

1. It-tifel ġewwieni tiegħi, xi jrid jismagħni nghidlu?
2. Kif nista' naħfer lili nnifsi?
3. Kif nista' naħfer lill-ġenituri?
4. Ir-rabja u l-Belveder
5. Biex ma nitkaxkarx: il-Metodu tal-Merħba

Servizz Helsien Emozzjonali,

Fondazzjoni Santa Ġovanna Antida
(tas-Sorijiet tal-Karità),

51 Triq Ħal Tarxien, Ħal Tarxien.

Tel. 2180 8981 . Mob 7932 6725 (SMS biss)

Email: imagnetony@gmail.com

Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide

Website: www.antidemalta.org



Sensiela: Helsien

Ktejjeb A

It-Tifel Ġewwieni Tiegħi

— xi jrid jismagħni ngħidlu?

Insellimlek! Tiftakar meta kont tfal? Taħseb li dik it-tifla jew tifel li inti kont issa sparixxiet, għax kbirt? Le, hemm għadha, u hekk għandu jkun.

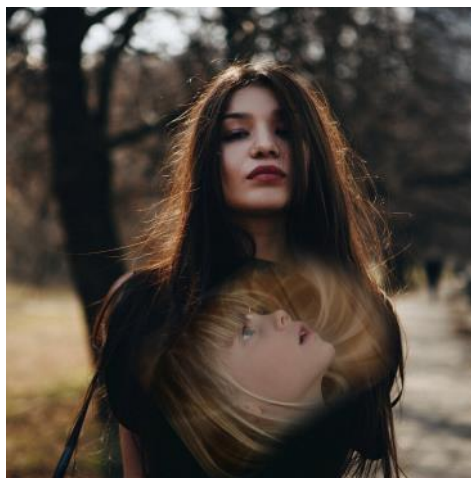
F'ħafna minna, hemm tifel jew tifla ġewwinija fina illi darba, ilu, kienet imwegġa'. It-tfal ma jafux jinħelsu *weħedhom* minn burraxki kbar tas-sentimenti, meta jkunu mwegġgħin, jew beżgħana, jew irrabjati, jew meta jkunu qed iġorru responsabbiltajiet li ma jifilhux. Għalhekk, it-tfal ikollhom bżonn adulti li jisingħuhom, ifarrgħuhom u jhobbuhom.

Bosta drabi, it-tfal ma jinħelsux, forsi għax il-ġenituri ma kenux prezenti jew għax kienu jagħmlu żbalji fit-trobbija bħal *preferenzi, dixxiplina żejda jew nieqsa, ma jisingħux lit-tfal b'rispett, ma jgħannquhomx, jew ma juruhomx ħafna mħabba*. Forsi il-ġenituri kienu morda zmien twil, jew xurbana, jew mohħhom biss fihom infushom. Allura, ħafna tfal ikollhom iżommu l-wegġhat u l-bizgħat tagħhom mrassa ġewwa fihom. Dan jagħmlilhom il-ħsara. Imbagħad, meta jikbru u jsiru adulti, ma jkunux hielsa u ferrihija kif għandhom ikunu.

Darba kont naf mara, ta' xi erbgħin sena, dejjem beżgħana, qatt mhi kapaċi tieħu riskji, u ma tipprowa xejn ġdid għax tibza'. Intbaħna li t-tifla ġewwinija tagħha kienet iġġorr il-piż ta' meta il-veru tifla li kienet fl-antik, kienet kisret dirgħajha meta kellha biss sentejn!

Issa li inti adulta, agħti mħabba u wens lit-tifla ġewwinija! It-tifla ġewwinija tiegħek x'aktarx muġuġha. Oqgħod waħdek fil-kwiet, tinsiex li inti l-adulta. Stenna sakemm tiġik stampa f'moħħok tat-tifla li kont. Jekk hija stampa ferħana, għannaqha u erga' lura. Meta tiġik listampa mhux sabiħa f'moħħok, ersaq lejha. L-ewwel ara dik it-tifla x'qed tħoss, u mbagħad ara xi jkun ġralha. *Ismagħha!* X'qed tħoss? Ifhima, uriha li tħobbha, u serrħilha qalbha billi tagħtiha dak li għandha bżonn. Bezagħna? Hobbha; għidilha li inti bhala adulta tipproteġiha. Tħossha weħedha? Għannaqha; għidilha li inti dejjem sa tieħu ħsiebha. Muġuha? Farragħa. Tħossha ħatja ta' xi ħaġa? Hobbha; aħfrilha. Kienet abbużata? Għidilha: ma kienx jistħoqqilha, u mhux tort tagħha.

Erga' agħmel dan kollu sakemm, meta tipprova ġġib l-istampa tat-tifla f'moħħok, dejjem issibha, f'moħħok, kuntenta. B'din il-ħidma fuqek innifsek tkun qed tfieq u tinħeles minn ġewwa nett.



Kif Nista' Nahfer Lili Nnifsi?

Meta thoss rabja lejx innifsek u sens ta' htija, forsi qalbek tkun qed tagħmel qoxra madwarek sabiex ma terġax twegġa' lilek innifsek b'xi għemil bħal dak tal-imġhoddi. Drajna nikkundannaw wisq!

Izda b'qoxra madwari ma nistax ngħix sew, u lanqas ma nista' nirrelata sew ma' ta' madwari jew ma' nies ġodda.

Darba kont naf persuna li dejjem iddur kontriha nnifisha għax għamlet xi haġa kerha fl-imġhoddi. Rajna li, kważi b'mod mistur anke minnha nnifisha, kienet thoss:

- li Alla ma jhobbhiex, ma jistax jaħfrilha;
- li hi persuna hażina, ma jisthoqqilhiex tkun kuntenta, u għandha tikkastiga lilha nnifisha.

Alla lanqas jekk irid ma jista' ma jhobbokx. L-imħabba hija n-natura t'Alla, u anki n-natura tiegħek fil-fond. Aħna tempji, bil-qdusija fit-tabernaklu ta' ġewwa. *Inti* sejjer tkun li m'għandekx ħniena f'qalbek bizżejjed biex taħfer lilek innifsek?

Is-sentimenti qed jippruvaw jipproteġuk, imma, minflok, qed iġegħluk tbatu — għax is-sentimenti ma tantx hemm intelligenza fihom.

X'ser tagħmel? Li tipprowa tinsa', jew li tixgħel it-televisin — dawn il-metodi ma jfejjuqukx.

Is-sentiment ta' mistħija jew ta' htija, per eżempju, jehtieg li tieħu pass lura minnu halli thares lejħ biċ-ċar bla *ma' tikkundanna* lis-sentiment, lilek innifsek, jew lil xi haddiehor.

Hoss l-uġiġh tiegħu għal ftit mumentu, u mbagħad irringrazzjah (talli qed jipprova jipproteġik) u għidlu li sar il-ħin biex jitlaq. Wara ftit drabi li tagħmel dan kollu, x'aktarx li dan il-metodu jibda jkun aktar u aktar effettiv u li l-wegħha tonqoslok sakemm tmur għal kollox. Sakemm jigi hekk, il-lehen tal-kundanna tiegħek innifsek, meta jigi, isimgħu, izda ara li ma jkunx sidek. *Dak mhux int!* Dak huwa biss lehen li għandek.

Sabiex taħfer lilek innifsek, bosta drabi irid ikun hemm *komunità* – knisja, ħbieb, jew familja. F'dan kollu, *it-talb* jgħin ħafna. U jekk tkun għamilt ħsara lil xi hadd ara kif tista' ttaffihelu, forsi billi ssellimlu jew tiskuza ruhek, u jekk jista' jkun isimgħu ħalli tifhem u tagħder it-tbatija ta' dak li jkun. Izda tagħmilx hekk jekk b'hekk tkun ser taqlagħlu aktar feriti ta' nkwieta jew uġiġh. Itlob ħafna għalih!



Kif Nista' Nahfer lill-Ġenituri?

Kulhadd jiżbalja. Żball mill-ikbar huwa ta' dawk li jabbużaw lill-uliedhom minflok ma jrawmu fihom l-imħabba kif it-tfal kollha jistħoqqilhom.

Darba kont naf mara li minħabba abbuż bħal dan fi tfulitha, kellha lehen ġewwieni, dejjem għaddej, li jgħidilha “inti ħela’ ta’ laħam u għadam.”

Il-kundanni, il-mibegħda, l-abbandun, il-manipulazzjoni, il-preferenzi, meta dejjem iqabbluk ma’ xi haddieħor, stmerrija, umiljazzjoni, gideb, meta jčekknu, iwaqqgħuk għaċ-ċajt, jew iqisu li dak li tagħmel int qatt mhu tajjeb biżżejjed...

Dal-gass velenuż jibda dieħel fik. U aktarx tispicċa li inti stess tghaddi l-ħsara fuq min tipprova tħobb, liluliedek, u lilħbiebek. Barra minn hekk, tista’ wkoll timrad sew.

Li taħfer lill-ġenituri huwa att ta’ qawwa, ta’ maturità.

In-nuqqas ta’ maħfra jinħass bħala lehen irrabjat li jikkundanna lil min għamillek il-ħsara. Dir-rabja tkun ġejja minn weggha jew sens ta’ ingustizzja. *Induna* sew b’dawn. Induna wkoll: b’dal-uġiġħ u r-rabja, kif qed nissabutagġja lil ħajti?

Għax ma’ tiktibx ittra fejn tghidilhom x’għamlulek (imma tibagħthiex) u kif affettwak dak kollu li għamlulek? Wara, ikteb ittra oħra bħallikieku ġejja minn għandhom, fejn jgħidulek *għaliex* għamlu hekk (trobbija tagħhom stess, nuqqas ta’ edukazzjoni, vizzji, żbalji, eċċ.). Forsi trid twieġeb b’ittra oħra. Irrifletti fuq dawn l-ittri. Meta tħoss li hu l-waqt, aħraqhom!

1. *Itlob* għall-fejqa tiegħek u tagħhom.
2. *Irrifletti*: Kemm beħsiebek iddum iġġorr dan il-piż? Kemm ser tqatta' snin oħra qabel tieqaf twaħħal f'ħaddiehor u tieħu r-responsabbiltà għalik innifsek.
3. *Agħder lilek innifsek* – għax il-bnedmin kollha jbatu. B'hekk, bil-mod il-mod, tidra tagħder lil kulhadd.
4. *Ċedi l-wegħha*. Dik mhijiex int; dik xi haġa li għandek, istint, mhux għadu. Ħu pass lura minnha, kelimha mingħajr kundanni, u ċediha.
5. U wara, *ċedi r-rabja* (li tkun twieldet mill-wegħha). Dik ukoll mhux int; dik xi haġa li għandek, istint, mhux għadu. Ħu pass lura minnha, kelimha mingħajr kundanni, u ċediha.
6. *Aħfer* billi dan il-piż twaqqgħu minn spallejk. Ċedi dak il-lehen ġewwieni irrabjat li jwaħħal fihom. Tkun qed tagħmel pjaċir, u ġid kbir, lilek innifsek.

L-aġar meta tħoss li inti m'intix ta' min inhobbok. Għal wegħha kbira bħal din, *ikseb l-għajjnuna!*



Ir-Rabja u l-Belveder

Huwa forsi normali li wieħed jirrabja kultant, u ma jdumx ma jerġa' jikkalma. Izda meta jkollok rabja li iżzommha fik fit-tul, dan huwa ħazin għal saħħtek. Hija valenu qawwi, li jħassarlek is-saħħa ta' ġismek, is-saħħa mentali, is-sbuħija tal-ħajja, ir-relazzjonijiet tiegħek. U jekk ma teħlisx minnha, iħassarlek ukoll il-ħajja spiritwali.

Biex teħles mir-rabja, l-ewwel trid tinduna biha b'mod ċar, billi f'moħħok, tieħu pass lura mir-rabja, u tikkundanna xejn, tikkritika xejn. Dal-post f'moħħi jien ngħidlu il-*belveder*. Mur fil-*belveder* tiegħek u ara x'qed jiġri fik, x'qed jiġbdek 'l hawn u 'l hinn, u x'qed tħoss.

Minħabba l-pass lura li tieħu, mill-*belveder*, tkun tista' tara li dik ir-rabja *mhijiex int*, iżda hi xi ħaġa li *għandek*. Tajjed li tidra tmur hemm regolarment, biex tara x'ikun qed ikaxxkrek. Minħabba dak il-pass lura, ir-rabja jew xi sentiment ikrah iehor ma jkunx jista' jkaxxkrek. Jien naħseb li Ġesù dan ried jgħid meta qal, "Isgħar", jiġifieri tkomplex tgħix rieqed bla ma taf x'ikun qed ikaxxkrek. Li tmur fil-*belveder* huwa l-ewwel pass għal ħafna metodi li tista' tuża għall-ħelsien emozzjonali.

Fil-każ tar-rabja, biża' u sentimenti oħra, tajjed li tara x'qed jiġrilek b'mod ċar. Waħda mara indunat li r-rabja tagħha, li kienet qed tikber bla ma taf għaliex, kienet qed tipprowa tipproteġiha min-niket ta' meta tilfet lil xi hadd, niket li qatt ma ħassitu direttament. Persuna oħra indunat li ħasset rabja, iżda li taħt ir-rabja kien hemm l-*għira* li qed tistaħba wara r-

rabja. Persuna oħra indunat li taħt ir-rabja tagħha kien hemm *wegġha* li qed toħloq ir-rabja, u għalhekk bdiet taħdem l-ewwel fuq il-wegġha.

Meta tidra tmur sikwit fil-*belveder*, il-post kalm f'moħħok ta' pass lura mit-taqlib, post ta' bla ġudizzji, bla kritika, bla kundanni, tibda tinduna b'dak li veru jkun qed ikaxxrek, u forsi 'l għaliex. B'dak il-pass t-tkaxkir ikun diġà beda jonqos. Għalhekk, li tisgħar (bl-Ingliż *to be watchful*) fil-*belveder* huwa l-bieb li jwasslek għall-helsien emozzjonali.

Jinzerta wkoll li l-istess *belveder* huwa wkoll bieb li jwassal għal vjaġġ spiritwali lejn il-qdusija ta' ġewwa t-tempju — imma dik storja oħra!



Biex ma Nitkaxkarx —

Il-Metodu tal-Merħba

Titkaxkar xejn minn sentimenti diffiċli bħal biża', rabja, dwejjaq, wegħha f'qalbek, jew oħrajn? Hux ikaxxkruk bħallikieku kont f'zurzieqa tizloq tas-sentimenti? Bil-Metodu tal-Merħba, faċli tidra ma tħallix is-sentimenti jkaxxkruk.

Il-qofol tal-metodu huwa li lil dan it-taqlib tas-sentimenti tqisu bħala ħabib li qed jipprova jgħinek, u mhux bħala għadu li tiġġilidlu.

Dan it-taqlib (rabja, biża', rizentimenti u oħrajn) ikun ġej minn *istint* li qieghed fik biex jipproteġik. Jiġifieri huwa ħabib, mhux għadu. Iġieghlek tbatu, għax fl-istinti mhemmx wisq intelligenza. La mhux għadu, tidholx fit-tensjoni ta' xi ġlieda kontrih. Minflok, agħtih il-merħba, haġa li s-soltu ma tiġiniex f'rasna li nagħmlu. F'dal-Metodu tal-Merħba, x'taġħmel?

L-ewwel pass. Meta thoss li ġejja r-rabja jew sentiment diffiċli ieħor, *mur mal-ewwel fil-Belveder*, jiġifieri fil-post kwiet f'moħħok fejn mhemm ebda kundanni - post pass lura mit-taqlib li jkollok - halli minn hemm tkun tista' tara sewwa x'ikun qed jiġri u jinħass fik.

It-tieni pass. *Ftakar* li dan l-istint m'għandux malizzja u qed jipprova jgħinek kif jaf.

Stiednu! Ghidlu, “Bongu, rabja. Grazzi li qed tipprova tghinni. Ejja d-dar tiegħi halli nħoss l-uġiġħ tiegħek. Għal

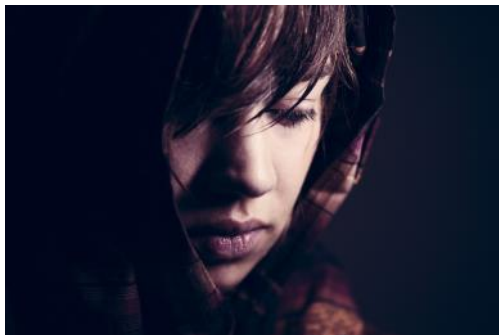
żmien qasir, ffit mument, hoss it-tbatija ta' dak is-sentiment diffiċli. Għal ffit mument, tagħmel xejn aktar.

Wara daww il-ffit mument, meta tkun hassejt it-tbatija ta' dak is-sentiment imqalleb, għidlu hekk,

“Grazzi talli ġejt għandi biex inħoss it-tbatija tiegħek, u talli qed tipprova tgħinni. Issa sarlek il-ħin biex tmur. Grazzi, u ċaw.”

Dak il-metodu kollu! Bih m'għandekx għalfejn tiġġieled miegħek innifsek, jew li tuża volontà qawwija. U aktar ma tidra tużah, aktar isir effettiv. Għaliex? Għax bih tidra tinduna malajr x'qed jiġri f'qalbek, mingħajr ma tikkundanna lil xejn u lil hadd. B'hekk tibda' taqbad is-sentiment diffiċli meta' jkun għadu jitwieled, qabel ma jkun kiber u sar feroċi. Hekk faċli li jisparixxi malajr malli tkun hassejt ffit it-tbatija tiegħu.

Meta tidra tuża l-Metodu tal-Merħba, ma' dik iż-żurzieqa ta' sentimenti issa għandek proċess ieħor għaddej fik, li jixrob l-enerġija taż-żurzieqa tas-sentimenti — imma bla ġlied u bla tensjoni. Issir bniedem kalm, mingħajr iż-żurzieqa li qabel kienet tkaxxrek.



Nisperaw li dan il-ktejjeb sibtu utli!

Jekk tkun għad għandek bżonn, ngħinuk bla ħlas fis-Servizz ta' Helsien Emożżjonali, il-Fondazzjoni St Jeanne Antide, Ħal Tarxien. Il-laqgħat isiru ma' persuna waħda; is-servizz huwa konfidenzjali. Min għandu inqas minn 18 sena jeħtieg' ikun akkumpanjat. Min ikollu problema tas-saħħa mentali jgħidilna qabel.

Cempel għal appuntament: 2767 2367 jew 2180 9011, u semmi dan is-Servizz. Jew uża 79326725 (SMS biss)

Jew ikteb SMS fuq
7932 6725 (SMS biss)



Jekk trid kopja ta' dan il-ktejjeb, tista' tibgħat bolla ta' Malta u l-indirizz tiegħek, lil:Fondazzjoni Santa Giovanna Antida,

51 Triq Ħal Tarxin, Ħal Tarxien.

Tista' tniżżlu mill-websajt tagħna

www.antidemalta.org, fis-sezzjoni tal-pubblikazzjonijiet.

Jew niżżlu minn Facebook: Fondazzjoni St Janne Antide

Jekk trid hafna kopji għall-ħaddiema tal-kumpanija jew għaqda tiegħek, ikkuntattja l-Amministratur tagħna jew is-CEO.

Credits: Pictures are public domain