

Qatt M'Għallmuni Intelligenza Emozzjonali !

Servizz Helsien Emozzjonali,
tal-Fondazzjoni St Jeanne Antide

Xi tkun? Għandi bżonnha?

Għandek biżżejjed intelligenza emozzjonali? Din tikkonsisti f'li int tkun aktar kapaċi għal dawn li ġejjin. 1. Tagħraf dak il-ħin stess x'sentimenti u reazzjonijiet qed ikollok. 2. Tiggwida is-sentimenti, reazzjonijiet u burdati tiegħek stess. 3. Trawwem motivazzjoni biex tikkommetti ruġek u tkompli taħdem biex tilhaq għanijiet (minflok ma tkun bla skop, bla persistenza, bla heġġa, jew titfixkel minn sentimenti negattivi). 4. Tinduna u tifhem x'iħoss ħaddieħor u b'hekk taħdem u tirrelata magħhom aħjar. 5. Tibni relazzjonijiet ma' ħaddieħor, taħdem tajjeb fi grupp, tgħin meta jkun hemm konflitti.

X'taħseb? Għandek biżżejjed intelligenza emozzjonali? Din hija ħila li tista' titgħallimha. L-esperti jgħidulek li dan iwassal għal aktar kuntentizza, aktar suċċess fix-xogħol u relazzjonijiet aħjar.

Għaliex ma nafx?

"Qatt m'għallmuhomli dawn meta kont l-iskola!" Paċenzja. Issa tista' tgħallem lilek innifsek. Jekk għandek it-tfal li jmorru l-iskola, dażmien suppost li qed jitgħallmu xi wħud minn dawn il-ħiliet, u għaldaqstant ikun aktar importanti li titgħallimhom inti wkoll, u tħaddimhom id-dar. FI-Università hemm korsijiet dwar l-intelligenza emozzjonali għal min qed jistudja biex isir għalliem.

Ċerti persuni qajla jindunaw x'qed iħossu. Il-psikologu John Mayer għaraf *stili differenti* li n-nies jużaw mal-emozzjonijiet. Xi nies ikunu ċari



dwar x'qed iħossu, u jaċċettaw dawn il-burdati li sikwit ikunu burdati tqal u negattivi. Dan bħal min ikollu dipressjoni u jirrasenja ruġu u ma jagħmel xejn dwar id-disprament. Nies oħrajn ukoll ikunu ċari dwar x'qed iħossu, u wkoll jaċċettaw, iżda dawn sikwit ikunu burdati tajba.

It-tilet stil jinsab b'dawk il-persuni li ma tantx jafu eżatt x'qed iħossu iżda jtkaxkru 'l hawn u 'l hinn bla ebda kontroll. Iħossuhom megħlubin u li ma jistgħu jagħmlu xejn dwar is-sentimenti u burdati li jaħkmuhom. Trobbija difettuża kultant twassal għal dan l-istil – it-tifla jew tifel jiffriza l-emozzjonijiet, speċjalment dawk is-sentimenti li l-ġenituri kienu jattakkaw jew jinjoraw. U l-emozzjonijiet jibqgħulhom iffriżati!

Ir-raba' stil huwa ta' dawk il-persuni li jkunu konxji-attenti (*mindful*) billi jgħarf u x'burdata jkollhom dak il-ħin stess, ikunu kapaċi jieħdu ħsieb tagħhom infushom, ikunu sodi psikoloġikament, u meta jkollhom burdata ħażina ma jinfexxux fit-thewdin, u jinħelsu malajr minnha. Erba' stili. U inti?

B'dan l-artiklu biss m'intix ser titgħallem kull m'għandek bżonn, iżda tista' tibda issa, billi tidra *tinduna* mument b'mument bis-sentimenti u l-imgieba tiegħek. Dan l-għarfien

huwa l-qofol tal-hiliet l-oħra kollha. Aktar ma tkun qed tinduna, aktar ma jkollok heġġa li *tiggwida* dak li tkun qed tħoss, u aktar ma tkun kapaci tagħmel dan.

Kif Nifhem L-Emozzjonijiet Tiegħi?

Biex inqassru ħafna psikoloġija, nistgħu ngħidu li l-jien tas-soltu, jew l-ego, tagħna dejjem moħħu biex jilħaq tlett bżonnijiet: is-sigurtà, ir-rispett u l-affezzjoni, u l-kontroll. Il-bżonn tas-sigurtà jipprova jwassalni fejn inħossni li niswa, li jiena “okay”, u li dejjem nippretendi li jkollni raġun u ma nagħmel żbalji qatt. Il-bżonn tal-kontroll jipprova jwassalni fejn inkun sid tiegħi nnifsi u tal-ambjent u anki tal-persuni ta’ madwari. L-emozzjonijiet sikwit ikunu ġejjin minn dawn il-bżonnijiet. Ftakar ukoll li l-ego jhobb jiffissa u jesagera, u għalhekk trid toqgħodlu attent! Għalhekk malli tinduna li għandek xi emozzjoni, tajjeb li tistaqsi: mill-liema waħda, jew aktar, minn dawn it-tlett bżonnijiet ġejja din l-emozzjoni? Dak eżerċizzju li jkabbarlek l-intelliġenza emozzjonali.

Staqsi lil xi żewġt iħbieb x’emozzjonijiet jaraw fik. L-emozzjonijiet għandhom tendenza jkaxkruk jekk ma tagħtix lilek innifsek biżżejjed ħin fis-skiet biex tħares lejhom sew. Ibda b’hekk – agħmel appuntament miegħek innifsek. Żomm djarju jew *notebook*. Ikteb xi tkun qed tħoss. Is-sentimenti tajjeb li ssemmihom skont x’inhuma, eż. mhux biss “inħossni ħazin,” iżda: “inħoss diżappunt jew nuqqas ta’ tama, dwejjajq, rabja, wegġha, sens ta’ ħtija, umiljazzjoni, jew sens ta’ tradiment, eċċ.” Induna x’qed jinħass f’gismek f’dal-mument. X’inhil l-espressjoni ta’wiċċek? Il-qagħda ta’ gismek? L-emozzjoni qed timbuttak lejn xi azzjoni?

F’dan kollu, importanti li tkun sincier jew sinciera miegħek innifsek; li ma tippruvax taħbi, tinjora jew tinnega xi emozzjoni li tkun hemm. Għalhekk trid tħares iktar fil-fond mill-post fejn ikollok forsi l-istampa “ideali” tiegħek innifsek! Importanti wkoll li ma tikkundannax dak li qed tħoss, għax inkella tqanqal emozzjonijiet oħra (sekondarji) bħal rabja,

ħtija, misthija, jew ansjetà dwar l-emozzjonijiet li ħassejt. Dan tbatija żejda. Li tinduna bla ma tikkundanna hija ħila li sservik ħafna f’ħajtek. Iżda nduna wkoll meta l-emozzjoni tkun ta’ ħsara jew marradizza.

Biex tidra tagħraf *sewwa* x’qed jiġri fik, importanti li ma twaħħalx f’xi ħadd ieħor talli “pogġielek” emozzjoni f’qalbek. Attent ukoll li ma tgħamilx *projection*, jiġifieri attent li dak li hemm fik (forse mgħotti) ma titfgħux fuq ħaddieħor bħallikieku hu ħaddieħor, mhux inti, li huwa l-irrabjat, l-imwegġġha, il-ħati... Dawn kollha għandna tendenza li nagħmluhom! U meta tara fik dak li xtaqt ma kienx hemm, għaddi kurrent ta’ mħabba lejx innifsek. Aċċetta li għalissa hemm dak id-dell. Ifhmu.

Qed Ngħaraf L-Emozzjonijiet ta’ Ħaddieħor?

Dik ukoll hija mistoqsija li tgħinek tifhem jekk għandekx bżonn aktar intelliġenza emozzjonali. Hemm ċelloli fin-nervituri tagħna li jiskattaw mhux biss meta, eż., niżloq u naqa’ fl-art jien, iżda wkoll meta nara dan jiġri lil ħaddieħor. Dawn il-*mirror neurons* jgħinuna nempatizzaw, inħossu u nifhmu x’qed iħoss ħaddieħor. L-empatija hija naturali, u bħala parti mill-imħabba hija spiritwali wkoll. Iżda kultant jeħtieġ li tikkultivaha biex tikber.

Biex tipprattika dan, idra immagina li qed tħoss iċ-ċirkostanzi kif iħosshom ħaddieħor, mhux biss kif issoltu tħoss int. Hu ż-żmien sabiex tisma’ sew x’qed jgħidlek it-tali, u *kif* qed jgħidhielek. Idra aħdem ma’ ħaddieħor. Induna minn qabel x’jista’ jwassal għal konflitt. Jekk jiskatta konflitt, aħseb: kif nista’ ngħin b’mogħdrija u ġentilezza?

U Lil hinn Mill-Emozzjonijiet?

L-essenza tiegħek, in-natura ġewwinija tiegħek, ma tixxejjirx ma’ kull żiffa bħall-emozzjonijiet. Ma tistax taqbadha sew bil-ħsieb, iżda l-essenza tiegħek hija misteru sabiħ u ta’ mħabba. F’ċerti persuni dan ikun mgħotti minħabba trobbija diffiċli, jew għax wehilna f’xi

stampa negattiva tagħna nfusna. Jew għax mingħalina fallejna għax m'aħniex "perfetti." Aħna kollha kemm aħna, f'xi hin jew ieħor, inkunu bħallikieku maqtugħin minn dan il-misteru sabiħ. Iżda dak dejjem hemm! Ippraktika li tkun prezenti fil-mument ta' issa, u naqqas it-thewdin dwarek innifsek. Halli l-imħabba toħroġ minn ġo fik għad-dinja, l-animali, u l-bnedmin oħra. U l-misteru fond jersaq aktar fil-wiċċ.

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġiġħ, biża', 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 bla ħlas fis-Servizz ta' Helsen 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.

Dan l-artiklu għandek permess tqassmu jew tippubblikah bla bidliet. © SJAF 2019. L-artikli ta' qabel f'din is-Sensiela tista' tnizzilhom minn: www.antidemalta.org/efs-books