

20- Tista' Tagħder Lilek Innifsek?

Minn Tony, Servizz għal #elsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide.

Insellimlek! Tista' tagħder lilek innifsek, kważi bħal ma tagħder lil haddieħor meta jkun qed ibati? Kif jixtiebħu l-mogħdrija lejek innifsek, meta tkun qed tbatu, u l-mogħdrija lejn haddieħor?

Li jkollok mogħdrija jew kompassjoni lejek innifsek mhux differenti wisq minn meta tagħder lill-oħrajn'. Aħseb dwar kif tinhass l-esperjenza ta' mogħdrija. L-ewwelnett, biex ikollok mogħdrija għal oħrajn trid tinduna li huma qegħdin isofru. Jekk inti tinjora t-tbatija ta' haddieħor, x'aktarx li m'intix kapaci tagħder lilek innifsek. F'dak il-każ, forsi titħassar lilek innifsek, iżda dik mhix haġa li ser tgħinek. Allura, jekk ma drajtx tagħder, l-aħjar (għalik u għal kulhadd ta' madwarek) ikun li titgħallem tinfetaħ għall-mogħdrija.

Il-mogħdrija tinvolvi li tħossok imcaqlaq mit-tbatija ta' haddieħor, hekk li qalbek tirrispondi għall-uġiġħ tagħhom. Mogħdrija, bl-Ingliż *compassion*, letteralment tfisser li tbatu ma' dak li jkun. Meta jseħħ dan, tħoss is-sentimenti ta' ħniena; qalbek tinfetaħ għalih; u jkollok xewqa li tgħin b'xi mod lil dak li jkun qed isofri.

Barra minn dan, li jkollok il-mogħdrija jfisser ukoll li, meta haddieħor jiżbalja, inti toffri tjeba jew ġentilezza, u simpatija, u turi li tifhem. Dan kollu minflok ma tiġġudikah u tikkundannah, jew tikkritikah bl-aħrax sabiex int tħossok tajjeb jew aħjar minnu. Jew minflok li titħassru għax, miskin, hu aħjar minnek.

Ukoll, meta tkun qed tħoss mogħdrija għal xi hadd inti tkun qed tinduna li t-tbatija, il-falliment, u l-imperfezzjoni hija parti mill esperjenza tal-bnedmin. Esperjenza li hija fina lkoll.

Dan il-punt, jiġifieri li t-tbatija hija kwalità tal-bnedmin kollha, huwa l-qofol, meta nħarsu lejn il-mistoqsija "tista' tagħder lilek innifsek?" Meta tkun qed tbatu, ftakar li t-tbatija hija parti mill-



kundizzjoni tal-bniedem, mhufjdhx tiegħek biss. U induna li bit-tbatija tiegħek qed tħoss dak li jhoss ħaddieħor, dak li jhossu l-bnedmin. Induna li din it-tbatija, u dan il-ħsieb, qed ipogġuk fi sħubija mal-umanità kollha kemm hi. Dan l-għarfien u dan il-ħsieb huma parti minn kif tagħder lilek innifsek.

Parti oħra hija din: inti tagħder lilek innifsek billi taġixxi miegħek innifsek bħallikieku u daqslikieku qed tagħder lil xi ħadd ieħor li qed ibati. Forsi tkun għaddej minn roqgħa diffiċli, jew tkun fallejt, jew tinduna b'xi haġa fik innifsek li ma toġġbokx. Minflok ma tinjora l-uġiġh tiegħek qisu ma ġara xejn, agħmel pawża miegħek innifsek. Għid lilek innifsek: "Tqila din!". Mhix l-aħħar tad-dinja, iżda kif nista' nwnnes u nindokra lili nnifsi f'dal-mument?

Jien iltqajt ma' ħafna persuni li, meta jhossu tbatija, jeqirdu lilhom infushom speċjalment bil-ħruxija u l-kundanni lejhom stess. Jekk teħodha qatta' bla ħabel kontrik innifsek billi tikkritika u tiġġudika lilek innifsek bla ħniena għan-nuqqasijiet jew in-nuqqas ta' ħila tiegħek, ma tantx ser tagħmel progress, u tfixkel ukoll lil ta' madwarek.

Iltqajt ma persuni oħra li, speċjalment meta jhossu t-tbatija, jippruvaw iwennsu lilhom infushom billi jilbsu il-lisba tal-vittma sew jekk kien għakkishom xi ħadd u sew jekk le. Miskin jien! Miskin jien! B'li tagħmel hekk ma tantx ser tgawdi, la inti u lanqas ta' madwarek. Kont naf persuni oħra li, għat-tbatija tagħhom, rajthom jeħduha qatta' bla ħabel kontra d-destin, ix-xorti, jew saħansitra kontra Alla!

La attakk kontrik innifsek, lanqas il-ħasra, u lanqas ir-rabja ma' ħaddieħor mhuma twegiba sana għat-tbatija. Biex tagħder lilek innifsek, trid

titgħallem tinza' il-kundanni, kemm kundanni lejkk innifsek, kemm ukoll kundanni għal ħaddieħor. B'hekk qalbek tkun tidra titwessa'. Il-mogħdrija lejkk ħaddieħor jew lejkk innifsek hija ħidma ta' qalb wiesa'. Meta tagħder lilek innifsek ikun ifisser li tifhem lilek innifsek bi dħulija w ġentilezza.

Tista' 'l quddiem forsi titbiddel b'xi mod li jgħinek tkun aktar f'saħħtek u kuntent. Iżda dan tkun għamiltu għax tieħu ħsieb tiegħek innifsek, mhux għax inti bla siwi jew mhux aċċettabbli kif int, jew għax inti ma tiswiex. Forsi aktar importanti huwa dan: li jkollok mogħdrija lejkk innifsek t'fisser li taċċetta u tirrispetta n-natura umana tiegħek – natura li vulnerabbli, mhix perfetta, u sikwit tbatu. U t'fisser ukoll li meta tħoss din il-vulnerabilità, nuqqas, u tbatija, tinduna li bosta bnedmin oħra qegħdin fl-istess ilma, u għalhekk tkun qiegħed f'ċertu sens fi sħubija magħhom.

B'hekk, flok ma tingħalaq fik innifsek meta tkun qed tbatu, qalbek titwessa' u ssir tifhem u tagħder lil ħaddieħor ukoll. Forsi xi darba saħansitra tasal biex tagħder u tħobb lil kulħadd.

L-affarijiet mhux dejjem se jimxulek kif tridhom int. Ser tiltaqa' ma' frustrazzjonijiet, sa ġġarrab xi telf, sa tagħmel żbalji, se ssib li ma lhaqtx l-ideali tiegħek, se tfalli, se twegġa'. Id-dinja m'għandhiex dejn magħna u bl-ebda mod m'għandha ttina xi haġa. Din hija l-kundizzjoni tal-bniedem - realtà li għandna sehem minna aħna lkoll. Iżda minkejja dan *inti tiswa'* u l-bnedmin l-oħra, ta' kull kulur, fidi, u pajjiż, jiswew ukoll. Min jagħder, din tal-aħħar ma jinsijhiex.

U min huwa Nisrani jaf li l-mogħdrija hija Kristu nnifsu.

Dan l-artiklu għandek permess tqassmu jew tippubblikah bla bidliet. ©SJAF 2018 Kuntatt: imagnetony@gmail.com.

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġigħ, biza', 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 ta' Felsien Emozzjonali, St Jeanne Antide Foundation, 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 ta' qabel f'din is-Sensiela tista' tnizzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books