

Sensiela: Inheles Minn Ġewwa

## Kien hemm Negligenza Emozzjonali fi Tfulitek?

X'inhom negligenza emozzjonali?

Insellimlek! Inti adult li kellek negligenza emozzjonali meta trabbejt? Negligenza emozzjonali lejn it-tfal mhijiex dik li ssoltu nsejhu abbuż emozzjonali. In-negligenza emozzjonali tkun meta l-ġenituri *ma jagħtux kas biżżejjed tas-sentimenti tat-tfal.*

Dawn il-ġenituri x'aktarx ikunu jhobbuhom lit-tfal, u jieħdu ħsiebhom. It-tfal ma jkunux neqsin mill-ikel, hwejjeġ, hasil, ġugarelli, trasport, rwol fil-familja, u saħansitra għajnuna fil-homework. Izda dwar l-emozzjonijiet li jkollhom l-ulied, dawn il-ġenituri jew ma jindunawx bihom, jew ma jarawx li għandhom jagħmlu xi haġa dwarhom, jew għal xi

raguni oħra ma jagħmlu xejn biex jieħdu ħsieb dawn is-sentimenti.

Biex ngħidu hekk, dawn il-ġenituri ma jirrispondux; ma jidhrlux fid-dinja emozzjonali tat-tfal. Forsi għax ma jafux kif jifhmu u jwensu; forsi għandhom “intelligenza emozzjonali” baxxa (ma jagħrfux is-sentimenti tagħhom stess u ta' haddieħor). Forsi huma stess trabbew hekk; forsi moħħhom biss fix-xogħol jew id-divertiment; forsi għandhom addictions, dipressjoni, mard mentali. Forsi awtoritarji; forsi narcisisti; forsi abbużivi... eċċ., eċċ.

Sikwit, għalhekk, in-negligenza emozzjonali hija aktar dwar x'm'għamlux il-ġenituri milli dwar x'għamlu. Forsi meta t-tifla jew tifel ikunu jibku, jibzġhu, jew jirrabjaw; dejjem jinjorawhom, jew jgħidulhom li m'għandhomx għalfejn iħossuhom hekk. Meta dan jiġri darba wara l-oħra, jkun hemm xi haġa importanti nieqsa fl-iżvilupp tat-tfal, li tillimitahom bħala adulti. It-tfal ibatu biex jizviluppaw sens sod tal-“jien” tagħhom.



U meta jikbru jistgħu jsibu ruħhom bla direzzjoni.

Billi din tkun xi haġa li ma gratilhomx, aktar milli xi haġa li gratilhom, dawn it-tfal jaraw haġjithom bħala normali, u ma jindunawx li hemm problema. Jaħsbu li hija dgħjufija li tibki, tibza', issewwed qalbek, tirrabja, li jkollok emozzjonijiet, u li titkellem dwarhom. Il-messaġġ "*dak li nboss jien mhuviex importanti*" jassorbuh bla ma jkunu jafu!

### Il-konsegwenzi ħżiena fl-adult

Counsellors u psikologi sikwit jaħdmu ma' adulti li kienu trabbew b'negligenza emozzjonali (*emotional neglect*). Dawn l-adulti allura jkunu jhossuhom vojta minn ġewwa, jew iħossuhom waħedhom fid-dinja. Isibuha bi tqila li jagħrfu, jifhmu, jimmanigġjaw, u jaċċettaw is-sentimenti tagħhom stess.

Għandhom, bħala adulti, tendenza li jwahnlu, u jikkundannaw, lilhom infushom; jirrabjaw magħhom infushom, jew li jkunu negligenti lejhom infushom. Ikollhom insigurtà għolja, u heġġa u ferħ bin-nieqes. Uħud ma jkunux jafu fejn sejrjn fil-ħajja, u jhossuhom maqtuġhin minn kull ma jagħmel sens. Forsi jhossu li xi haġa fihom stess ma ddoqqx, imma ma jafux x'inh. Uħud, għalkemm ikunu grati lejn il-ġenituri tagħhom, ġieli jhossu rabja għalihom, forsi ma jindunawx għaliex.

Malajr iħossuhom ħatja u mistħija talli jkollhom xi bżonnijiet jew xi emozzjonijiet, jew talli jkunu għamlu xi żball. Forsi jemmu li l-emozzjonijiet mhumiex importanti. Ovvjament, ir-relazzjonijiet tagħhom ibatu. Għandhom mnejn ikollhom mogħdrija lejn haddieħor iżda mhux lejhom infushom. Jibzġħu jaqsmu xi problema ma' persuna oħra halli ma jgħabbuhiex.

Kultant, forsi rari, ikun hemm konsegwenzi ħafna aġar minn dan kollu, bħal diżordnijiet tal-personalità; iżda dawn m'ahniex ser inharsu lejhom hawn. Jekk il-problema tiegħek hija serja, bħal meta temmen u thoss li ma jisthoqqlokx imħabba min għand hadd, għandek tfittex l-għajnuna professjonali.

Għaraft xi wħud minn dawn is-sintomi fik? Qabbilthom mat-tfulija tiegħek? Forsi kellek negligenza emozzjonali (u forsi le!). Tikkundannax lil ġenituri għax inkella tkun qed tintrabat, mhux tinheles minn ġewwa. Anzi, aġdirhom għal-limitazzjonijiet tagħhom. U aġder lilek innifsek, anki jekk dan ma jġigikx faċli.

### Aħbar tajba: qawwiet, irkuprar

*Abbar tajba:* tista' tinheles minn dawn il-konsegwenzi *galadarba tkun indunajt bihom fik*. Qabel ma naraw kif, l-ewwel naraw xi vantaġġi (!) għall-adult li t-trobbija tiegħu kienet negligenti emozzjonalment.

Il-psikoterapista Janice Webb għamlet lista ta' certi *qawwiet* li int bħala adult jista' jkun li jkollok, jekk għaddej minn negligenza emozzjonali fi tfulitek: 1. Sirt kompetenti tagħmel kollox waħdek. 2. Taf tagħder għax drajt tinduna bil-bżonnijiet ta' haddieħor (iżda mhux b'tiegħek stess). 3. Sirt flessibbli ma' haddieħor (għax fi tfulitek drajt li ma jqisux kif thoss int). 4. In-nies iħobbu jkunu miegħek, u forsi jġu għandek għal wens jew parir (għax raw fik dawn il-qawwiet!)

### Kif tinheles?

Kif tista' tinheles bħala adult minn tfulija negligenti emozzjonalment? Dawn il-metodi li ġejjin ma' jeqirdux il-qawwiet

li għadna kif rajna; anzi użahom fi triqtek lejn personalità aktar sħiħa.

L-ewwel pass huwa li tibda tagħti widen lill-emozzjonijiet tiegħek, u taċċetta l-fatt li qegħdin hemm. Għax ma tiehux drawwa li tikteb xi haġa kuljum fi speċi ta' djarju, dwar xi tkun qed tħoss? Din Prattika tajba biex tesplora l-emozzjonijiet tiegħek. Aqra u tgħallem aktar dwar l-emozzjonijiet.

Jekk fi tfulitek drajt li ma tagħtix kas ta' dak li inti stess tkun trid jew tixtieq jew dak li għandek bżonn, ikteb lista tal-valuri, bżonnijiet, u xewqat tiegħek. Veru li hemm periklu (spiritwali) li torbot qalbek max-xewqat tiegħek, iżda li ma tifhimx u ma ttrispettax lilek innifsek huwa periklu kbir – kun għaqli.

Biex tirkupra minn negligenza emozzjonali fi tfulitek, importanti li inti bhala adult titgħallem tistaqsi għall-għajnuna. Din hija qawwa, mhux dgħjufija. Ipprattikaha!

Hawn min jgħid “iva” għal kull talba ta' xogħol min għand haddiehor, semplicement għax ma jhossux kapaċi jgħid “jiddispjaċini, ma nistax”. Jekk l-“iva” tiegħek mhijiex ġejja minn liberta' interna u mħabba, u jekk ix-xogħol żejjed qed iħarbtek, forsi aħjar tgħid “le” bi tbissima u bil-kelma t-tajba.

Aktar 'il quddiem, il-“jien” dgħajjef tas-soltu tiegħek jissahħah biżżejjed biex tkun tista' ċċedih fuq passagg' spiritwali...

Inti ġenitur? Mela issa, agħti kas!

In-negligenza emozzjonali fit-trobbija għandu tendenza li jkompli minn ġenerazzjoni għal oħra. Ikser iċ-ċiklu. Mur għat-terapija jekk hemm bżonn. Agħti każ sew tal-ħajja emozzjonali tat-

tfal tiegħek meta jkunu żgħar. Studja dwar il-*parenting*, speċjalment fl-aspett tal-emozzjonijiet tat-tfal. Dan huwa importanti għal kull ġenitur, iżda huwa *essenzjali* jekk inti stess kont għaddej minn negligenza emozzjonali fi tfulitek!

---

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa wahdek mal-uġiġħ, 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' Helsien Emozzjonali, St Jeanne Antide Foundation, tas-Sorijiet tal-Karità F'Hal Tarxien. [www.antidemalta.org](http://www.antidemalta.org). Facebook: [Fondazzjoni St Jeanne Antide](https://www.facebook.com/Fondazzjoni-St-Jeanne-Antide/). Ikteb [sjafngo@gmail.com](mailto: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' tniżżilhom minn [www.antidemalta.org/efs-books](http://www.antidemalta.org/efs-books)

Dan l-artiklu għandek permess tqassmu jew tippubblikah bla bidliet. © SJAF 2019 Kuntatt: [imagnetony@gmail.com](mailto:imagnetony@gmail.com).