-problemi tiegħek minn xi lenti oħra.

- twassal lilek innifsek f’sitwazzjonijiet li jagħmlulek il-ħsara – u dan bla ma tkun trid (jew forsi, b’mod mistur, inti tassew hekk tkun trid?)

(Din il-lista adattata minn sorsi bhal Bob Alaburda, Mateo Sol u Wikipedia u PsycholoGenie)

Kif Tinheles, jew tghin lil haddiehor jinheles?

X'tagħmel biex tghin lil persuna li għandha il-mentalità tal-vittma? Diffiċli li nġhidu soluzzjoni waħda, għax dan jiddependi minn fatturi bħal dawn: jekk dil-persuna hijiex inti stess; jekk il-problema hijiex gravi biżżejjed li jkun hemm bżonn professjonist bħal *counselor*, terapista, psikologu, eċċ; jekk hux tassew li kien hemm trawma kbira fl-imġhoddi; jekk il-persuna hijiex qrib tiegħek bħal maħbub, żewġek, partner, eċċ; u jekk inti stess għandekx ċerti kapaċitajiet għal xogħol bħal dan, eċċ. Per eżempju, jekk tassew kien hemm trawmi kbar fil-passat, importanti li tkun taf li hemm ċans li meta tipprova żżurhom f'moħħok, b'hekk terġa tkun trawmatizzat. Professjonist ikun jaf x'għandu u x'mgħandux jagħmel. Naturalment, qabel ma tghin lil haddiehor trid tgħarbel sew jekk intix liebes l-istess libsa inti wkoll.

Iddeċiedi jekk hemmx bżonn tirrikorri għand servizz professjonali. Jekk le, u jekk taf tagħmel riċerka serja bl-internet minkejja l-perikli ta' dan, fittex taħt "*victim mentality*" u ipprova qis liema websajts u awturi huma serji u jaqblu mal-valuri tiegħek.

Tinsiex li dak li jkun liebes il-libsa falza tal-mentalità tal-vittma forsi ma jafx li l-libsa hija falza. Stenna li ser ikun hemm ħafna rezistenza – anki jekk qed taħdem fuqek innifsek. Mhux faċli tghin lil haddiehor f'din il-ħaġa. U tinsiex il-“benefiċċji” li semmejna ta' dil-libsa. Taqax fin-nases li l-libsa għandha mwahħlin magħha. Izda xorta uri mħabba.

Izda dejjem tista' (u għandek) *twarrab il-kundanni kollha minn qabel*. Min hu rassenjat għal ħajja miżerabbli u ta' bin-nieqes mhux se jilqa' suggerimenti

malajr; izda ħafna drabi, fil-fond, ikun hemm xi ftit impenn lejn ħajja sana – huwa dan li trid tibni fuqu. Uri imħabba! Uri mogħdrija – issa qed tara ftit mid-diffikultajiet tal-“kundizzjoni tal-bniedem.” Għall-istess raġuni, jekk il-libsa falza tkun il-bistha inti stess, ittrażmetti mogħdrija – mhux ħasra – lejek innifsek.

Min – b'mogħdrija, ġentilezza u kawtela kbira – jghin lil xi hadd jinza' l-libsa falza tal-mentalità tal-vittma ikun jeħtieġlu jagħmel xogħol għaqli u jagħti sostenn fit-tul.



Dawk huma artikli sabiex tghin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk. Izda 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 maħrugin mis-Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali. Tista' tniżżilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verżjoni audio fuq MP3. Qed jinagħtaq 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