

Sensiela: Inheles Minn Ġewwa

Jikkritikani Minn Ġewwa

Kif tgħix sew jekk għandek il-lehen kritiku?

Mis-Servizz Għal Helsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide

“Għajb għalik! Imissek tisthi!”
“Imma kemm int bla sinsla!” “M’int kapaci għal xejn, u qatt m’int sa tkun!”
“Kif qatt ma titgħallem?!” “Ma jisthoqqlokx tkun man-nies.” “Inti ma tiswiex!” “Jekk tagħmel habib ser jinduna kemm int ma tiswa’ xejn – ahjar ma tiltaqa’ ma’ hadd.” “Kulhadd jidhaq bik.” “Tagħmilx avventuri, għax ir-riskji dejjem tal-biza’; tagħmel xejn gdid.”

Insellimlek. Tagħrafhom dawk il-kliem? Dawk, u oħrajn differenti skont il-personalità u l-imghoddi tal-persuna li tkun, huma *il-lehen kritiku ġewwieni*. Dal-lehen forsi qed iżommok lura jew saħansitra jissabutagġjak, jaħdem kontrik, minn ġewwa. Hawn min għandu dan il-lehen kritiku imma lanqas biss jinduna bih, għax is-soltu jassumi li dak ikun il-propju lehen tiegħu stess, leħnu tassew. U inti?

X’tista’ tagħmel dwaru? Ahjar nibdew bi *twissja*. Jekk il-kritiku ġewwieni tiegħek huwa qawwi immens, u qed jeqridlek hajtek għax ma jhallikx tgħix kif trid jew

bħal haddiehor, *importanti hafna* li tfittex, u ssib, għajnuna ta’ min hu mħarreg.

Dan l-artiklu huwa għalik jekk għadek ma sirtx ilsir jew ilsira għal-lehen kritiku ġewwieni li qed iżommok lura. Il-hidma biex tgħix sewwa minkejja l-lehen kritiku (jew anki *permezz* tal-lehen kritiku!) hija hidma li teħtiegħ ċerti hili. Izda jekk titgħallimhom dawn il-hili, jiswewlek sew għal hafna aspetti ta’ hajtek.

Induna sew b’dak il-lehen kritiku, halli ma titfixklux ma’ leħnek tassew.

Qabel xejn, matul il-hajja ta’ kuljum, mhux biżżejjed li taħseb, izda għandek ukoll *tinduna* x’qed taħseb. Fi kliem ieħor, kun konxju-attent, kull meta tiftakar biex tagħmel dan. B’hekk tista’ tibda tagħraf il-ħsibijiet li ġejjin mil-lehen kritiku liema huma u kif jinħassu; u l-ħsibijiet l-oħra li ġejjin minn leħnek tassew, liema huma u kif jinħassu.

Leħnek tassew huwa dhuli, twajjeb, rispettuż! Izda l-lehen kritiku tiegħek, qed tinduna x’qed jgħidlek? Jigġudikak? Ibaxxik? Jiskuraġġik? Jgħajjek? Jiddisprezzak? Izommok lura? Jurik nuqqas ta’ fiducja fik?

U minn fejn gie dan il-lehen ġewwieni – mill-ġenituri jew ħuti l-kbar, mill-għalliema? Forsi dan il-lehen esagerat twieled minn xi trawma ta’ meta kont iżgħar biex jipprova jħarisni mill-periklu? Possibbli għandi bżonn protezzjoni daqshekk?

Meta tinduna liema huma ż-żewġ ilhna, tista’ tuza’ żewġ sigġijiet, wiehed għal-lehen kritiku, u l-ieħor għal leħnek tassew. Pogġi fuq l-ewwel sigġu u akkuza lit-tieni sigġu b’dak li ssoltu jgħid il-lehen kritiku. Eż: “*Inti m’int kapaci tagħmel xejn.*”

Mur fuq is-sigġu l-ieħor, u wieġeb b'dak il-lehen meqjus, dhuli u pożittiv tiegħek tassew. Eż: *“Jien m’inix xi espert, imma naf nagħmel xi affarijiet sew, u dak li ma nafx nista’ niġballmu.”* Minflok is-siġġijiet, tista’ tikteb ittra bħallikieku mil-lehen kritiku mibgħuta lilek; u weġibha b’ittra oħra bħallikieku mil-lehen tiegħek tassew mibgħuta lil-lehen kritiku.

L-eżerċizzju taż-żewġ siġġijiet jew żewġ ittri jista’ jintuża ma’ dawn il-metodi li ġejjin.

Metodu 1. Tbegħdu, lil-lehen kritiku?

Xi psikologi jaħsbu li jekk il-lehen kritiku ġewwieni ma jkunx qawwi wisq, inti tista’ tbeġħdu minnek. Meta tisimġhu u tinduna liema lehen hu, u tkun taf għaliex qiegħed hemm, tista’ tnaqqaslu l-importanza tiegħu. Induna li dak mhux



tassew int, iżda li hu xi haġa li *għandek*, bħallikieku huwa oġġett fil-bagoll tal-ivvjagġar tiegħek.

Jekk tagħmel dan, forsi l-lehen kritiku jipprova jaqla’ ftit tal-kriżi fik sabiex jikkonvincik li għandu raġun – stenniha din. Jekk ikun qawwi wisq ser jirbaħ hu.

Uża’ l-umorizmu ġentili jekk tista’. Eż: wieħed psikologu jissuġġerixxi li inti tikteb riċetta ta’ kif tagħmel sabiex tħalli lil-lehen kritiku iġibek fil-għawġ. Daħqa waħdek tista’ tkun mezz kif tbiegħed il-lehen kritiku u tnaqqaslu l-importanza tiegħu.

Metodu 2. Tkun dhuli mal-Lehen Kritiku Protettur tat-Tfal?

Metodu differenti ta’ kif tgħix sew meta jkollok lehen kritiku, ġewwieni huwa li tkun dhuli miegħu! Dal-metodu tajjeb f’każ li inti tiskopri li l-lehen kritiku huwa fil-fatt protettur tat-tifel ġewwieni (jew tat-tifla ġewwinija) u vulnerabbli tiegħek. Inti adult iżda għandek speċi ta’ eku fik tat-tifel jew tifla li darba kont. F’ċerti persuni, dan it-tifel ġewwieni, flok ikun f’saħħtu u ferħan, jibqa’ mqalleb għax meta kien tassew tifel kien baqa’ mbeżza’, mwegġa’, abbużat, imholli wahdu, mgħobbi b’pizijiet tqal wisq għat-tfal eċċ.

Staqsijha lilek innifsek, *“Li kelli*

nagħtib sura, dal-lehen kritiku, x'sura tkun?"
F'dal-każ forsi l-lehen jinħass jew jidher quddiem għajnejk qiesu ġenitur, għalliem tal-iskola, tabib, suldat, jew puliżija eċċ. Din l-iskoperta forsi kapaċi tagħmilha waħdek, jew inkella bl-għajnuna ta' xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew ta' xi terapist.

Lil-Lehen Kritiku Protettur tat-Tfal, minflok ma tkeċċih u ċċekknu, ipprova urih simpatija. B'hekk il-lehen jibda jurik minn xiex irid jipproteġik, eż: mill-biża' ta' abbuż jew ta' *bullying*. Forsi jibda jurik xi jkun irid, eż: sens ta' sigurtà.

B'dan il-metodu, tista' xxaqleb lil-lehen kritiku ġewwieni tiegħek lejn ir-rwol ta' sieheb li jgħinek tgħix aħjar, u li ma jikkmandax.

Metodu 3. Tkun dhuli mal-Lehen Kritiku Mwegġa'?

Forsi tiskopri li l-lehen kritiku ġewwieni tiegħek huwa, hu stess, bħal adult imwegġa'. Ikun parti minnek, imma parti beżgħana, imwegġa', imgerrxa, iddisprata, iddipressata, jew irrabjata minħabba xi esperjenzi tal-imghoddi.

F'dal-każ, trid turih mogħdrija lil dal-lehen. Ikun kelliemi għall-partijiet fik li l-aktar għandhom bżonn li turihom l-imħabba, il-wens, u r-rispett tiegħek. B'simpatija, ħares lejn l-esperjenzi li kienu wegġgħuh, u lejn il-wegġha. B'hekk il-lehen kritiku jibda jhoss li hu mifhum, u qajla qajla jibda jirrilassa aktar, u jinsisti anqas, u jaqdik aħjar.

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 ta' Helsien Emozzjonali, St Jeanne Antide Foundation, tas-Sorijiet tal-Karità f'Hal Tarxien. www.antidemalta.org. Facebook: [Fondazzjoni St Jeanne Antide](https://www.facebook.com/Fondazzjoni-St-Jeanne-Antide). Ikteb sjafngo@gmail.com jew ċempel għal appuntament għal dan is-servizz li huwa bla hlas: 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.