

Sensiela: Inheles Minn Ġewwa

Inħobbu, imma...

minn Tony, Servizz Għal Heġsien Emozzjonali,
Fondazzjoni St Jeanne Antide

Insellimlek! Nahseb li hafna minna jagħrfu li l-imġieba ta' ċerti persuni tagħmilha "diffiċli" biex titkellem magħhom jew taħdem magħhom fuq il-post tax-xogħol. Izda x'jigri jekk jinzerta li dan il-bniedem bl-imġieba "diffiċli" tkun tħobbu bħala ħabib jew sieheb? X'tista' tagħmel biex inti ma titfarrakx u biex trabbi l-kalma, waqt li fl-istess hin



ma tinkuraġġix l-imġieba fih li lilek ittellaġhlek il-mustarda?

B'imġieba diffiċli m'inx qiegħed ngħid hawn dwar vjolenza fiżika jew abbuż emozzjonali – dak jeħtieġ għajnuna minn min hu mħarreġ. L-anqas ma qed insemmi każijiet ta' kundizzjonijiet tas-saħħa mentali – bipolar, skizofrenija, dipressjoni, diżordnijiet tal-personalita', narcissizmu, paranojja, delużjonijiet, tendenzi suwiċidali, suspetti estremi, allucinazzjonijiet, awtizmu, ADHD, u oħrajn. Dawn ukoll għandhom bżonn għajnuna mħarrġa.

Minflok dwar il-vjolenza u l-mard, bħalissa qiegħed ngħid għal meta kollega, ħabib jew sieheb tiegħek f'ħajtu jkun dara b'xi imġieba jew tnejn minn dawn li ġejjin, jew oħrajn.

Jingħi! Ibaxxi rasu għal kull ma jagħmlulu, mhux minn umiltà matura iżda minn biża' u nuqqas ta' sens ta' dinjità. Jaf kolloxx; ara tikkuntradih; ara tikkritikah. Sarkastiku; jiddisprezza 'l ħaddieħor; ma japprezza xejn. Jikkundanna. Ma jara l-perspettiva ta' ħadd ħlief tiegħu stess. Rasu iebes. Bilfors trid tgħaddi tiegħu. Ġelliedi. Difensiv. Kuntlarjuż; ma jogħġbu xejn. Splussiv; mimli għadab dwar hafna nies u hafna affarijiet; jisplodi meta jitkellem. Igemgem. Ma jiddeċiedi

qatt. Jipposponi dejjem. Bla tama; iddisprat: xejn mhu tajjed jew sabiħ. Ma jikkomunikax dak li jaħseb jew iħoss. Jikkompeti, u moħħu biex jirbaħ, anki argument.

Diffiċli li tgħix magħhom dawn l-imġibiet! Hadd m'għandu dawn kollha – allaħares! Iżda naħseb li f'ħajtek indunajt bi wħud minn dawn l-imġibiet f'xi persuna jew oħra. Jekk forsi għandek xi waħda minnhom inti wkoll, forsi tinduna li dawn l-imġibiet x'aktarx ikunu hemm bħala tarka, bħala difiża – jew il-ħin kollu jew meta il-persuna tħossha *mhedda* milli jkun qed jiġri. Kif turi mħabba lejn persuna bħal din, filwaqt li ma titfarrakx int?

Tikkundannax. Tigġudikax bl-aħrax. Lewwelnett tajjed li nippruvaw ma nħarsux lejn persuni bħal dawn bħala *persuni diffiċli*, u nindunaw li *l-imġieba* tkun diffiċli. Ittieninett, min iħossu mhedded, *imħabba u sigurtà* jkollu bżonn. Jekk jirnexxielek tibni ambjent bħal dan, għandek mnejn tkun tista' tiddescrivi u tiddiskuti l-imġieba diffiċli bla sfidi jew konfronti. Urih is-sabiħ tiegħu. Ara li ma tużax imġieba diffiċli inti stess, għax żewġt iżbali ma jikkoreġux lil xulxin!

Ara tistax taċċetta dak li ħabibek *hu*. Jekk tipprowa tbiddu, x'ser jiġri: taqtigħa li turi min hu l-aktar qawwi? Isir difensiv? Kritika ħarxa? Il-ħaġa titkabbar? Dan vallapena? Kultant iva; bosta drabi, le. Jista' jiġri, meta jkun hemm ħafna mħabba u meta wieħed jafda lill-ieħor, li is-sens ta' theddida tonqos u min għandu l-imġieba diffiċli jinfetaħ għal bidla.

Tistgħu tiftehemu dwar regoli għal meta jkun hemm tilwim? Darba giet koppja għandi, jiġġieldu. Stedintom jiktbu (il-mara għaliha u r-raġel għalih) lista ta' x'regoli u limiti jaħsbu li għandu jkun hemm

waqt ġlieda. Stedintom jaqraw il-listi ta' xulxin, u fil-kalma jinnegożjaw fuq daww il-punti (ir-regoli) li jkunu differenti fiż-żewġ listi, u b'hekk jispiċċaw b'lista waħda biss. Jien bqajt ma nafx x'kienu ir-regoli li kitbu u qablu fuqhom. Iżda sena wara iltqajt b'kumbinazzjoni mal-mara, u qaltli, "Għadhom imwaħħlin mal-frigġ, ir-'Regoli ta' Tony'"! Min jaf x'kienu. Insisti fuq ċerti limiti. Per eżempju, le għad-dagħa, tgħajjir, kliem oxxen, attacchi ta' kull tip.

Jekk taf fuqhiex issoltu tinqala' firda, ara tistax tevita daww is-suġġetti. Kultant għid kif tħossha jew taħsibha int. Iżda m'għandekx għalfejn tagħti provi il-ħin kollu dwar l-opinjoni tiegħek. Jekk ikun hemm konfront bla bżonn, ibdel is-suġġett jew anki (bil-ġentilezza) oħroġ mill-kamra.

Evita il-kliem "Inti dejjem ..." u "inti qatt ...", għax anki fejn mhemmx esagerazzjoni, dawn il-kliem iġibu il-piż (tqil!) kollu tal-passat bħala munizzjon. Fejn tista', insa', ħalli tħalli spazju għal rotta ġdida. Għalkemm kultant (rari, u mhux waqt argument) forsi jkun hemm bżonn li ssemmi xi żbalji tal-antik, ħafna drabi ma jkunx hemm bżonn. U l-iżbalji ta' ħaddieħor qatt m'għandi naqlagħhom mill-imġhoddi sabiex niddefendi lili nnifsi.

"L-imħabba taf tistabar u tħenn; l-imħabba mhijiex għajjura, ma tintefaħx biha nfisha, ma titkabbarx fuq l-oħrajn; ma tagħmilx dak li mhux xieraq; ma tfittixx dak li hu tagħha, xejn ma tinkorla; ma żzommx f'qalbha għad-deni, ma tifraħx bl-ingustizzja, imma tifraħ bil-verità; kollox tagħder, kollox temmen, kollox tittama, kollox tissaporti. L-imħabba ma tintemm qatt. (1 Korintin 13:4-8).

Ipprova semmi kif tħossok (injurata, immanipulata, imwegġa, bla dinjità, eċċ), minflok ma tiffoka fuq x'għamillek u għaliex taħseb li għamillek hekk. Jekk hemm imħabba, dan kollu x'aktarx iwassal għal bidla. Minflok ma tgħidlu għalfejn (skont int) hu għamel xi ħaġa, jew tallega issoltu kif jaħsibha, staqsih x'kienu jew x'ikunu ħsibijietu. Sib ħin biex tisma' u uri li qed tisma'. Il-bnedmin differenti; mhux bilfors jaħsbu bħalek.

“Il tono fa la musica.” Jekk jien stressjat wisq biex nikkontrolla leġni u nagħmlu gentili, allura mhuxwiex ħin tajjeb għal argument. Għax ma mmorrux nieħdu kafè illejla u niddiskutu din bil-kwiet? Bħalissa mhux ħin tajjeb għalija.

Is-sliem jgħinna mmissu lilna nfusna u lil xulxin aktar fil-fond. Hemm, fil-fond, jibdew jaħdmu forzi u proċessi spiritwali, li jgħollulna l-ispirtu u jfejqu. Li tirbaħ argument mhux importanti daqs li jkun hemm sliem u sħubija , fil-fond.

Uri mħabba. Uri mħabba. U uri mħabba.

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġigħ, 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 ta' Ħelsien 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

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