

Sensiela: Inheles Minn Ġewwa

Id-Dell Ġewwieni u s-Sħuħija Moħbija

*Servizz Ħelsien Emozzjonali
tal-Fondazzjoni St Jeanne Antide*

Delli qed nitfgħu fuqek?

Insellimlek! Inti tibza' minn dellek, jew trid tissogra tħares lejha? Id-Dell ġewwieni huwa dawk il partijiet *fil-jien tiegħek stess* li inti ma tafx bihom, tinjarahom, tobogħdhom, jew tarahom negattivi, koroh jew mhux aċċettabbli.

Id-dell jista' jkun ukoll xi emozzjonijiet qawwijin li dfinnihom meta konna żgħar meta l-ġenituri jew is-socjetà ma aċċettawhomx fina, bħal forsi: kuragg biex tieħu inizjattivi, rabja, jew sens ta' vulnerabilità.

Minħabba li l-jien ifittex is-sigurtà u għalhekk mingħalih li għandu jkun sod u sabiħ, il-jien ma tantx iħobb jiffaccja dellu. Allura x'jagħmel? Jitfa', jew jipprojetta, id-dell tiegħu fuq individwi oħra: sieħeb, qarib, xi ħadd li taf, jew xi figura pubblika. Jitfgħu saħansitra fuq gruppi: tas-sess l-ieħor, ir-rifugjati, eċċ. Dan, il-psikologi jafuh bħala projezzjoni jew *projection*. Ħafna drabi l-moħħ konxju tiegħek ma jkunx jaf li qed tagħmel hekk. Forsi ħaddieħor jinduna qablek!

Jekk inti nistrani, naħseb taf x'qal Ġesù dwar il-projezzjoni. "Xi trid tħares lejha it-tibna li hemm f'għajnek? Għax ma tarax it-travu li għandek f'għajnek int? (...) Ja wiċċ b'ieħor, neħħi l-

"Il-ferita hija l-post minn fejn
jidħollok id-dawl."

ewwel it-travu li għandek f'għajnek int, ħalli mbagħad tara sewwa tneħħi t-tibna minn għajnek ħuk." (Matthew 7:3-5) Id-dell għandu kulħadd, u jekk ma tagħmel xejn dwaru jippreferi jibqa' moħbi jew injorat minnek u ipprojetta fuq ħaddieħor.

Fil-letteratura u l-films, li tiffaccja dellek tidher bħala jew laqgħa max-xjaten tiegħek, jew niżla f'dinja taħt l-art, jew il-qtil ta' draguni jew mostri (tgħid, għalhekk neputik jinfexx jilgħab dawk il-logħob fuq il-computer?), eċċ. Dawn, u metafori oħra, juru li inti sa tweggħa' jew tibza' meta tiġi wiċċ imbwiċċ ma' dak li jgħix fid-dlam.

X'suppost nagħmlu bih? Għandna niffaccjawh u nagħmluh tagħna, ħalli jsir konxju u nimxu lejha sħuħija. Id-dell jeħtieġ tarah, tammetih,



tifhmu, ma tħallihx ikaxkreġ, u saħansitra tara x'għid għandu x'joffrilek.

Sakemm ma tiffaċċjajx dellek, ma tkunx sħiħ u ma tagħrafx sew lilek innifsek. Forsi r-relazzjonijiet tiegħek ma jkunux tajbin, għax tkun nieqes mill-umiltà u tibqa' titfa' l-iskart tiegħek fuq ħaddieħor. Forsi tkun intolleranti u preġudikat kontra min hu differenti minnek. Il-ħajja spiritwali tiegħek x'aktarx ma tkunx bdiet timxi lejn maturità, għax dak fik li *mħux magħruf* ma jħallikx tersaq lejn dak li hu divin fik. Mill-banda l-oħra meta tagħraf dellek tinduna li, bħan-nagħġa l-mitlufa li nstabet, inti *bl-imperfezzjoni b'kollox* inti maħbub jew maħbuba b'imħabba universali u bla kundizzjoni.

Bl'imperfezzjoni b'kollox? Għal kulħadd, u speċjalment għal min għandu il-kundizzjoni anzjuża tal-perfezzjoniżmu, u huwa nisrani, dan huwa punt importanti! Imma Ġesù ma wissiniex biex "inkunu perfetti"? Jekk inkunu perfetti ma nkunux bnedmin. Ma nwaħħlux f'Ġesu. Il-kelma "perfetti" fl-original Grieg tal-vangelu (*teleioi*) ma tfissirx eżatt perfezzjoni iżda komplettezza, milja tan-natura tiegħi, *wholeness, sħuħija!* Dan narawh ukoll mill-kuntest: *"Imma jiena ngħidilkom: Ħobbu lill-għedewwa tagħkom, u itolbu għal dawk li jippersegwitawkom, biex tkunu wlied Missierkom li hu fis-smewwiet; għax hu jtalla' x-xemx tiegħu sew fuq il-ħżiena u sew fuq it-tajbin (...) Kunu mela perfetti, bħalma hu perfett Missierkom li hu fis-smewwiet."* (*Matthew 5:43-48*)

Donnu qed jgħid li meta tinduna b'l-imperfezzjoni moħbija tiegħek, li tkun qed tipprogettaha fuq ħaddieħor, issir bniedem li, bħal Alla, jagħder u jħobb lil kulħadd. L-ispiritwalità tal-bnedmin hija spiritwalità tal-imperfezzjoni, iżda wkoll ta' mħabba bla kundizzjoni u ta' mogħdrija universali. L-insara *tassew jimxu wara Ġesù?* (Xxx! — tikkundannax.)

Twissija: il-bqija ta' dan l-artiklu huwa biss għal dawk li għandhom xi mħabba u rispett lejhom

infushom. Jekk inti tistmerr jew tobġħod lilek innifsek, fittex l-għajnuna, u taħdimx waħdek fuq dellek għalissa, għax inkella jiżdiedlek il-piż

Kif ninduna b'delli?

Agħmel nota f'moħħok jew bil-kitba, kull darba li tinduna fik b'dawn it-tendenzi li ġejjin. Twissija: "agħmel nota" tfisser "induna u ftakar" — ma tfissirx "aqbad u qaċċat 'il barra"! Meta tinduna bihom, l-aħjar stat mentali huwa wiehed ta' kurżità kwieta li ma tiġġudikax lilek innifsek jew lid-dell li ssib.

Innota meta tkun qed tipprova tirbaħ kontra xi ħadd. Dellek ikun qed jikkonvinci lilu nnifsu li huwa "minn ta' fuq" u jippreferi dan milli jara lil ħaddieħor imur tajjeb u jgawdi. Innota wkoll kull meta tkun iebes ma' ħaddieħor — jew ma dawk ta' mperek jew ma dawk li inti mexxej, *supervisor* jew ġenitur tagħhom; u kull meta tikkritika bl-aħrax u tikkundanna. Huwa dellek li qed jitkellem, u qed jibza' mid-differenzi għax dawn iqanqlulu s-sens ta' dgħufija li għandu fih innifsu.

Innota wkoll meta ssib ruhek iffissat li s-salva lil kulħadd mid-difetti li rajtilhom int, waqt li tirreżisti li tara lilek innifsek bl-istess reqqa. Dellek ikun, fil-fatt, qed jipprova jsalva lilu nnifsu — iżda, sakemm idum fid-dlam tal-mħux magħruf tiegħek, ma jafx kif.

Innota meta tiltaqa' ma' xi ħadd li mill-ewwel ma tieħux grazzja miegħu. Staqsi lilek innifsek jekk hux possibbli li qed tipprojetta dellek fuqu, u ara x'dell ikun. Innota wkoll meta tilbes il-mentalità tal-vittma. Dellek ikun konvint li għandu xi ħaġa nieqsa, u jwaħħal f'xi ħadd ieħor — persuna partikolari jew persuna kwalunkwe. Innota l-preferenzi u l-preġudizzi tiegħek stess. Innota ir-reżistenza li tħoss meta tipprova tifhem dawn it-tendenzi u tipprova tara minn fejn ġejjin.

Għandek xi buttuni oħra, li meta jagħfsu homlok ikollok reazzjoni stramba jew qawwija?

U x' nagħmel bih, id-dell?

Wara li tinduna b'dellek, għaddi kurrent ta' maħfra u mogħdrija lejך innifsek, speċjalment lejך id-dgħjufiji tiegħek, li jkunu l-aktar partijiet tiegħek li għandhom bżonn imħabbtek. Wara li tinduna x'qed tipprojetta fuq xi ħadd, għaddi kurrent ta' mogħdrija lejך dak li jkun.

Bil-mod il-mod, aspetti jew elementi li kienu fid-dell isiru parti mill-jien konxju tiegħek. Allura ma jkunx hemm aktar bżonn li tipprojetthom fuq ħaddieħor taparsi mhumiex fik. Uħud minn dawn l-elementi tibqa' tinduna bihom, waqt li tiddeċiedi li mhux sewwa li twettaqhom f'imġiebttek. Elementi oħrajn forsi tiddeċiedi li tużahom direttament f'ħajtek; eż., forsi jekk f'dellek kien hemm sensitività żejda, din ma' tibqax esagerata, u ssir rizors għalik biex tifhem, tagħder, u tgħin lil ħaddieħor.

Kull meta *tinduna* bit-tendenzi li semmejna, dawn isiru aktar konxji. Int u tinduna b'dellek, bil-ferita moħbija fid-dlam, digà qed isir progress, għax dan ifisser li issa hemm id-*dawl* tal-moħħ konxju. B'hekk il-ġewwieni tiegħek jista', malajr jew bil-mod, ifejjaq lilu nnifsu u jersaq lejך is-šuhija.

Iżda hemm šuhija usa', universali, spiritwali. Šuhija moħbija li l-bnedmin jersqu lejha fill-passaġġ spiritwali, il-pellegrinaġġ, tagħhom. Minbarra d-dawl tal-konxju tiegħek, hemm ukoll dawl ieħor, dawl ta' Alla.

Fi kliem Rumi, il-mistiku Sufi, "*Il-ferita hija l-post minn fejn jidħollok id-dawl.*" Fuq dan il-kliem, waħda *blogger* kitbet, "Qatt ma kont rajt dawn il-kliem! Bqajt isummata fil-kċina, kif kont għadni bil-piġama, għax f'daqqa waħda sibtni mibdula minn ġewwa – ħassejtni bħallikieku l-ispirtu t'Alla ħasilni b'mewġiet ta' mħabba!"

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġiġħ, biża', rabja, niket u rizenimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, nġinuk bla ħlas 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 appuntamenti 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-Sensjela tista' tnizzilhom minn: www.antidemalta.org/efs-books