

Xi għorrief u nies spiritwali indunaw li meta abna jkollna bżonn nitgħallmu xi haġa, ninghataw id-diffikultajiet li għandna bżonn.

Huma ndunaw li *l-kuntlarjetà hija l-għalliema tajba tagħna*. Tajjeb għalhekk li nindunaw xi tkun qed tipprova tgħallimna, din l-għalliema, meta l-affarijiet ma jigux kif irriduhom, jew meta xi hadd jagħmlilna azzjoni hażina, u nħossu ġibda jew leblieba biex inpattuhielu.

Minn fejn ġejja il-ġibda lejn it-tpattija?

Il-“jien” tas-soltu tagħna huwa miġbud mir-rieda (a) li nħossni li niswa’, sigur, u sod fija nnifsi (*jigjifieri li ma jkollix insigurtà*); (b) li nkun irrispettat; (c) li inkun setgħani. Jekk naħsbuha f’it, naraw li, minn dawn *it-tlett ġibdiet*, johorġu s-sentimenti tqal: 1. l-għira, 2. l-umiljazzjoni, 3. il-wegħha, u 4. s-sens ta’ telfa. *Għira*, meta xi hadd narah aktar sod jew irrispettat jew setgħani minni. *Umiljazzjoni*, meta xi hadd iwaqqagħni għaċċajt, igieghelni nisthi u għalhekk inħoss li ma nistax inkun sod fija nnifsi u irrispettat. *Sens ta’ telfa*, meta xi hadd jehodli xi haġa u għalhekk ... (din tista’ tkompliha inti.)

Meta nħossu dawn is-sentimenti, forsi rridu nwaħhlu f’xi hadd, u nirrabjaw. *Ir-rabja* x’aktarx tiġi meta ma nistax nilhaq il-bżonnijiet emozzjonali tiegħi. U forsi minn dan it-twaħhil u din ir-rabja toħroġ il-ġibda lejn it-tpattija, ġibda ta’ minn meta konna tfal ta’ sitt snin. It-tfal żgħar jaħsbu “*Min inweġġagħni jebtiegħi nweġġgħu!*”

Dan huwa l-ħsieb, jekk tista’ tgħidlu ħsieb, ta’ għajn għal kull għajn u sinna għal kull sinna. Kif kien jgħid il-lider magħruf Amerikan Martin Luther King, dan il-ħsieb iwassal għal dinja tal-għomja u ta’ bla snien.

Iżda mhuwiex il-ħsieb li jmexxi l-ġibda lejn it-tpattija. Huma l-emozzjonijiet – is-sentimenti li semmejna



(c) 2018 S-Insight Graphics, Malta. Unchanged reproduction permitted. Self-help Series. For translations contact imaginety@gmail.com

– u l-mod kif inhalluhom ikaxkruna.

X'jiġrilna meta npattu?

Minn riċerka interessanti* xjentifika naraw li min ma jipattix, wara jhossu ahjar milli jhossu dak li jipatti. Ukoll, min ipatti, qabel ma patta kien mingħalih ser iħossu tajjeb wara li jipatti. Imma fil-fatt, skont ir-riċerka, min ipatti jhossu hażin, wara. Ukoll, dawk li ma jipattux jinħelsu minn ġewwa aktar malajr. Izda dawk li jipattu jdumu hafna (wara li jipattu) marbutin bil-ktajjen ta' mrar u dwejjajq u thewdin.

Konfuċju, għalliem u filosofu Ċiniż magħruf tal-antik, kien qal “qabel ma taqbad it-triq tat-tpattija, l-ewwel haffer żewġ oqbra.” Qabar wiehed għal dak li ser twegġa' bit-tpattija... u qabar ieħor għalik! U dan biex ma nsemmux ukoll il-fatt li dik il-persuna li pattejtilha tal-azzjoni hażina tagħha naturalment ser tipprowa tpattilek għat-tpattija tiegħek. U l-imrar ikompli. Din tat-tpattija żgur mhix it-triq tal-ferħ u s-sliem.

U Minflok it-Tpattija?

Ma nżommx f'qalbi? Iva, imma ahdem ukoll sabiex il-kuntlarjetà, bħall-azzjonijiet hżiena ta' haddieħor, twegġgħek inqas u inqas. Kif, dan?

Idra induna bir-*rabja* fik meta jagħmlulek azzjoni hażina. L-ahjar kieku jirnexxilek tinduna b'dir-*rabja* fik bla kundanni u ġudizzji ta' hadd u ta' xejn. Trid hafna Prattika biex tkun kapaċi tagħmel hekk! Imbagħad, induna minn fejn ġejja (ġewwa fik) din ir-*rabja*. Probabbli ġejja, kif għedna, minn sentiment bħal 1. għira, 2. umiljazzjoni, 3. wegġha, jew 4. sens ta' telfa. Liema?

Idra ifhem, dak is-sentiment (1, 2, 3 jew 4) li għandek, *mil-liema* mit-tlett ġibdiet tal-jien tas-soltu ġej. Ġej (a) għax irrid inkun

inhossni niswa', sigur, u sod fija nnifsi? Jew dak is-sentiment ġej (b) għax irrid inkun irrispettat? Jew (c) għax irrid inkun setgħani? Ikteb xi skoprejt. Dan il-ħsieb diġà jneħhi hafna mill-ġibda għat-tpattija, u jgħinek ukoll tirrabja inqas, tifhem lilek innifsek, u ssir sid tiegħek innifsek.

Dan il-metodu ngħidulu “il-Metodu li Tara u Tifhem.” Jekk tużah, nahseb li tifhem x'qed tgħallmek dik l-għalliema għarfa li jisimha il-Kuntlarjetà!

Forsi tinduna, b'dan il-metodu, li għandek xi bżonnijiet speċjali li qatt ma ġew moqdiġin, sa mit-tfulija jew minn xi żmien ieħor fl-imghoddi. Umiljawk il-ġenituri? Wegġgħek xi hadd fit-tfulija? ... Diġà pass kbir, li tinduna. Issa, ahdem fuq dan fik innifsek, forsi ma' ħabib/a matura u kalma. U jekk hemm bżonn, fittex għajnuna minn xi għaqda jew professjonist.

Nahfer? Bla dubju!

Insir aktar spiritwali? Iva! Għal dawk li jimxu wara Ġesù u jafdaw f'Alla, forsi diġà jafu jgħixu. Jekk inti m'intix waħda jew wiehed minn dawn, aqra, isma', tkellem, u ifhem spiritwalità tal-adulti. Forsi mhux biżżejjed dak li tgħallimt meta kont tifla jew tifel tal-iskola.

Bil-mod-il-mod tibda tinduna li inti m'intix biss il-jien tas-soltu, separat minn haddieħor, bl-istorja ta' dak li gralek u l-ħsibijiet u s-sentimenti tiegħek. Bil-mod-il-mod tibda tinduna li il-*ġenetika spiritwali* tagħna mhix separata minn haddieħor! Minn dak il-punt 'il quddiem, kollox jibda bil-mod jaqa' f'postu. Tidhol il-mogħdrija. U t-tpattija ma tiġix f'qalbek. Bilkemm tfeġġ f'moħħok!

(*). Carlsmith, K. (May 2008) *Journal of Personality and Social Psychology*, (Vol. 95, No. 6).



Dawk huma artikli sabiex tghin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentiment li jtaqqluk.

Izda 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'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' trniżzilhom 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