Inħeles minn Ġewwa

Copyright 2019 © Servizz Helsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, 51 Triq Ħal Tarxien, Ħal Tarxien; tel 21808981. Email SJAFNGO@gmail.com

Dan il-ktieb Jista' jitqassam u jiġi ikkupjat mingħajr permess mingħajr bidliet. Għall-aħħar verżjoni, bl-artikli kollha li jkunu ħarġu sa dakinhar, ara hawn, u niżżel il-ktieb jew l-artikli li jkollok bżonn:

https://www.antidemalta.org/efs-books.html

Inħeles Minn Ġewwa

- għodda biex tgħin lilek innifsek meta jkaxkruk sentimenti tqal

Artikli 1-27

Din il-verżjoni ġiet aġġiornata: 8 ta' Jannar 2019

Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali

Fondazzjoni St Jeanne Antide

Niżżel l-aħħar verżjoni ta' dan il-ktieb bħala eBook (PDF) minn:
https://www.antidemalta.org/efs-books.html

Werrej

Ikklikkja Link:

01 – It-Tifel Ġewwieni Tiegħi, Xi Jrid Jismagħni Ngħidlu? 8
02 – Kif Nista’ Naħfer Lili Nnifsi? 10
03 – Kif Nista’ Naħfer Lill-Ġenituri? 12
04 – Ir-Rabja u l-Belveder 14
05 – Biex ma Nitkaxkarx – Il-Metodu tal-Merħba 15
06 – Kontra l-Ansjetá – Il-Metodu tal-Kummentarju 20
07 – Kontra l-Ansjetá – Kun Konxju-Attent 22
08 – Erġajt Waqajt! – Meta tirkadi, x’tagħmel? 24
09 – Inżomm f’Qalbi – L-Ewwel Parti 27
10 – Inżomm f’Qalbi – It-Tieni Parti 31
11 – It-Tbatija Tiegħek – Daħla 35
12 – Tbatija – Id-Dwejjaq Huma Għodda 37
13 – Tbatija – X’hawn, Iss’issa? 39
14 – Tbatija – Tad-Daħq? 41
15 – Tbatija – Rawwem Imħabba u Ġentilezza 43
16 – Nista’ Ngħix fil-Mogħdrija? 46
17 – Dejjem Jiena l-Vittma! 50
18 – Inpattihielu! 56
19 - Sitt Passi Biex Issolvi Problema 60
20 - Nista' Nagħder Lili Nnifsi? 63
21 - Il-Gratitudni Tferraħ 67
22 - Nista’ Ngħix fil-Ferħ? 70
23 - Inħobbu, Imma ... 74
24 - Ixrob Tbatija, Ibgħat Sliem 78
25 - Marta, l-Inkwiet, u l-Merħba 82
26 - Jikkritikani Minn Ġewwa 87
27. Kien hemm Negliġenza Emozzjonali fi Tfulitek? 91
28. Nisrani Jista’ Jħobb Lilu Nnifsu? 95
28E Can a Christian Love Herself or Himself? 101

Daħla

Dawk huma artikli sabiex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk.

Iżda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġigħ, 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 għall-Ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f'Ħal 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.

Is-servizz mhux għal mard mentali. Tgħix barra minn Malta? Is-servizz jinagħta wkoll bi *Skype*, bil-Malti jew bl-Ingliż.

L-artikli kollha f'din is-Sensiela miktubin minn Tony u maħruġin mis-Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali. Tista' tniżżilhom minn www.antidemalta.org/efs-books Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verżjoni audio fuq MP3. Fuq l-istess paġna jinsab ukoll ktieb (eBook) bl-istampi "*Gwida: Prattiċi Għall-Ħajja - 11-il Prattika biex ninħelsu, infiequ, infejjqu, u nsewwu d-dinja*". Nirrikmandawh.

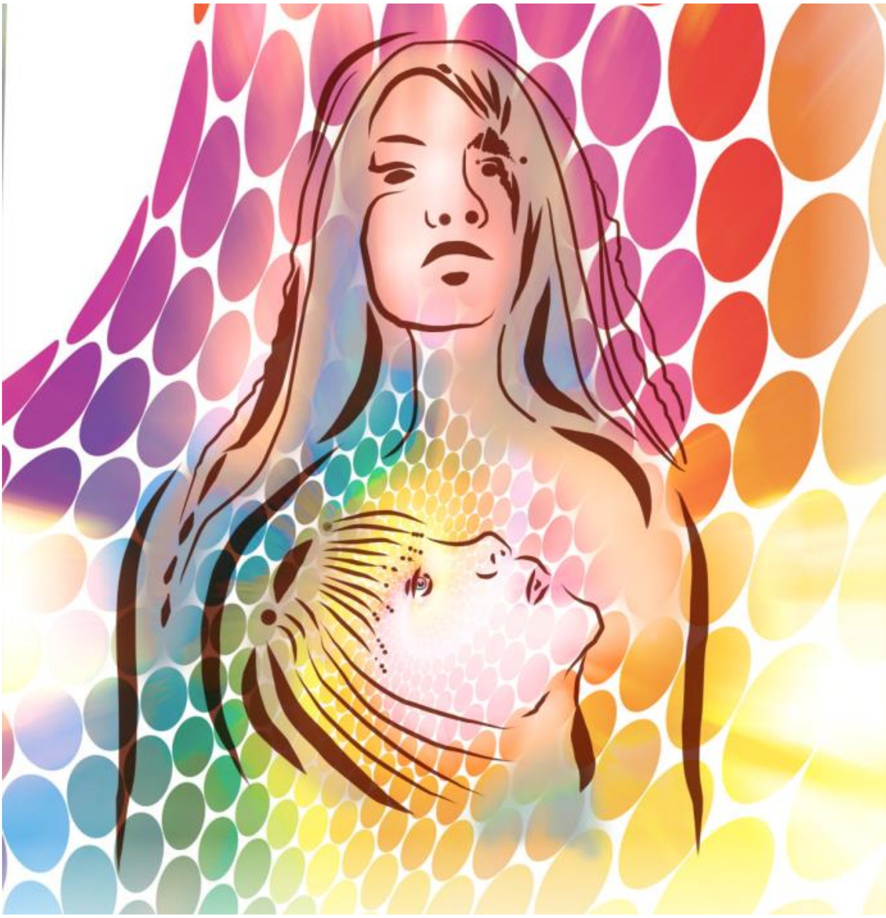
Għaddi dan il-ktieb ta' artikli lill sħabek u lil gruppi u għaqdiet tiegħek. Qed jinagħtalek permess hawn biex tqassam u tuża dan il-ktieb ta' artikli jew l-artikli waħedhom (mingħajr bidla), anki fuq newsletters, websajts u publikazzjonijet oħra tal-għaqda jew grupp tiegħek. F'dak il-każ, semmi d-dettalji kif jidhru hawn taħt:

© 2018 Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, 51 Triq Ħal Tarxien, Ħal Tarxien; tel 21808981. Email SJAFNGO@gmail.com

01 – 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 imweġġa'. It-tfal ma jafux jinħelsu *weħedhom* minn burraxki kbar tas-sentimenti, meta jkunu mweġġgħin, jew beżgħana, jew irrabjati, jew meta jkunu qed iġorru responsabbiltajiet li ma jifilħux. Għalhekk, it-tfal ikollhom bżonn



adulti li jisimgħuhom, ifarrġuhom u jħobbuhom.

Bosta drabi, it-tfal ma jinħelsux, forsi għax il-ġenituri ma kenux preżenti jew għax kienu jagħmlu żbalji fit-trobbija bħal *preferenzi, dixxiplina żejda jew nieqsa, ma jisimgħux lit-tfal b'rispett, ma jgħannquhomx, jew ma juruhomx ħafna mħabba.* Forsi il-ġenituri kienu morda żmien twil, jew xurbana, jew moħħhom biss fihom infushom. Allura, ħafna tfal ikollhom iżommu l-weġgħat u l-biżgħat tagħhom mrassa ġewwa fihom. Dan jagħmlilhom il-ħsara. Imbagħad, meta jikbru u jsiru adulti, ma jkunux ħielsa u ferriħija kif għandhom ikunu.

Darba kont naf mara, ta' xi erbgħin sena, dejjem beżgħana, qatt mhi kapaċi tieħu riskji, u ma tipprova xejn ġdid għax tibża'. 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 muġugħa. 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 erġa' lura. Meta tiġik l-istampa 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. Beżagħna? Ħobbha; għidilha li inti bħala adulta tipproteġiha. Tħossha weħedha? Għannaqha; għidilha li inti dejjem sa tieħu ħsiebha. Muġuha? Farragħha. Tħossha ħatja ta' xi ħaġa? Ħobbha; aħfrilha. Kienet abbużata? Għidilha: ma kienx jistħoqqilha, u mhux tort tagħha.

Erġa' 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.

02 – Kif Nista' Naħfer Lili Nnifsi?

Meta tħoss rabja lejk innifsek u sens ta' ħtija, forsi qalbek tkun qed tagħmel qoxra madwarek sabiex ma terġax tweġġa' lilek innifsek b'xi għemil bħal dak tal-imgħoddi. Drajna nikkundannaw wisq!

Iżda 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 ħaġa kerha fl-imgħoddi. Rajna li, kważi b'mod sigriet anke minnha nnifisha, kienet tħoss:

- li Alla ma jħobbhiex, ma jistax jaħfrilha;
- li hi persuna ħażina, ma jistħoqqilhiex tkun kuntenta, u għandha tikkastiga lilha nnifisha.

Alla lanqas jekk irid ma jista' ma jħobbokx. 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 biżżejjed biex taħfer lilek innifsek?

Is-sentimenti qed jippruvaw jipproteġuk, imma, minflok, qed iġegħluk tbati – għax is-sentimenti ma tantx hemm intelliġenza fihom.

X'ser tagħmel? Li tipprova tinsa', jew li tixgħel it-televixin – dawn il-metodi ma jfejjqukx.

Is-sentiment ta' mistħija jew ta' ħtija, per eżempju, jeħtieġ li tieħu pass lura minnu ħalli tħares lejh biċ-ċar bla *ma' tikkundanna* lis-sentiment, lilek innifsek, jew lil xi ħaddiehor. *Ħoss* l-uġigħ tiegħu għal ftit mumenti, 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-weġġgħa tonqoslok sakemm tmur għal kollox. Sakemm jiġri hekk, il-leħen tal-kundanna tiegħek innifsek, meta jiġi, isimgħu, iżda ara li ma jkunx sidek. *Dak mhux int!* Dak huwa biss leħen 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 ħadd ara kif tista' ttaffihielu, forsi billi ssellimlu jew tiskuża ruħek, u jekk jista' jkun isimgħu ħalli tifhem u tagħder it-tbatija ta' dak li jkun. Iżda tagħmilx hekk jekk b'hekk tkun ser taqlagħlu aktar feriti ta' nkwiet jew uġigħ. Itlob ħafna għalih!

→ *Werrej*

03 - Kif Nista’ Naħfer Lill-Ġenituri?

Kulħadd 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 leħen 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 ħaddieħor, stmerrija, umiljazzjoni, gideb, meta jċekknu, iwaqqgħuk għaċ-ċajt, jew iqisu li dak li tagħmel int qatt mhu tajjeb biżżejjed...

Dal-gass velenuż jibda dieħel fik. U aktarx tispiċċa li inti stess tgħaddi 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 leħen irrabjat li jikkundanna lil min għamillek il-ħsara. Dir-rabja tkun ġejja minn weġgħa jew sens ta' inġustizzja. Induna sew b'dawn. Induna wkoll: b'dal-uġigħ u r-rabja, kif qed nissabutaġġja lil ħajti?

Għax ma' tiktibx ittra fejn tgħidilhom 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!

- *Itlob* għall-fejqan tiegħek u tagħhom.

- *Irrifletti*: Kemm beħsiebek iddum iġġorr dan il-piż? Kemm ser tqatta' snin oħra qabel tieqaf twaħħal f'ħaddieħor u tieħu r-responsabbiltà għalik innifsek.

- *Agħder lilek innifsek* – għax il-bnedmin kollha jbatu. B'hekk, bil-mod il-mod, tidra tagħder lil kulħadd.

- *Ċedi l-weġgħa*. Dik mhijhiex int; dik xi ħaġa li għandek, istint, mhux għadu. Ħu pass lura minnha, kellimha mingħajr kundanni, u ċediha.

- U wara, *ċedi r-rabja* (li tkun twieldet mill-weġgħa). Dik ukoll mhux int; dik xi ħaġa li għandek, istint, mhux għadu. Ħu pass lura minnha, kellimha mingħajr kundanni, u ċediha.

- *Aħfer* billi dan il-piż twaqqgħu minn spallejk. Ċedi dak il-leħen ġewwieni irrabjat li jwaħħal fihom. Tkun qed tagħmel pjaċir, u ġid kbir, lilek innifsek.

L-agħar meta tħoss li inti m'intix ta' min inħobbok. Għal weġgħa kbira bħal din, ikseb l-għajnuna!

❀

→ *Werrej*

04 - Ir-Rabja u l-Belveder

Huwa forsi normali li wieħed jirrabja kultant, u ma jdumx ma jerġa' jikkalma. Iżda meta jkollok rabja li iżżommha fik fit-tul, dan huwa ħażin 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*. Tajjeb li tidra tmur hemm regolarment, biex tara x'ikun qed ikaxxkrek. Minħabba dak il-pass lura, ir-rabja jew xi sentiment ikrah ieħor ma jkunx jista' jkaxxkrek. Jien naħseb li Ġesù dan ried jgħid meta qal, "Isgħar", jiġifieri tkomplix 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, tajjeb 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 tipprova tipproteġiha min-niket ta' meta tilfet lil xi ħadd, 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 *weġgħa* li qed toħloq ir-rabja, u għalhekk bdiet taħdem l-ewwel fuq il-weġgħa.

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 ikaxxkrek, 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-ħelsien 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!

❀

→ *Werrej*

05 – Biex ma Nitkaxkarx
– Il-Metodu tal-Merħba

Titkaxkar xejn minn sentimenti diffiċli bħal biża', rabja, dwejjaq, weġgħa f'qalbek, jew oħrajn? Hux ikaxxkruk bħallikieku kont f'żurżieqa tiżloq 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', riżentimenti u oħrajn) ikun ġej minn *istint* li qiegħed fik biex jipproteġik. Jiġifieri huwa ħabib, mhux għadu. Iġiegħlek tbati, għax fl-istinti mhemmx wisq intelligenza. La mhux għadu, tidħolx fit-tensjoni ta' xi ġlieda kontrih. Minflok, agħtih il-merħba, ħaġa li s-soltu ma tiġiniex f'rasna li nagħmlu. F'dal-Metodu tal-Merħba, x'tagħmel?

L-ewwel pass. Meta tħoss 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 - ħalli 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! Għidlu, "Bonġu, rabja. Grazzi li qed tipprova tgħinni. Ejja d-dar tiegħi ħalli nħoss l-uġigħ tiegħek. Għal żmien qasir, ftit mumenti, ħoss it-tbatija ta' dak is-sentiment diffiċli. Għal ftit mumenti, tagħmel xejn aktar.

Wara dawk il-ftit mumenti, meta tkun ħassejt 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 ħadd. 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 ħassejt ftit it-tbatija tiegħu.

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

❀

→ *Werrej*

Biex ma titkaxkarx minn sentimenti koroħ!

Il-Metodu tal-Merħba

Idra uża' dan il-metodu kull meta tinduna li ġejja fuqek BIZA', jew RABJA, INKWIET jew meta tħossok insultat u ĦADT GĦALIK, jew xi DISAPPUNT kbir, jew tħossok li WAQAJT GĦAĊ-ĊAJT, eċċ.

St Jeanne Antide Foundation

Hawn taħt ser nużaw, bħala <u>eżempju</u>, IL-BIŻA'

PASS 1 — **INDUNA** BIS-SENTIMENT LI ĠEJ (JEW ĠIE): **BIŻA'**

PASS 2 — **FTAKAR** LI DAN MHUX GĦADU TIEGĦEK, għax DAN, IL-**BIŻA',** qed jipprova jipproteġik jew jgħinek. (Kultant jesaġera, għax ikun irid jinstema' jew jinħass.)

PASS 3 — **KELLMU**, LIS-SENTIMENT: "Bonġu, **BIŻA'**. Grazzi talli qed tipprova tgħini! Issa qed nistiednek tiġi fid-dar tiegħi ħalli nħossok; inħoss it-tbatija tiegħek."

PASS 4 — **ĦOSSU** GĦAL FTIT MUMENTI, **<u>mingħajr ma tiġġieled miegħu</u>** b'ebda mod. Tinsies li mhux l-għadu tiegħek. Kull ma jrid huwa li jinħass. Ħoss it-tbatija ta' dan is-sentiment "**IL-BIŻA'**"

PASS 5 — **IRRINGRAZZJAĦ,** wara dawk il-ftit mumenti, u għidlu: "Grazzi, **BIŻA'**, talli ġejt għandi u ħallejtni inħossok. Issa sarlek il-ħin biex tmur. Grazzi, u ċiao".

Jekk taf il-Metodu tat-Taptip, allura tista' ttaptap fuq xi punti waqt il-Passi 2 u 4.

Aktar ma tidra tużaħ, dan il-metodu jaħdem aktar u aktar, għax u l-mostru tibda tinduna bih u tieħu ħsiebu meta jkun għadu baby.

Għal għajnuna dwar taqlib emozzjonali (sentimenti koroħ) li ma tistax teħles minnhom, ċempel il-Fondazzjoni Santa Ġovanna Antida (tas-Sorijiet tal-Karita') 51 Tarxien Road, Tarxien tel 2180 8981. Agħmel appuntament għas-**Servizz Ħelsien Emozzjonali** permezz ta' kwalunkwe *social worker* hemm. Qegħdin fuq *Facebook*.

Niżżel poster: https://www.antidemalta.org/efs-books.html

To avoid being carried away by difficult emotions:

The WELCOME Method

St Jeanne Antide Foundation

Get in the habit of using this Welcome Method whenever you feel a difficult emotion coming on, such as FEAR, ANGER, ANXIETY, FEELING OFFENDED or SHAMED, EMOTIONAL HURT, a big DISAPPOINTMENT, etc.

Here below, we are using FEAR as an example:

STEP 1 BECOME AWARE OF THE EMOTION that is coming, or has come: FEAR

(Note: To become *aware*, the best way is this: Take a step back from your anger so that you can see it clearly, and do not judge or condemn anything.)

STEP 2 REMEMBER THAT IT IS NOT YOUR ENEMY, because it (the FEAR) is trying to protect or help you.

(Note: Fear, Anger, and other difficult emotions are often the result of an ancient *instinct* in the human body, that is there to try and protect the person from attacks by animals, and other dangers. There is no thought or intelligence in this *instinct* and sometimes it exaggerates because all it really needs is to be heard or felt).

STEP 3 SPEAK TO THE EMOTION: "Hello, FEAR. Thank you for trying to protect me! Now I am inviting you to my house so tha tI can feel you, so I can feel your suffering, your pain.

STEP 4 FEEL IT FOR A FEW MOMENTS, without fighting it in any way. Don't forget that it is not your enemy. All it wants is to be felt. Feel the suffering, the pain, of this emotion of "FEAR"

STEP 5 THANK IT, after those few moments, and tell it, "Thank you, FEAR, for coming to my house and for letting me feel you. Now it is time for you to go. Thank you, and goodbye!"

If you also know the EFT Tapping Method you can tap on some of the tapping points while doing Steps 2 and 4

As you use it more and more, this method will become more and more effective. This is because you will learn to become aware of the monster earlier and earlier, when it is still small. It is easier to manage when it small and weak.

For help with difficult emotions that "carry you away" (if you do not have diagnosed mental illness) phone the St Jeanne Antide Foundation (of the Sisters of Charity) at 51 Tarxien Road, Tarxien tel. 2180 8981 . Make an appointment with the **Emotional Freedom Service** by asking any social worker at the Foundation. The service is free. www.antidemalta.org
Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide

(Version 4 of 4 Feb 2018)

Download poster: https://www.antidemalta.org/efs-books.html

→ *Werrej*

06 – Kontra l-Ansjetá

- Il-Metodu tal-Kummentarju

Isellimlek! - Illum se ngħidlek dwar il-Metodu tal-Kummentarju. Dan iservi sabiex tidra ma titkaxkarx mis-sentimenti diffiċli: rabja, biża', dwejjaq, meta tħossok imweġġa', u oħrajn. Forsi ġà taf bil-metodu tal-Merħba, għall-istess skop. Tal-Kummentarju huwa metodu differenti.

Il-qofol ta' dal-metodu tal-Kummentarju huwa li int tidra mhux biss issir konxju/konxja tas-sentiment diffiċli, iżda wkoll tal-kummentarju li jkun qed isir f'moħħok. Meta' jkollok sentiment jew emozzjoni diffiċli u qawwija, bħal rabja, biża' jew sentiment ieħor, moħħok x'aktarx ikollu kummentarju għaddej. Ħafna drabi, dan il-kummentarju ikun qed jagħtik raġun għax qed jiżbroffalek is-sentiment diffiċli u qawwi.

F'dan il-Metodu tal-Kummentarju, x'tagħmel biex ma tikaxkarx?

L-Ewwel Pass. Meta tħoss li ġejja fik il-biża' jew sentiment diffiċli ieħor, *mur mal-ewwel fil-Belveder*, jiġifieri fil-post kwiet f'moħħok fejn mhemm ebda kundanni, post li huwa pass lura mit-taqlib li jkollok - ħalli minn hemm tkun tista' tara l-veduta ġewwinija tiegħek. Tara sewwa x'ikun qed jiġri u jinħass fik. Hekk qed tinduna bis-sentiment diffiċli f'qalbek, ngħidu aħna il-biża'.

It-Tieni Pass. Jekk tkun moħħok hemm, tinduna wkoll bil-*kummentarju* – dak il-kliem li moħħok ikun qed jagħmel. Is-soltu, dal-kliem ikun qed isostni lis-sentiment: jekk qed tħoss is-sentiment tal-biża', il-kummentarju jkun qed jgħidlek li tassew għandek raġun li tibża'ħafna. Billi l-Belveder jinsab pass lura minn kull ma qed jiġri fik, forsi min hemm tista' tinduna li dak il-kummentarju mhux *inti*, imma huwa xi ħaġa li *għandek*.

It-Tielet Pass. Issa trid *tiftakar* li jekk jikber is-sentiment, jiħrax il-kummentarju. U li jekk jiħrax il-kummentarju, aktar ser jikber is-sentiment. Dan jgħidulu ċirku vizzjus. Jekk jikber tal-ewwel, jikber it-tieni, u allura jerġa jikber tal-ewwel, u jerġa jikber it-tieni, eċċ. Il-kummentarju u s-sentiment jibqgħu jikbru bla rażan – u ma ssibilhomx irkaptu. Ikaxkruk waħda sew.

Għandek tkun taf li kull ċirku vizzjuż għandu bżonn jinqata'. M'inix ser ngħidlek biex issikket jew toħnoq is-sentiment! Minflok, ser ngħidlek biex issikket il-kummentarju għal ftit, ħalli il-kummentarju *ma jibqax isostni lis-sentiment*. Għid lil moħħok biex *iwaqqaf, għal ftit minuti, dawk il-kummenti* li qed jagħmel. *Sum* mil-kummentarju! Żomm moħħok hemm, għax inkella l-kummenti malajr jerġgħu jibdew weħedhom! Żomm moħħok hemm ukoll fuq is-*sentiment* (ngħidu aħna l-biża'). B'hekk tinduna li is-sentiment jonqos, jiċkien, għax m'għadx hemm il-kummentarju biex jitimgħu jew isostnih.

Dak il-metodu kollu! Jiġifieri mur fil-Belveder, induna bis-sentiment u bil-kummentarju, *sum* mil-kummentarju, ibqa'

moħħok hemm, u tara s-sentiment jonqoslok. U dan mhux għax tkun ħbejtu ġewwa jew rażżantu, jew ipruvajt tinsih, imma għax tkun qed tinħeles minnu. Ikun qed jiżvinta.

Dan, bħal-metodu l-ieħor, dak tal-Merħba, meta tidra' tużah isir aktar u aktar effettiv. Dan għax tibda tinduna x'qed jiġri qabel ma s-sentiment diffiċli jiħrax u jkaxkrek. Meta tidra tuża dan il-metodu, isir abitwali fik; u inti titqawwa bħala persuna, tikkalma, tithenna, u tinħeles. Imorrulek dawk il-buttuni li, meta tagħfasħomlok id-dinja, inti titħarbat. Uża dan il-metodu l-ewwel ftit drabi, u tinduna inti stess. Dawn ir-riżultati jiswewlek bla qies fuq il-pjan psikoloġiku. U jgħinuk ukoll fit-triq spiritwali tiegħek – dik it-triq li tqarrbek lejn il-misteru qaddis li huwa fik u lilhinn minnek, u li huwa inti wkoll.

→ *Werrej*

07 – Kontra l-Ansjetá

- Kun Konxju-Attent

Insellimlek! - Illum se ngħidlek dwar metodu li jbegħdlek l-inkwiet. L-ansjetá, diqa ta' qalb, inkwiet, thewdin – dawn komuni ħafna fostna. Hawn min ibati sew b'thewdin ansjus li ma jistax iwaqqfu. F'dan l-artiklu qasir ma nistgħux naraw il-ħafna kawżi, kundizzjonijiet mentali, u rimedji li jeżistu dwar l-inkwiet żejjed. Iżda hemm rimedju interessanti li ta' min tkun tafu. Jgħidulu mindfulness jew li tkun konxju-attent. Li tkun mindful ifisser li tkun konxju-attent.

Xjentifikament instab li din il-prattika taħdem kontra l-inkwiet, kontra id-dipressjoni qawwija li jgħidlek biha t-tabib *(clinical depression)*, kontra l-istress, u kontra problemi oħrajn. Infatti, hemm ħafna studji li juru li meta tkun konxju-attent qed tagħmel terapija li l-effett tagħha saħansitra tħabbatha sew mar-

rimedji tal-psikoterapija.

Kif tkun konxju-attent, jew konxja-attenta? Agħmel sikwit xi eżerċizzju jew prattika li ġġibek fil-mument ta' issa, minflok ma tkun qed tiġġerra bi ħsibijietek 'l hawn u 'l hinn. Ejja ngħidu li qed tagħmel xi ħaġa - ngħidu aħna taħsel il-platti, jew tagħmel xi *hobby* jew, xi ħidma fuq il-post tax-xogħol. Fil mument ta' issa, mhux biss tkompli tagħmel dik l-azzjoni li qed tagħmel, iżda wkoll waqt li qed tagħmilha *qed tinduna* li qed tagħmilha! Tkun konxju u attent ta' dak li qed tagħmel. Meta tinduna li qed terġa' taħdem b'mod awtomatiku u moħħok ikun mar x'imkien ieħor, erġa' ġib dik l-attenzjoni li tkun tlift, mingħajr ma tirrita ruħek xejn. L-idea hija sempliċi, imma inti kemm tagħmilha ssoltu? Bosta nies, b'mod speċjali dawk li jbatu mill-ansjetà, f'moħħom ikunu fil-qamar jew x'imkien ieħor, aljenati waqt li qed jagħmlu kwalunkwe ħaġa mingħajr attenzjoni (allavolja forsi l-ażżjoni qed

jagħmluha tajjeb). Għalhekk ma jkollhomx l-ankri fil-mument ta' issa u lanqas fihom infushom.

Mela, meta *tagħmel* xi ħaġa, tajjeb li tkun konxju-attent dwar l-att li qed tagħmel. Li tkun konxju-attent meta tagħti daqqa b'martell fuq musmar ma jfissirx li toħloq ħsibijiet dwar il-musmar jew il martell. Tfisser li tkun moħħok hemm minflok moħħok x'imkien ieħor. Bl-istess mod, meta *tosserva* xi ħaġa, tajjeb li tkun konxju-attent ta' l-att li qed tagħmel b'moħħok. Meta qed *tisma'* xi ħaġa, tajjeb li tkun konxju-attent ta' l-att li qed tagħmel. L-istess meta tkun qed *tieħu nnifs*; jew meta tkun qed *tħares* lejn xi ħaġa. Saħansitra – jekk jirnexxielek! – meta tkun qed *taħseb* xi ħaġa.

"Dan ifisser li żżomm l-attenzjoni fil-mument ta' issa, eżatt hi kif inhu. Huwa tassew *diffiċli li tkun anzjuż* jekk inti tkun kompletament iffukat fil-mument ta' issa! Li tkun iffukat fil-mument ta' issa jfisser li inti *tinduna* dak li inti tkun qed tagħmel ISS'ISSA... u ISSA ... u ISSA" *(ħajr: AnxietyBC™)*

Eżerċiżżju: Nifs Konxju-Attent *(ħajr: Pocket Mindfulness)*

Dan li ġej hu eżerċizzju li tista' tagħmlu waħdek, mqar għal ftit minuti; tista' ddum kemm trid. X'aktarx itajjarlek l-ansjetà żejda u jpoġġik fi stat kalm. Iżda ftakar li jekk ma tistax tkampa ma problema serja, fittex l-għajnuna.

Tibda billi tieħu n-nifs 'il ġewwa minn imnieħrek u 'l barra minn ħalqek bil-mod, bla ebda sforz.

Ċedi ħsibijietek. Ċedi – jew itlaq minn moħħok - l-affarijiet li għandek tagħmel aktar tard illum. Sempliċiment ħalli l-ħsibijiet jiġu u jmorru minn jeddhom, u kun bħallikieku inti sirt in-nifs tiegħek.

Apposta ħares lejn in-nifs tiegħek, billi tiffoka l-attenzjoni

tiegħek fuq il-postijiet li minnhom jgħaddi n-nifs, hekk kif jidħol ġò ġismek u jtik il-ħajja.

Induna, b'moħħok hemm, kif in-nifs jitla' hu u ħiereġ barra minn-ħalqek u l-enerġija tiegħu tinfirex fid-dinja.

❀

→ *Werrej*

08 – Erġajt Waqajt!

– Meta tirkadi, x'tagħmel?

Insellimlek! Naħseb li mhux l-ewwel darba li, minkejja riżoluzzjoni qawwija li tkun għamilt, issa waqajt! Ix-xorb reġa' ħadek. Jew il-logħob tal-azzard reġa' waqqgħek. Jew erġajt kilt iżżejjed, erġajt somt iżżejjed, erġajt irrabjajt iżżejjed, erġajt bdejt tpejjep. Mhux xi ħaġa rari li xi ħadd jirkadi (jew jaqa') b'dan il-mod, iżda huwa rari li jkollna pjan għal meta jiġri dan!

Forsi sikwit tagħmel deċiżjoni, pjan, jew wegħda lilek innifsek biex ma tirkadix. Iżda l-aħjar huwa li jkollok pjan realistiku għall-meta taqa'. Bi pjan bħal dan, meta tirkadi ma tiddisprax minnek innifsek, tirkupra malajr, u saħansitra titgħallem mill-irkaduti. Minflok bħas-soltu tassumi li l-irkaduti ma jsirux, immaniġġa l-irkaduti tiegħek hekk, billi taħsbilhom minn qabel!

Tlittt Mistoqsijiet wara waqa'

Wara li tirkadi, tistagħġibx jekk tkun qalbek sewda u bla ħeġġa biex taħdem fuqek innifsek. Dak normali. Iżda min jimmaniġġja l-waqgħat tiegħu sew, għandu tlitt mistoqsijiet faċli u importanti x'jagħmel wara li jaqa': 1. *Kif nista' nifhem* dak li għadu kif ġara? 2. *X'nitgħallem* minn dak li ġara? 3. Issa li qed nara x'ġara, *x'beħsiebni nagħmel differenti*? Dawn il-mistoqsijiet malajr tiftakarhom; inkella iktibhom fuq ktejjeb żgħir li ġġorr mieghek!

Minħabba li naqsu l-impjegati fuq il-post tax-xogħol, lil Yvonne kulħadd kien qed jistenniha. tipproduċi aktar riżultati f'inqas żmien. Ma setgħetx tkampa. Reġgħet bdiet tpejjep. 1. Għall-ewwel mistoqsija, Yvonne forsi twieġeb: kelli stress żejjed u bdejt inpejjep. 2. Għat-tieni mistoqsija Yvonne forsi twieġeb: issa tgħallimt li ġismi u moħħi ma jistgħux jaħdmu sew meta inħoss ħafna stress, u ir-rieda li nieqaf mit-tipjip tonqosli, u jien insir vulnerabbli li naqa' għat-tipjip sabiex insib il-wens fis-sigaretti. 3. Għat-tielet mistoqsija, Yvonne forsi twieġeb: darb'oħra nkellem lis-*supervisor* qabel ma nitkisser;u nitgħallem metodi ta' kif nirrilassa; u darb'oħra inlesti xi ħaġa ta' pjaċir u mhix ta' ħsara, biex nirrilassa sew wara x-xogħol.

B'din ir-riflessjoni, Yvonne tgħallmet aktar dwarha nnifisha, tgħallmet x'inhuma l-fatturi li jirriskjaw li terġa' taqa', tgħallmet tagħmel pjan għal darb'oħra, u żiedet mal-possibiltajiet u għażliet

ta' ħajjitha. Jiġifieri: issaħħet. U tkompli tissaħħaħ aktar jekk tkompli tagħmel hekk, *anki meta taqa'*.

Pjan għal meta taqa'

Ħaġ'oħra importanti ħafna: it-tendenza hija li tidra jkollok ħsieb bħal dan li ġej: "jew kontroll assolut jew kontroll ta' xejn", jew abjad jew iswed – ninsew li hemm ukoll il-griż! Forsi A.: kont konvint li għandek kontroll assolut fuq l-imġieba (it-tipjip). Jew forsi B: kont konvint li ser jegħlbek, li int m'intix kapaċi, u li bilfors taqta' qalbek . Kemm A u kemm ukoll B huma it-tnejn eżempji ta' ħsieb "jew kollox jew xejn". Ir-riċerka xjentifika turi li dan il-ħsieb - kemm A u kemm ukoll B - jagħmillek ħsara, għax ma jippreparakx sew għar-realtà.

Jekk tkun konvint li għandek kontroll assolut, u mbagħad tirkadi jew taqa', *ma jkollokx pjan għal x'tagħmel wara l-waqgħa, u dwar kif ser titgħallem minnha*. Jekk tkun konvint li m'għandek kontroll ta' xejn, ma jkollokx ħeġġa biex tagħmel sforz, u għandek skuża lesta minn qabel biex titkaxkar fl-imġieba ta' ħsara. Allura, meta tinduna li qed ikollok ħsieb "jew kollox jew xejn, jew abjad jew iswed", kun konxju-attent ta'dan il-ħsieb, u wieġbu permezz ta' ħsieb aħjar. Aħjar ikollok ħsieb bħal, pereżempju: *"Jien se nipprova ma naqax, imma ser nagħmel pjan għal meta naqa'."*

→ *Werrej*

09 – Inżomm f'Qalbi
– L-Ewwel Parti

Insellimlek! Meta xi ħadd iweġġgħek taf tinħeles? Iżżomm f'qalbek, timtela' mrar, u ssir bniedem "morr"? Forsi saħansitra tinbet fik il-vendetta jew mibegħda, li huma veleni akbar?

Insejħulu riżentiment meta jibqa' fik fastidju, korla, tgħaddib,

imrar, u diżappunt kbir minħabba inġustizzja li rajt jew għaddejt minnha. Dawn huma sentimenti li jtaqqlu. Sabiex aħna, u s-soċjetá tagħna, ma ninqerdux aktar, jeħtieġ li ninħelsu - u b'mogħdrija ngħinu 'l ħaddieħor jinħeles.

Qed tirrabja ma' Alla? Jekk iva, tgħid għandek xi idea sempliċi wisq ta' Alla? Il-ġustizzja ta' Alla ma tfissirx li ma jsirux maltempati qattiela, jew tgħeżżiż tal-art, jew li jekk bniedem se jiskatta bomba, Alla se jwaqqfu. Il-ġustizzja ta' Alla huwa kunċett spiritwali u profond, u ma jfissirx li d-dinja, is-soċjetà, il-familja, jew il-ġenetika f'daqqa waħda ser isiru "fair" jew ġusti. Kemm jagħmel sens li żżomm riżentiment lejn Alla, jekk dak huwa l-għajn ta' dik l-enerġija fejjieqa li tgħammar fil-pedament tiegħek innifsek?

It-tfal żgħar, u anki xi xadini, għandhom sens naturali, istintiv, ta' ġustizzja. Nikbru, u nistennew li jsibu l-ġustizzja, u meta ma nsibuhiex naqgħu f'rabja, frustrament, diżappunt, jew disprament. Iżda n-natura u s-soċjetà ħafna drabi mhumiex "fair" jew ġusti. Min sofra inġustizzja, għandu raġun jaħseb li

għandu piż kbir? Iva! Imma għandu raġun li jkompli jżomm f'qalbu? Qabel ma twieġeb, ftakar li mir-riżentimenti ma joħroġ xejn ħlief uġigħ fit-tul, frustrazzjoni, mrar, ġlied u dsprament.

Tħoss li għandek tirrispetta l-idea ta' ġustizzja? Jekk iva, f'dan żgur li għandek raġun; imma l-ewwel dmir tiegħek hu *li tkun strument inti stess ta' ġustizzja* bil-mod kif int tirrelata ma kulħadd.

Meta id-dinja jew is-soċjetà ma tagħmilx ġustizzja miegħek, l-ewwel trid *tinħeles*: tinħeles mir-rabja, tgemgim, imrar u disprament. Naturalment jekk ikollok kapaċitajiet ta' *ħidma* fl-oqsma tal-familja jew tal-liġi, jew soċjali, politiċi, kulturali, ambjentali, morali jew spiritwali, allura wara li tinħeles int, dawn il-kapaċitajiet għandek tużahom biex tmexxi ftit id-dinja aktar lejn il-ġustizzja. Forsi abbuża minnek xi ħadd u trid tieqaf għad-drittijiet tiegħek? Jekk tiddeċiedi li tagħmel hekk, aħjar tkun qalbek ħielsa; moħħok ikun aktar ċar.

L-ostakli għall-ħelsien.

Sabiex tinħeles, l-ewwel ara l-ktajjen tiegħek x'inhuma, ħalli tkun tista' taħdem fuq kull waħda. Kultant, sfortunatament, saħansitra ninnamraw mal-ktajjen tagħna! Nistiednek taħdem fuq ir-riżentimenti tiegħek. Kif? Pereżempju bil-metodi li rajna f'dawn l-artikli: il-Perspettiva mill-Belveder, il-Metodu tal-Merħba, il-Metodu tal-Kummentarju, il-Mindfulness, u oħrajn. L-ewwel pass: induna il-ktajjen tiegħek stess liema huma, u iktibhom! Trid eżempji ta' ktajjen? Iċċekkja dawn, forsi għandek xi wħud minnhom:Meta żżomm f'qalbek, forsi tibda tara lilek innifsek bħala vittma. Din in-nassa tillimitalek x'tara u x'taħseb.

- Forsi għandek xi *kummentarju* ġewwieni li jagħtik raġun li tkompli tħossok vittma.

- Jekk ma tafx *taħfer*, jew ma tridx jew ma jirnexxilekx, allura r-riżentimenti ser jeħlu hemm.

- Ir-rabja s-soltu tiġi minħabba *weġgħa*. Jekk l-ewwel tista' tirkupra mill-weġgħa, ir-rabja tonqos jew tmur.

- Jekk *titħassar lilek innifsek*, il-weġgħa tikbirlek.

- Jekk *tgħir* għal xi ħadd li tarah aħjar minnek, din l-għira toħloq u trawwem riżentiment.

- Jekk il-livell ta' *maturità* tiegħek għadu xi ftit batut, forsi inti ma tkunx flessibbli biżżejjed dwar id-dgħjufijiet ta' ħaddieħor.

- Forsi qed tuża' l-weġgħa jew it-trawma tiegħek bħala skuża biex ma tkomplix tikber, timmatura, u tinħeles. Forsi tistenna li ħaddieħor jirrikonoxxik bħala vittma jew martri, u jitħassrek. Forsi tidra' tgħid li int qatt u qatt ma' tista' tinħeles.

- Sakemm għandek ġibda għat-tpattija, taf li hemm ser jibqa' r-riżentiment.

- Forsi r-riżentiment tiegħek huwa lejk innifsek, għax kont dgħajjef iżżejjed. Dan jgħidulu *rimors*. Jekk hu hekk, aħfer lilek innifsek.

Din it-tema tkompli fl-artiklu li jmiss fejn naraw aktar x'tista' tagħmel biex tneħħi dawk il-ktajjen.

❀

→ *Werrej*

10 – Inżomm f'Qalbi
– It-Tieni Parti

Insellimlek! Fl'artiklu ta' qabel dan, rajna li meta wieħed iżomm f'qalbu, dan is-sentiment qerriedi jgħidulu riżentiment, jiġifieri meta jibqa' fik fastidju, korla, tgħaddib, imrar, u diżappunt minħabba inġustizzja li rajt jew għaddejt minnha.

Rajna xi ostakli, jew *ktajjen*, li jistgħu ikunu qed jżommuk milli tinħeles. Illum ser naraw xi 7 metodi biex tinħeles meta tkun żammejt f'qalbek.

Fil-Mera: Jiena Vittma?

Jekk tkompli tħares fil-mera ta' moħħok u tara biss "vittma", tkun inti (mhux ħaddiehor) li qed twaqqa' d-dinjità tiegħek stess. Ma jistħoqqlokx tagħmek hekk. Ifhem li din l-istampa ta' vittma forsi daħlet f'rasek minħabba ħaddieħor (forsi assorbejt it-tgħajjir jew il-krudeltà), iżda *inti* risponsabbli biex tinħeles. Ħares fil-mera ta' moħħok u għid li inti persuna sabiħa minn ġewwa, li tiswa': għandek valur bla qies. Emminha din, jgħid x'jgħid ħaddieħor. Tħallix li jkun l-aġir ta' ħaddiehor li jgħidlek int min int! Agħmel li hemm bżonn sabiex tissaħħaħ: ħu ħsieb ta' ġismek u ta' moħħok, ilbes pulit, tgħallem titbissem bil-ġentilezza, qis kliemek, tgħallem kapaċitajiet ġodda. Aħseb kif ser iċċedi kull ma ssib negattiv fik. U qatt tuża li ġralek bħala skuża.

Ittra Maħruqa Teħles

Tista' tikteb fuq karta xi sentenzi bħallikieku qed tikteb ittra lill-persuna li weġġagħtek. Dan bl-intenzjoni li toħroġ il-weġgħat u s-sentimenti tiegħek fuq il-karta ħalli tkun tista' teħlishom. Issa agħmel ċerimonja waħdek: għid lilek innifsek "Issa qed ninħeles minn dan il-piż", waqt li taħraq il-karta. Attent li bin-nar ma toħloqx perikli jew ħsara. U ħares lejn il-

fjammi sakemm il-karta tkun saret irmied, u tintrema'. Jekk għandek rabja, lir-rabja tgħożżhiex bħala xi ġojjell li ma tasalx biex teħles minnu. Uża xi metodu biex aktar ma tmur aktar tikkalma, sakemm tkun ċedejt l-ewwel il-weġgħa u mbagħad ir-rabja għax inti tkun issaħħaħt u inħlist.

Il-Maħfra

Il-maħfra tfisser li *ċċedi* dak il-leħen irrabjat li dejjem iwaħħal f'min weġġgħek. B'hekk twaqqa' piż tqil minn fuq spallejk. Li taħfer ma jfissirx li tipprova tinsa' apposta. Li taħfer hija deċiżjoni li *ma tkomplix tgħożż* dak il-leħen. Hija mġieba ta' xi ħadd matur. Hija wkoll grazzja li tista' titlob għaliha. Jekk inti nisrani, għandek mudell qawwi f'dak li ħafer lil dawk li ttorturawh u wassluh sal-mewt. U talab għalihom. Il-maħfra tagħmilha bejnek u bejn ruħek, jew aħjar, bejnek u bejn ruħek ma' Alla. Jekk għandek sens ta' tpattija, ħares lejh u aħdem sakemm iċċedih.

Aħseb u Ikteb: Kif Trid li Tħossok?

Biex tkun sinċier miegħek innifsek u tirrispetta l-qalb imweġġa' tiegħek, tista' tikteb kif tħossok u għaliex. U mbagħad ġib quddiem għajnejk, u ikteb, kif inti trid tkun minn ġewwa, kif trid tħossok meta tinħeles. B'hekk il-vjaġġ tiegħek tkun taf fejn sejjer.

Talb

Jekk int nisrani, mhemmx għalfejn ngħidlek li tista' titlob għall-fejqan, għall-ħelsien, u għall-kuraġġ li taħfer. Iżda tinsiex ukoll li meta tinfetaħ għall-Preżenza qaddisa bla ma tintilef fis-sensi, fil-kliem jew fil-ħsieb – dan huwa talb ukoll, anzi fost l-aħjar talb. Ġesù tak dan il-parir, "Iżda int, meta titlob, idħol fil-kamra tiegħek ta' ġewwa, agħlaq il-bieb warajk, u itlob lil Missierek li hu fil-moħbi; u Missierek, li jara dak li hu fil-moħbi, iroddlok hu." Dan it-talb jiżvujtak minn ħafna affarijiet żejda u

jpoġġik f'post fejn Alla jista' jfejjqek minn ġewwa. Agħtih ċans!

Talb Għal Min Weġġgħek

Biċċa għodda spiritwali mill-aqwa hija din: itlob sabiex min għamillek id-deni isir kif għandu jkun bniedem fil-milja tiegħu. Jekk kif ifakkarna San Pawl inti tempju, b'Alla fit-tabernaklu fil-pedament tiegħek, ipprova ftakar li min għamillek il-ħsara huwa ukoll tempju, anki jekk dak it-tabernaklu tiegħu mgħotti taħt inċirata ħoxna. B'Alla miegħek, ittrażmettilu imħabba kemm jista' jkun minn qalbek. Tittrażmettix imrar u kundanni. Hekk inti tfiq u tinħeles ħafna iktar malajr. U forsi il-grazzja t'Alla teħles lilu wkoll minn dik l-inċirata li qed tgħattilu t-tabernaklu. Jekk m'intix nisrani, xorta ittrasmettilu fejqan u ħelsien.

Meditazzjoni

Prattika tajba li tgħinek ma titkaxkarx mill-ħsibijiet tiegħek stess hija l-meditazzjoni bla ħsieb, bħal meta ripetutament wara kull ħsieb ieħor treġġa' lura l-attenzjoni tiegħek fuq in-nifs dieħel u ħiereġ.

Forma oħra ta' din il-prattika hija li kwalunkwe azzjoni jew ħidma tagħmilha waqt li tkun konxju-attent (mindful) ta' dak li qed tagħmel. Tkun xi tkun l-azzjoni, tista' tagħmilha b'dan il-mod - mixi, ħasil, tiswija, logħob, eċċ. Waqt li qed tagħmel xi ħaġa, induna li qed tagħmilha. Dan iġibek fil-mument ta' issa u, skond riċerka xjentifika, jifttħek għall-ħelsien u l-fejqan.

❀

→ *Werrej*

11 — It-Tbatija Tiegħek :
(A) Daħla

Dan Artiklu f'ħames partijiet fuq it-tema **"Tista' Żżur u Teħles it-Tbatija Tiegħek?"**. Hawn huma erba' linji gwida, jew metodi, biex tlaħħaq mat-tbatija tiegħek. Dawn il-metodi flimkien, jekk tipprattikhom regolarment, jgħinuk tkun it-terapista tiegħek stess. Dawn huma erba' suġġerimenti biex tipprattikahom flimkien

1 – Ara, u kompli ara, id-dwejjaq tiegħek bħala l-mezz jew l-għodda tiegħek għall-irkuprar.
2 – Induna eżatt xi tkun qed tesperjenza, issa.
3 – Tad-daħq, qed tara?
4 – Rawwem imħabba u ġentilezza.

Insellimlek! Kieku tajjeb, jekk tkun taf kif teħles it-tbatija tiegħek stess, hux? X'taħseb?

Nistħajlek tgħid, "Imma x'nista nagħmel jekk id-dwejjaq tiegħi huwa barra minni, esterni, mhux ġo fija? Forsi tħossok li huwa xi ħadd ieħor li huwa l-kawża tat-tbatija. Iżda d-dwejjaq u t-tbatija dejjem minn ġewwa ikunu. Jekk id-dinja esterna – mill-ġilda 'l barra - qed tikkawżalek problemi, fittex il-kawżi *interni*, mill-ġilda 'l ġewwa - tad-diffikultà tiegħek. Jekk tinduna b'dawk, u tirranġahom jew tfejjaqhom, inti tkun mgħammar ħafna aħjar biex tiffaċċja l-problema esterna mingħajr wisq stress.

Il-psikologi jinnutaw li meta aħna nirreaġixxu bil-qawwa għall-imġiba ta' xi ħadd, ħafna drabi inkunu qed b'hekk nippruvaw niffaċċjaw il-biżgħat moħbijiet tagħna li ma mmorrux nuru l-istess imġiba aħna stess. Tajjeb li tkun tafha, din, għax tagħmlek aktar umli.

Għall-ħelsien, in-negattività għandha tkun iffaċċjata. Għalhekk tajjeb li tħares 'il ġewwa lejn dawk il-partijiet tiegħek stess li huma diffiċli jew nofshom moħbijin. Madankollu il-mod kif ħafna minna ġeneralment iħarsu 'l ġewwa ma tantx huwa mod li jwassal għas-saħħa u l-ħelsien.

Qabel ma nagħmlu xogħol kostruttiv fuqna nfusna, għandna nindunaw u kkalmaw, kwalunkwe *reattività* emozzjonali li jista' jkollna lejn lilna nfusna u lil ħaddieħor. Din ir-*reattività*, jew tweġibiet awtomatiċi mmexxija mill-emozzjonijiet, tista' tkun fil-forma ta' rabja, arroganza, dominazzjoni, kundanni lejn ħaddieħor, difensività, mibegħda lejja nnifsi, eċċ. Tali forom ta' ħsieb u azzjoni x'aktarx li jkunu, fir-realtà, tentattivi biex nitfgħu gverta u ngħattu diffikultajiet profondi li jkollna aħna stess. Jista' jkun li nkunu qed nagħmlu dan b'mod difensiv, biex jevitaw l-uġigħ li niffaċċjaw dawk id-diffikultajiet direttament.

Il-meditazzjoni kwieta, bħal meta tkun attent biss għan-nifs dieħel u ħiereġ, tgħinek biex tikkalma waqt li tkun qed tiffaċċja problemi interni u esterni. Tista' żżomm dan f'moħħok jekk inti

timmedita jew beħsiebek timmedita. Madankollu, x'aktarx issibha diffiċli biex tikseb paċi tal-moħħ bil-meditazzjoni jekk għadek riefnu ta' reattività. Allura, ikkalma ftit!

Sabiex tfejjaq il-partijiet ta' moħħok u qalbek li jkunu muġugħa, jeħtieġ iżżurhom. Iżda, għas-sigurtà tiegħek, evita li terġa' tiġi itrawmatizzat meta terġa' tirrevedi f'moħħok trawma tal-passat.

Għalhekk, forsi tħossok li qed tkun totalment imħarbat meta taħseb dwar trawma fil-passat li kienet qallbitek ħafna. Jekk dan huwa l-każ, u tħoss li ma tistax tkampa, wieħed psikoterapista jagħti dan il-parir. Miss il-ħsieb tat-trawma ħafif ħafif, u itilqu. Imbagħad erġa agħmel l-istess f'okkażjoni oħra, eċċ. B'dan il-mod tkun qed tbaxxi is-sensitivita' tiegħek ftit ftit. B'hekk ma terġax tkun ittrawmatizzat waqt li tkun qed tipprova tinħeles mit-ttrawma billi tiffaċċjaha. Għal każijiet serji ħafna, persuna tista' teħtieġ għajnuna professjonali biex tinħeles b'mod sikur minn trawmi tal-passat li jkunu inkwetanti ħafna.

X'tista' tagħmel biex tiltaqa' mad-dwejjaq u t-taqlib il-qalb tiegħek ġewwa fik, sabiex tiffaċċjah u teħilsu? Dan jeħtieġ jew prattika, għaqlija u regolari, tal-qalb u tal-moħħ.

Hawn huma 4 ħidmiet, jew "prattiċi" biex nagħmlu dan. Ser ikollok bżonn tħaddem l-erba' prattiċi regolarment, b'kuraġġ, sinċerità u persistenza.

Ser issib li huma prattiċi qawwijin, u sempliċi iżda mhux tas-soltu. Tista' anki forsi tinduna li s'issa kont qed tagħmel eżatt il-kontra ta' xi wħud minnhom. Jekk hu hekk, dan jista' jispjega għaliex għadek ma stajtx issib liberazzjoni, paċi u ferħ minn ġo fik innifsek.

IKOMPLI: inkomplu bil-prattika li jmiss.

→ *Werrej*

12 – Tbatija

(B) Id-Dwejjaq Huma Għodda

Din hija t-tieni minn ħames partijiet tal-artiklu fuq it-tema "Tista' Żżur u Teħles it-Tbatija Tiegħek?". Konna semmejna 4 prattiċi li bihom kollha flimkien tista' tkampa u tfejjaq it-tbatija tiegħek. 1 – Ara, u kompli ara, id-dwejjaq tiegħek bħala l-mezz jew l-għodda tiegħek għall-irkuprar; 2 – Induna eżatt xi tkun qed tesperjenza, issa; 3 – Tad-daħq, qed tara?; 4 – Rawwem imħabba u ġentilezza. Hawn ser inħarsu lejn l-ewwel prattika:

1 – Ara, u kompli ara, id-dwejjaq tiegħek bħala l-mezz jew l-għodda tiegħek għall-irkuprar

It-tip ta' dwejjaq jew taqlib il-qalb li għandek jurik fejn hemm xi ħaġa fik li trid tirranġa jew tfejjaq. Għalhekk ipprova, u kompli ipprova, li tara it-tbatija tiegħek bħala t-triq tiegħek tal-ħelsien u ferħ. S'issa inti investejt ħafna enerġija biex tgħix it-tbatija tiegħek – fil-forma ta' biża', rabja, dispranent, weġgħa tal-qalb, jew xi forma oħra. Inti taf li dan qed jistressjak wisq.

Forsi flaħħar m'għadekx tara lil *ħaddieħor* bħala t-tbatija tiegħek. Prosit.

Iżda, wara dak il-pass, forsi drajt tara t-tbatija tiegħek stess bħala l-għadu tiegħek, jew bħala l-ktajjen li jxekkluk. Huwa hawn li jkun meħtieġ bidla fil-moħħ. X'taħseb: it-tbatija tiegħek hija l-għadu tiegħek, jew inkella huwa it-tabella li turik fejn, ġewwa fik, hemm ix-xogħol li għandu jsir? It-tbatija tiegħek hija t-tabella ta' triq il-ħelsien.

Probabbli inti drajt mhux biss li "jkollok" it-tbatija iżda wkoll li "tkun" it-tbatija. Huwa dan li jagħmel kollox tqil u drammatiku. Tkun qed toħloq lilek innifsek bħala "il-persuna li tbati", u forsi "il-vittma." Tkun qed toħloq il-ktajjen tiegħek stess, u ssir tħobbhom għax il-ktajjen tarahom bħala "dak li inti int."

Għala jiġri dan? Sikwit jiġri għax nitkaxkru minn ħsibijiet dwar "X'm'għandix u x'ma jistax ikolli." U nitkaxkru wkoll mit-tqabbil tagħna nfusna ma' persuni oħrajn. Għala irridu l-affarijiet, u rridu nqabblu? Għaliex b'xi mod jew ieħor moħħi jgħidli li jien m'inix OK. U moħħi jfittex isolvi din il-problema billi jgħidli (għalkemm mhux veru) li jekk nakkwista xi ħaġa, jew inkun aħjar minn xi ħadd, allura nkun OK.

Ħsibijiet foloz bħal dawn, il-ħin kollu, isiru ossessivi, jiġu mingħajr ma tkun trid. U dawn iġegħluni nibża' li nixxarrab għasra fir-realtà ta' madwari bħalma kapaċi jagħmlu ħafna tfal żgħar.

"Irrid. M'għandix. Mhux 'fair'. Li kieku. M'inix tajjeb biżżejjed. Għamluli frodi. Insultawni. Nibdel is-sitwazzjoni tiegħi. Nibdel lili nnifsi kif jien." Meta nżommu qalbna lura b'dan il-mod, b'hekk insiru aktar aljenati – maqtugħin – mid-dinja. U dan ikabbrilna t-tbatija u d-diffikultajiet li jkollna.

Forsi ma jogħġobnix dak li għandi fuq il-platt (ta' ħajti), iżda huwa OK li ma jkunx jogħġobni dak li għandi fuq il-platt bħalis-

sa. Xorta nista' nkampa u nista' ngħix ħajja fil-milja tagħha – dan billi niftaħ qalbi għall-ħajja, anke għad-diffikultajiet tal-ħajja.

L-ewwel Prattika allura hija din. Inħarsu lejn id-diffikultajiet ta' ġo qalbna u moħħna mingħajr ma niċħduhom, mingħajr ma niċħdu l-fatt li qegħdin hemm. Huma it-tabella li turina ras il-għajn, turina minn fejn ġejja l-problema! Naraw x'biżgħat qed jaħbu dawn id-diffikultajiet, bħall-biza' li jiena m'inix OK. Nitgħallmu minn kull biża' u kull tarka li għandna. Niftħu qalbna għar-realtà kif inhi, ġewwa u barra. Insiru aktar ħielsa. Insibu li qed nistembħu. Ferħ ġewwieni jibda ġej bil-mod. Huwa naturali.

Ikompli: Fl-artiklu ta' wara dan, inkomplu bil-prattika li jmiss.

→ *Werrej*

13 – Tbatija
(C) X'hawn, Iss'issa?

Insellimlek! Din hija t-tielet minn ħames partijiet tal-artiklu fuq it-tema "Tista' Żżur u Teħles it-Tbatija Tiegħek?". Konna semmejna 4 prattiċi li bihom kollha flimkien tista' tkampa u tfejjaq it-tbatija tiegħek Illum inħarsu lejn it-tieni prattika:

2: Induna Eżatt Xi Tkun Qed Tesperjenza, Issa

Induna sikwit bir-realtá fisika li qed tħoss, tara, tisma', ittiegħem bħalissa. Dan tista' tagħmlu billi tistaqsi "X'hawn, issa?" Issoltu inkunu mgħaddsin fill-ħsibijiet tagħna dwar l-esperjenza, mhux fl-esperjenza innifisha li jkollna.

Ħsibijietna dwar ir-realtà mhumiex ir-realtà innifisha! Aktar ma ngħixu fil-ħsieb, aktar ma nitbegħedu mir-realtà. Nerġgħu ninqatgħu mid-dinja u minna nfusna. Ir-rimedju għal dan huwa li darba wara l-oħra naraw u nħossu dak li fiżikament jeżisti; dan

mhuwiex il-ħsieb li jkollna dwar dak li fiżikament jeżisti.

Anki waqt li ħsibijieti mimlijin furja għax xi ħadd ittrattani b'ċertu mod, jeħtieġli nerġa nasal bl-attenzjoni tiegħi sa ġismi: x'hawn iss'issa f'ġismi? Nasal sal-emozzjonijiet tiegħi: x'hawn iss'issa fis-sentimenti tiegħi? Sal-konxju tiegħi: x'hawn iss'issa? Sal-ambjent ta' madwari: x'hawn iss'issa?

Ma nistgħux ngħarfu, imissu, intiegħmu il-verità tal-mument meta fl-istess ħin inkunu qed nitkaxkru fil-ħama jdellek ta' "miskin jien" jew "jien ħażin" jew "dak bniedem ħażin" jew "x'destin għandi" jew "x'dinja inġusta" jew "Alla mhux 'fair'". Il -ħama ta gozz ħsibijiet bħal dawn isir tqil u jdellek, u ma nkunux nistgħu inkunu komdi.

Il-mument, l-esperjenza, hi dak li hi – il-ħsibijiet tagħna dwar l-esperjenza huma ħaġ'oħra. Huwa possibbli li tidra tipprattika sikwit din l-attenzjoni għall-verità tal-mument. Hekk nistgħu

naghmlu skoperta utli ħafna: sikwit ma jkun hemm ebda uġigħ ħlief l-uġigħ li jkunu qed joħolqu ħsibijietna. U meta kultant jkun hemm uġigħ reali, uġigħ li ma nkunux qed noħolquh aħna stess, insiru ħafna aktar kapaċi li nkampaw ma' dak l-uġigħ.

Agħmel hekk dejjem, darba wara l-oħra: erġa lura għall-mument t'issa. X'hawn, iss'issa?

Ikompli: Darb'oħra inkomplu bil-prattika li jmiss.

❀

→ *Werrej*

14 – Tbatija

(D) Tad-Daħq?

Insellimlek! Din hija r-raba' parti minn ħames partijiet tal-artiklu fuq it-tema "Tista' Żżur u Teħles it-Tbatija Tiegħek?". Ikompli minn qabel. Illum inħarsu lejn it-tielet prattika.

3: Tad-Daħq, Qed Tara?

Ejjew inħarsu lejna nfusna u lejn iċ-ċirkostanzi tagħna b'perspettiva usa'- u nitbissmu.

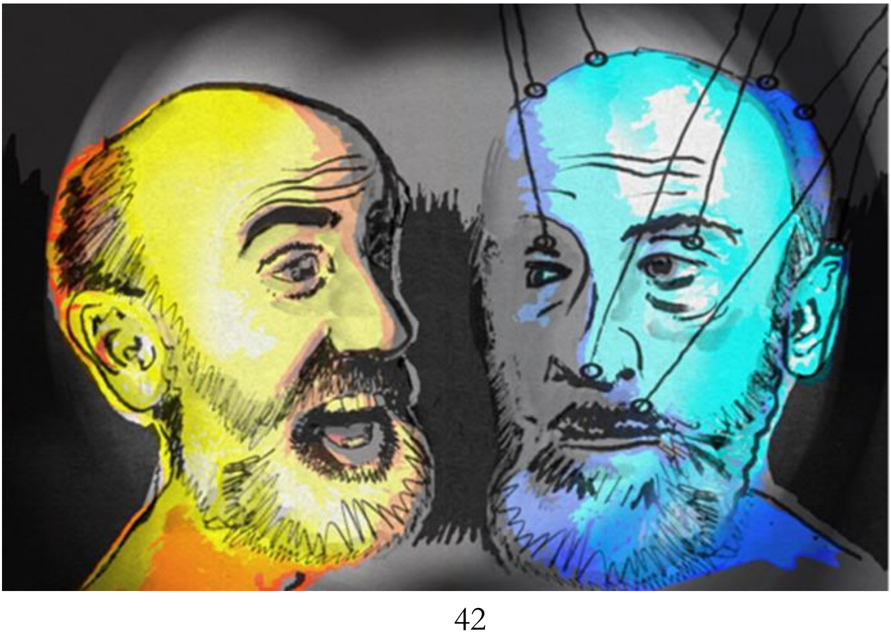
Jekk inti drajt tuża daħq sarkastiku jew umoriżmu kiefer, ħalli ngħidlek mall-ewwel li din ir-raba' prattika hija dwar umoriżmu differenti, umoriżmu ġentili u ta' qalb tajba. Umoriżmu dwarek innifsek! Dan itik il-ħila li iżżur l-uġigħ jew dwejjaq tiegħek stess mingħajr ma titkaxkar minnu. L-umoriżmu jippermettilek li tkun imdaħħal fir-realtà tiegħek u maqtugħ minnha fl-istess ħin. Għalhekk huwa biċċa għodda kemxejn serja.

Ipprova staqsi lilek innifsek "Jien qatt ħassejtni ħażin hekk, qabel?" Probabbli iva, bosta drabi tkun ħassejtek hekk qabel.

Aħa! Titbissem ftit, u minnufiħ tinduna li dak li qed tħoss hu-

wa l-ikkondizzjonar tiegħek. L-ikkondizzjonar tiegħek huwa dak li tgħallimt awtomatikament mingħajr ħsieb minħabba l-ambjent tiegħek. Per eżempju: kienu jgħajruk, u mingħajr ma taf u mingħajr ma ridt, inħoloq bħal leħen fik li jgħidlek inti ma tiswiex. Ċerti fatturi kienu ikkundizzjonawk li tħossok ħażin b'dak il-mod. Dawn il-fatturi huma: l-ambjent li għext fih - speċjalment meta kont iżgħar - u l-mod kif ma qedix il-bżonnijiet tiegħek ta' sigurtà, affezzjoni, rispett, u kontroll; u il-mod kif l-ambjent derriek taħseb, tħoss, u taġixxi. Ma taħsibx li skoperta bħal din hija ta' min jitbissmilha?

Titbissem meta tinduna li qed tkompli toħloq id-diffikultà tiegħek għaliex ġejt ikkundizzjonat biex tagħmel propju hekk. Allura issa x'jiġri? Qabel din l-iskoperta, kellek (1) id-diffikultà u (2) kont qed twaħħal fik innifsek jew f'xi ħadd ieħor, (li hu stess x'aktarx kien ikkundizzjonat). Issa wara li għamilt dik l-iskoperta għandek: id-diffikultà; u għarfien ġdid. Forsi issa m'għadx hemm bżonn daqs qabel li twaħħal f'xi ħadd jew fik innifsek. Kif nista' nikkundanna l-ikkondizzjonar ta' xi ħadd? Il-passat, ir-realtà, hi dak li hi. Bilkemm tagħmel sens li nipprova nikkundannaha.



L-ikkondizzjonar tiegħek jibqa' eżatt kif inhu wara dik l-iskoperta? M'għandux għalfejn jibqa' kif kien. Imma anke jekk jibqa' kważi kif kien, dak l-għarfien ġdid li ħareġ mill-iskoperta tiegħek awtomatikament inaqqaslek l-uġigħ. U tonqos il-qawwa li l-uġigħ kellu biex ikaxkrek sakemm tinfexx fid-dwejjaq u l-imrar.

Forsi irridu inkunu differenti milli aħna bħalissa. U jista' jkun li dik tkun mira tajba biex tipprova twettaqha. Iħda il-punt tat-tluq huwa dejjem fejn u kif tinsab inti iss'issa, bl-ikundizzjonar b'kollox. Induna b'dan, b'kif int issa u għaliex. Lil dan il-fatt tbissimlu. Aċċettah kif inhu, għalissa. U wessa' qalbek.

Issa għandek perspettiva usa', qed tifhem aktar. X'aktarx li issa għandek inqas bżonn li twaħħal jew tikkundanna lilek innifsek jew lil ħaddieħor. Qed tinduna li persuni oħrajn f'ħajtek, fl-imgħoddi u fil-preżent, probabbli kienu u għadhom jaġixxu minħabba l-ikkondizzjonar tagħhom. X'aktarx mingħajr ma lanqas biss kienu jafu.

Issa qed naraw l-affarijiet aktar ċari, b'mod li huwa inqas ikkulurit mill-esperjenza limitata tagħna stess. Dan kollu minħabba tbissima! U wara t-tbissima, issir possibbli il-mogħdrija lejn ħaddiehor. U anki lejk innifsek.

Ikompli: Darb'oħra inkomplu bil-prattika li jmiss.

→ *Werrej*

15 – Tbatija

(Ε) Imħabba u Ġentilezza

Insellimlek! Din l-aħħar parti minn ħames partijiet tal-artiklu fuq it-tema "Tista' Żżur u Teħles it-Tbatija Tiegħek?". Konna semmejna 4 prattiċi li bihom kollha flimkien tista' tkampa u tfejjaq it-tbatija tiegħek. 1 – Ara, u kompli ara, id-dwejjaq tiegħek

bħala l-mezz jew l-għodda tiegħek għall-irkuprar; 2 – Induna eżatt xi tkun qed tesperjenza, issa; 3 – Tad-daħq, qed tara?; 4 – Rawwem imħabba u ġentilezza. Hawn ser inħarsu lejn l-ewwel prattika:

Illum inħarsu lejn ir-raba' prattika:

4: Rawwwem Imħabba u Ġentilezza

Ittrażmetti mħabba ġentili u tenera lejn il-partijiet kollha ta' dak li int. Mingħajr kundanni.

It-tlett prattiċi, jew ħidmiet regolari, li rajna s'issa jgħinu lil qalbna biex titwessa' u jkollha aktar spazju fiha biex iżżomm il-feriti tiegħek, id-dgħjufiji tiegħek, il-persuni diffiċli ta' madwarek, u anki l-avversarji tiegħek.

F'din ir-raba' prattika, iftaħ apposta lil qalbek biex tinkludi lil dawn l-affarijiet u persuni kollha, mingħajr kundanni. Tista' tibda mid-dgħjufiji u l-biżgħat l-aktar sigrieti tiegħek. B'mod teneru u dħuli, daħħal, inkludi, dawn il-partijiet tiegħek ġewwa qalb li tħobb, bħallikieku dawn kienu tarbija bi bżonnijiet speċjali. Ikkalma, ja mistħija sigrieta tiegħi. Ejja, ejja, tibkix iżjed, ja marda tiegħi. Orrajt, orrajt, ja konfużjoni tiegħi. Ejja, ikkalma, konfużjoni tiegħi, ma ġara xejn. Qed inħossok, ja sentiment li qed tgħidli li ma niswiex; tibżax, issa nirranġaw kollox. Qed inħossok, ja sentiment ta' superjorità, miskin tħossok waħdek, hux? Issa nirranġaw kollox.

Qatt ġie f'rasek li tagħder lilek innifsek? Inti għandek xi limitazzjonijiet jew xkiel fik; inti tbati. Kun, jew sir, dħuli u ġentili miegħek stess, minħabba li t-tbatiija mhix ħaġa ta' pjaċir. Inti tbati. Mhux waħdek: kulħadd ibati – din hija kwalitá tal bnedmin, dak li jgħidulha il-kundizzjoni tal-bniedem. Allura dak li hemm fik li jwasslek biex tbati qiegħed ukoll jgħinek biex tmiss l-umanità tiegħek, tmiss dak li taqsam ma' l-umanità. Qed tinfetaħ b'hekk għal ċertu livell tal-ħajja, livell li huwa fil-bqija tal-

bnedmin ukoll. Hekk, kif qed tara, li tagħder lilek nnifsek hija ħaġa li ttejjiblek l-attitudnijiet ta' mogħdrija lejn kulħadd. (Bil-kuntlarju, meta titħassar lilek innifsek tkun qed tinagħlaq fik innifsek.)

Il-ħsieb aħrax-negattiv u l-imħabba ġentili ma jaqblux ma xulxin. Allura, minflok ma nkunu irridu niġġudikaw u neqirdu jew ngħaffġu lilna nfusna, għandna stedina differenti. L-istedina hi li inkunu ġentili u dħulin lejna nfusna, u lejn dawk il-partijiet tagħna stess li forsi ma tantx inħobbu. Dan jgħodd speċjalment għal dawk il-partijiet tagħna nfusna li huma negattivi jew mik-surin, u allura huma l-aktar li għandom bżonn tal-imħabba tagħna.

Dan kollu jgħodd ukoll dwar il-persuni diffiċli fil-ħajja tagħna. Erħi il-kundanni u wessa' qalbek biex lill dawk il-persuni

idaħħalhom fiha. Imħabba b'ġentilezza issir il-mod normali li bih nirrelataw mal-oħrajn u magħna nfusna. Il-ħajja personali tagħna, jekk hija tagħbija tqila, tiħfief. Il-ħajja soċjali tagħna żgur titjieb. Il-passaġġ spiritwali tagħna jkompli fuq sisien aktar sodi.

❀

→ *Werrej*

16 – Nista' Ngħix fil-Mogħdrija?

Trid tkun persuna li tagħder? Jekk tgħix fil-mogħdrija tkun qed tgħix fil-paċi miegħek innifsek. Jekk tgħix fil-mogħdrija, tgħix kuntent u ħieles. Jekk tgħix fil-mogħdrija, ħaddieħor ifiq permezz tiegħek. Forsi kulħadd jagħder kultant. Iżda sabiex tgħix fil-mogħdrija tinħtieġlek bidla. U għal din il-bidla hemm bżonn ta' ċerti attitudnijiet u ħidmiet.

Dak il-"jien," li ssoltu naħsbuh li aħna aħna, x'aktarx ikun moħħu fih innifsu. U x'aktarx iħoss ruħu separat, maqtugħ minn ħaddieħor u mid-dinja tan-natura. Għalhekk la nkunu komdi magħna nfusna, u lanqas ma' ħaddieħor. Meta nirrelataw ma' ħaddieħor, għandna t-tendenza kbira li nikkritikaw (f'moħħna), niġġudikaw, u li nibżgħu milli jista' jiġri. Forsi dawn it-tendenzi joħorġu mill-insigurtà tal-"jien" tas-soltu, kull meta naraw li ħaddieħor mhuwiex "bħalna" jew ma jaħsibhiex "bħalna". Tendenza oħra hija li meta nagħmel xi ħaġa għall-ġid forsi nagħmilha biex nieħu sodisfazzjon jien, jew biex nidher ħelu. Dawn it-tendenzi jħajruna biex nattakkaw, u biex niddefendu lilna nfusna.

Dawn it-tendenzi jżommuna milli jkollna qalbna miftuħa. Bilfors nibqgħu hekk? Le, imma sabiex ma nibqgħux hekk, jeħtieġ ċerti prattiċi ta' kuljum. "Prattika" hawn tfisser xi drawwa li tagħmel apposta b'moħħok, qalbek, jew ġismek biex issostni u ssaħħaħ ċertu tip ta' ħajja. Dan bħal meta wieħed ikun qed jitgħallem il-pjanu jew xi sport: jeħtieġlu jipprattika, għax inkella ma jasalx. Il-prattiċi li jgħinuna ngħixu b'qalbna miftuħa ma

jesiġux sforzi kbar il-ħin kollu, iżda sforz żgħir kontinwu. Dan ikun sforz biex nagħmlu l-prattika, biex ma ninsewx.

Liema prattiċi hemm bżonn? Ipprova dawn li ġejjin.

<u>Niftakar li ħaddieħor ma jaħsibx bħali.</u> X'għandu differenti?

Hu jkun qed iħares minn tieqa oħra, mhux mit-tieqa li qed inħares minnha jien. Ukoll niftakar li f'ħaddieħor hemm affarijiet oħra li mhux bħal tiegħi: it-trobbija, il-kontroll fuqu nnifsu, il-problemi li jkollu, il-valuri li jiggwidawh, il-qawwiet u d-dgħjufijiet tiegħu. Madankollu, ħaddieħor jiswa' daqsi, u jiswa' ħafna, għax huwa wild Alla.

Inkun konxju-attent, jiġifieri ħafna drabi matul il-jum NINDUNA xi nkun qed naħseb, x'inkun qed inħoss, nara, nisma', nagħmel eċċ, u x'ikun qed jiġbidni minn ġewwa biex nagħmel dan. Din il-prattika tgħinni biex ngħix il-mument, u biex ninduna bit-tendenzi ġewwinija li jkaxkruni. Ninduna bil-modi li bihom jien inkun drajt inħares lejn ħaddieħor u lejn id-dinja.

Per eżempju, ninduna kull meta f'moħħi qed nikkritika kull ma nara u nisma'. Il-kritika li nagħmel awtomatikament hija xkiel. Iżda meta jkun hemm bżonn li nikkritika, dak mhux xkiel. Eżempju ieħor: ninduna kull meta f'qalbi jkun hemm għira għal dak li għandu xi ħadd ieħor. Issoltu mhux dejjem nammettu dan magħna nfusna. Meta niduna li il-ħsieb jew l-aġir tiegħi influwenzati mill-għira diġà, bil-fatt li indunajt, saret bidla siewja fija. Jekk jien nidra nkun konxju-attent, ninduna meta nkun qed inxekkel jew nissabutaġġja is-sliem ta' qalbi u l-attitudni tiegħi lejn ħaddieħor.

F'kelma waħda, jekk nidra nkun konxju-attent nibda nara l-ostakli li ma' jħallunix nigħix fis-sliem miegħi innifsi u fil-mogħdrija lejn ħaddieħor. B'hekk inkun nista' niħfief, nithenna, u inkun stabbli – mingħajr ħafna drammi w teatrini. Bħala *bonus*, min ikun konxju-attent jinduna wkoll li f'affarijiet żgħar, fil mument ta' issa, jinstab hena u sliem mingħajr sforz jew infiq ta' flus: cagħqa, siġra, tbissima, żiffa!

Inrawwem dejjem il-paċenzja u sliem il-moħħ, u għal dan l-iskop nitgħallem nirrilaksja regolarment. Hemm ħafna

metodi – nagħżel wieħed jew tnejn u nipprattikhom sikwit, ħalli inqas ikun hemm ċans li, bit-tensjoni li jkolli, ninfexx f'ħaddieħor. Tajjeb li jkolli xi forma ta' meditazzjoni ta' bla ħsieb, bħal meta nagħmel xi minuti nħares lejn oġġett jew lejn xena sabiħa bla ma naħseb – nara biss. Matul dawn il-ftit minuti, inċedi b'ġentilezza kull ħsieb li jiġi sew jekk hu sabiħ jew ta' pjaċir, u sew ukoll jekk hu ħsieb ikraħ jew ta' dwejjaq. Jekk inkun qed inħares lejn fjura u jiġini ħsieb, matul dawk il-ftit minuti ninduna bil-ħsieb li ġie, u nċedih billi nerġa' npoġġi l-attenzjoni tiegħi fuq il-fjura.

<u>Nipprattika l-umiltà</u>, u wkoll ninduna x'tendenzi jkolli li ma jmorrux ma' l-umiltà – per eżempju li nitkabbar (anki f'moħħi) jew niftaħar.

<u>Naħfer</u> (anki lili nnifsi!) Dak il-leħen ġewwieni rrabjat li jgħid "kollu tort ta' dik!" huwa ħsieb li għandi ninduna bih u nċedih, mhux ngħożżu u nħaddnu miegħi. Jekk weġġgħek xi ħadd, ipprova fieq mill-weġgħa – jew waħdek jew bl-għajnuna ta' xi ħadd – u b'hekk ikun aktar faċli li taħfer. Min jaħfer, bħal ma għamel Ġesù, ikun qed juri karattru sabiħ u qawwi. It-talb jgħin f'dan. Min jaħfer, xorta jekk hemm bżonn jista' jieqaf għad-drittijiet tiegħu, jew għal ġustizzja, u dan ikun jista' jagħmlu bla ħdura tal-qalb u bla intenzjoni ta' tpattija.

<u>Nitlob għal dawk ta' madwari</u>, dawk li m'inix komdu magħhom, dawk li ma nafhomx, u għall-bnedmin kollha. Dan nagħmlu billi nittrażmettilhom ħsieb ta' mħabba u barka . Jalla jinħelsu, jalla jkunu kuntenti, jalla jkollhom imħabba. Iva, l-ħsibijiet jaffettwaw lil ħaddieħor – u anki lili stess!

Semmejna dawn il-prattiċi li huma tajbin biex iwasslu għal ħajja ta' mogħdrija:

- Tiftakar li ħaddieħor jara differenti
- Tkun konxju-attent
- Paċenzja u sliem-il-moħħ
- Tkun umli
- Taħfer
- Tbierek lil kulħadd.

Kif qed tara, l-ebda waħda minn dawn il-prattiċi mhija tqila biex tagħmilha. Iżda trid tagħmel l-isforz biex tiftakar tagħmilhom. Kif għidna fil-bidu, jekk tgħix fil-mogħdrija lejn ħaddieħor tkun qed tgħix fil-paċi miegħek innifsek. Ġismek x'aktarx jaħdem aħjar, u ħajtek fil-familja, fuq ix-xogħol, u mal-ħbieb x'aktarx imorru ħafna aħjar. Dawn il-prattiċi jidhru biss sens komun, hux?

Li kieku jipprattikawhom aktar nies, ikun hawn ħafna anqas ġlied, problemi soċjali, u gwerer, u jkun hawn ħafna inqas mard tal-ġisem u tal-moħħ u tbatija.

→ *Werrej*

17 – Dejjem Jiena l-Vittma!

Għad-dwejjaq li jkollok, inti drajt twaħħal f'ħaddieħor, u fiċ-ċirkostanzi jew fid-destin, fix-xorti, f'Alla? Forsi għandek "il-mentalità tal-vittma"? Kif tista' tkun taf?

Hemm persuni li jkun abbuża minnhom xi ħadd. Huwa normali li dawn iħossu lilhom infushom bħala vittma. Tifhimha din, u tagħdirhom jekk iħossuhom vittma. Ħasra, u mhux sewwa, jekk ikollok tgħix ħajtek hekk. Wieħed għandu jfittex l-għajnuna ta' xi ħabib kalm u matur, jew ta' xi "grupp ta' sostenn," jew ta' xi psikologu jew *counsellor* imħarreġ f'dan.

Jekk inti persuna bħal dawn, b'għajnuna bħal dik tkun tista'

Tony M., © Servizz Ħelsien Emozzjonali, sjafngo@gmail.com
Fondazzjoni St Jeanne Antide tel 2180 8981

toħroġ mit-toqol tal-mentalità tal-vittma, u tħossok qed terġa' tieħu kontroll lura fuq ħajtek u fuq il-futur tiegħek. Dan kollu mhux faċli, iżda importanti li tagħmel hekk, għax sakemm ma toħroġx mill-mentalità tal-vittma, ma tkunx tista' tkompli ħajtek bid-dinjità u b'mod ħieles, kif għandu jkun.

Iżda hemm bosta persuni oħra li *ma kinux* abbużati iżda xorta jilbsu l-mentalità tal-vittma, u ma jinżgħuha qatt. Fil-każ tagħhom dil-libsa tkun libsa falza, bħal meta wieħed jilbes uniformi ta' pulizija meta ma jkunx pulizija.

Ma nafx jekk inti stess, jew xi ħadd li tħobb, intomx qed tagħmlu hekk. Imma li naf huwa li dawk li jagħmlu hekk ma tantx ikunu kuntenti – infatti x'aktarx ikunu miżerabbli, jitħassru lilhom infushom, iwaħħlu f'dak u fl-ieħor, konvinti li d-destin qed jgħakkishom apposta. Jekk tassew għakksek xi ħadd, kemm se ddum tħalli lil dik il-persuna tkun sid tal-ħajja ġewwinija tiegħek? Qis lilek innifsek *survivor* (dak li baqa' ħaj), mhux vittma. U jekk qed tilbes libsa falza bla ma kien tassew għakksek ħadd, kemm se ddum tagħmel ħsara lill-kwalità ta' ħajtek?

Naturalment, wara li taqra dan l-artiklu, lil dawk li tinduna li qed ibatu bil-mentalità tal-vittma, m'għandekx tiġġudikahom. Anki jekk m'intix nisrani - u forsi ma temminx bl-imħabba u li m'għandekx tiġġudika, kif jemmnu l-insara - għandek tkun taf li dawk il-persuni, aktar ma tikkundannahom jew tirrabja magħhom, aktar agħar. U jekk ma tifhimx x'qed jiġrilhom, kif ser tgħinhom?

"Benefiċċji" ta' din il-mentalità?

Jekk inti għandek il-mentalità tal-vittma, inti x'aktarx b'hekk tkun qiegħed tgawdi ċerti "vantaġġi" jew "benefiċċji", fosthom dawn:

- forsi tħoss li għandek mhux biss raġun imma wkoll id-"dritt" (biex ngħidu hekk!) li tilmenta

• forsi ħaddieħor jitħassrek jew forsi jagħdrek, u jagħtik l-attenzjoni li tixtieq

• forsi tista' tiskappa xi risponsabbiltà lejn ħaddieħor (u lejk innifsek!)

• forsi titpaxxa tgħid l-istorja tiegħek lil kulħadd, u taħseb li b'hekk inti għandek x'tirrakkonta, u b'hekk sirt persuna interessanti (għax forsi qabel qatt ma kont taf min int!)

• forsi din il-mentalità tgħattilek sentimenti oħra aktar fil-fond, bħar-rabja, li forsi tibża' tiffaċċjhom (iżda jekk ma tiffjaċċjahomx, ma tinħelisx minnhom!)

• forsi għandek skuża biex titpaxxa titħassar lilek innifsek.

(Din il-lista adattata minn sorsi bħal Mateo Sol u oħrajn.)

Kull waħda minn dawn il-"benefiċċji" tkun qed iżżommok lura milli tinħeles mill-mentalità tal-vittma. Jekk issib ruħek liebes il-libsa tal-mentalità tal-vittma, forsi lbistha bla ma taf bħala riżultat ta' xi trawmi ta' meta kont żgħir. Jew forsi ilbistha għax ma kontx taf kif iżżomm id-dinjità tiegħek meta għakksek xi ħadd abbużiv. Hu x'inhu l-każ, qed tinduna, però, li dawn il-"benefiċċji" flok ġid qed jagħmlulek ħsara?

Jista' jkun ukoll – u din hija problema serja ħafna – li b'dil-libsa inti qed iġġiegħel lil ħaddieħor jagħmel dak li trid int. Tkun qed timmanipula lil ta' madwarek, forsi l-aktar għeżież tiegħek, u għalhekk tkun qed tħarbtilhom ħajjithom! Forsi qed tuża il-libsa tal-mentalita' tal-vittma sabiex iġġiegħel lil xi ħadd ikun dipendenti fuqek, jew sabiex inti stess issir dipendenti fuq ħaddieħor – din tkun marda psikoloġika.

Il-libsa tal-mentalità tal-vittma tkun qed iżżommok f'ħajja limitata u kerha. Qed iżżommok milli tilħaq il-milja ta' ħajtek. Qed iżżommok fid-dellijiet flok f'raġġi ta' dawl imbierek fejn

tkun tista' tgawdi u tgħin lil ħaddieħor igawdi l-ħajja. Ibatu: ir-relazzjonijiet tiegħek, kemm tkun kapaċi tagħti kontribut tajjeb (il-produttività tiegħek), il-possibbiltà li tafda u tiġi afdat, u l-kuntentizza tiegħek u ta' dawk ta' madwarek.

Kif tinduna?

Jekk għandek *xi wħud* mill-kwalitajiet li diġà semmejna, jew *xi wħud* minn dawn il-kwalitajiet li ġejjin, staqsi lilek innifsek – jew lil xi ħabib tal-qalb – jekk intix liebes il-mentalità tal-vittma:

- dejjem tewden (bil-kliem, bil-ħsieb, jew bil-video!) fuq dak li għamlulek, u kważi tieħu gost tagħmel hekk
- ma jkollokx ħeġġa biex tinbidel
- tqis lilek innifsek bla kapaċitajiet
- moħħok biex tiddefendi lilek innifsek, u meta jikkritikawk b'mod għaqli, xorta tirreżisti – anzi tirrabja u ttattakka lil dak li jkun
- qatt ma tammetti li għandek tort jew li għamilt żball, u qatt ma tħoss il-bżonn li titlob skuża
- tiddejjaq u tweġġa' meta ma ssibx simpatija
- ma tafx tilbes iż-żarbun ta' ħaddieħor, jiġifieri ma tafx tempatizza
- tilmenta, dejjem twaħħal f'ħaddieħor
- tara, u tistenna, biss il-ħażin u l-ħażen
- tispiċċa fil-kumpanija ta' dawk li jilmentaw u jħossuhom vittmi
- lill-maħbubin tiegħek tattakkahom u twaħħal fihom
- ma taħsibx li tista' tibdel iċ-ċirkustanzi tiegħek
- ma tħossx ir-risponsabbiltà li tibdel iċ-ċirkustanzi tiegħek

- ma tkunx trid tara l-problemi tiegħek minn xi lenti oħra.

- twassal lilek innifsek f'sitwazzjonijiet li jagħmlulek il-ħsara – u dan bla ma tkun trid (jew forsi, b'mod mistur, inti tassew hekk tkun trid?)

(Din il-lista adattata minn sorsi bħal Bob Alaburda, Mateo Sol u Wikipedia u PsycholoGenie)

Kif Tinħeles, jew tgħin lil ħaddieħor jinħeles?

X'tagħmel biex tgħin lil persuna li għandha il-mentalità tal-vittma? Diffiċli li ngħidu soluzzjoni waħda, għax dan jiddependi minn fatturi bħal dawn: jekk dil-persuna hijiex inti stess; jekk il-problema hijiex gravi biżżejjed li jkun hemm bżonn professjonist bħal *counsellor*, terapista, psikologu, eċċ; jekk hux tassew li kien hemm trawma kbira fl-imgħoddi; jekk il-persuna hijiex qrib tiegħek bħal maħbub, żewġek, partner, eċċ; u jekk inti stess għandekx ċerti kapaċitajiet għal xogħol bħal dan, eċċ. Per eżempju, jekk tassew kien hemm trawmi kbar fil-passat, importanti li tkun taf li hemm ċans li meta tipprova żżurhom f'moħħok, b'hekk terġa tkun trawmatizzat. Professjonist ikun jaf x'għandu u x'mgħandux jagħmel. Naturalment, qabel ma tgħin lil ħaddieħor trid tgħarbel sew jekk intix liebes l-istess libsa inti wkoll.

Iddeċiedi jekk hemmx bżonn tirrikorri għand servizz professjonali. Jekk le, u jekk taf tagħmel riċerka serja bl-internet minkejja l-perikli ta' dan, fittex taħt *"victim mentality"* u ipprova qis liema websajts u awturi huma serji u jaqblu mal-valuri tiegħek.

Tinsiex li dak li jkun liebes il-libsa falza tal-mentalità tal-vittma forsi ma jafx li l-libsa hija falza. Stenna li ser ikun hemm ħafna reżistenza – anki jekk qed taħdem fuqek innifsek. Mhux faċli tgħin lil ħaddieħor f'din il-ħaġa. U tinsiex il-"benefiċċji" li semmejna ta' dil-libsa. Taqax fin-nases li l-libsa għandha mwaħħlin magħha. Iżda xorta uri mħabba.

Iżda dejjem tista' (u għandek) *twarrab il-kundanni kollha minn qabel.* Min hu rassenjat għal ħajja miżerabbli u ta' bin-nieqes mhuwiex se jilqa' suġġerimenti malajr; iżda ħafna drabi, fil-fond, ikun hemm xi ftit impenn lejn ħajja sana – huwa dan li trid tibni fuqu. Uri imħabba! Uri mogħdrija – issa qed tara ftit mid-diffikultajiet tal-"kundizzjoni tal-bniedem." Għall-istess raġuni, jekk il-libsa falza tkun ilbistha inti stess, ittrażmetti mogħdrija – mhux ħasra – lejk innifsek.

Min – b'mogħdrija, ġentilezza u kawtela kbira – jgħin lil xi ħadd jinża' l-libsa falza tal-mentalità tal-vittma ikun jeħtieġlu jagħmel xogħol għaqli u jagħti sostenn fit-tul.

❀

→ *Werrej*

18 – Inpattihielu!

Xi għorrief u nies spiritwali indunaw li meta aħna jkollna bżonn nitgħallmu xi ħaġa, ningħataw id-diffikultajiet li għandna bżonn.

Huma ndunaw li *l-kuntlarjetà hija l-għalliema tajba tagħna.* Tajjeb għalhekk li nindunaw xi tkun qed tipprova tgħallimna, din l-għalliema, meta l-affarijiet ma jiġux kif irriduhom, jew meta xi ħadd jagħmlilna azzjoni ħażina, u nħossu ġibda jew leblieba biex inpattuhielu.

Minn fejn ġejja il-ġibda lejn it-tpattija?

Il-"jien" tas-soltu tagħna huwa miġbud mir-rieda (a) li nħossni li niswa', sigur, u sod fija nnifsi *(jiġifieri li ma jkollix insigurtà)*; (b) li nkun irrispettat; (c) li inkun setgħani. Jekk naħsbuha ftit, naraw li, minn dawn *it-tlett ġibdiet*, joħorġu s-sentimenti tqal: 1. l-għira, 2. l-umiljazzjoni, 3. il-weġgħa, u 4. s-sens ta' telfa. *Għira,* meta xi ħadd narah aktar sod jew irrispettat jew setgħani minni. *Umiljazzjoni*, meta xi ħadd iwaqqagħni għaċ-

ċajt, iġiegħelni nistħi u għalhekk inħoss li ma nistax inkun sod fija nnifsi u irrispettat. *Sens ta' telfa*, meta xi ħadd jeħodli xi ħaġa u għalhekk ... (din tista' tkompliha inti.)

Meta nħossu dawn is-sentimenti, forsi rridu nwaħħlu f'xi ħadd, u nirrabjaw. *Ir-rabja* x'aktarx tiġi meta ma nistax nilħaq il-bżonnijiet emozzjonali tiegħi. U forsi minn dan it-twaħħil u din ir-rabja toħroġ il-ġibda lejn it-*tpattija*, ġibda ta' minn meta konna tfal ta' sitt snin. It-tfal żgħar jaħsbu *"Min iweġġagħni jeħtieġli nweġġgħu!"*

Dan huwa l-ħsieb, jekk tista' tgħidlu ħsieb, ta' għajn għal kull għajn u sinna għal kull sinna. Kif kien jgħid il-lider magħruf Amerikan Martin Luther King, dan il-ħsieb iwassal għal dinja tal-għomja u ta' bla snien.

Iżda mhuwiex il-ħsieb li jmexxi l-ġibda lejn it-tpattija. Huma l-emozzjonijiet – is-sentimenti li semmejna – u l-mod kif inħalluhom ikaxkruna.

X'jiġrilna meta npattu?

Minn riċerka interessanti xjentifika (Carlsmith K., May 2008) *Journal of Personality and Social Psychology,* Vol. 95, No. 6) naraw li min ma jpattix, wara jħossu aħjar milli jħossu dak li jpatti. Ukoll, min ipatti, qabel ma patta kien mingħalih ser iħossu tajjeb wara li jpatti. Imma fil-fatt, skont ir-riċerka, min ipatti jħossu ħażin, wara. Ukoll, dawk li ma jpattux jinħelsu minn ġewwa aktar malajr. Iżda dawk li jpattu jdumu ħafna (wara li jpattu) marbutin bil-ktajjen ta' mrar u dwejjaq u thewdin.

Konfuċju, għalliem u filosfu Ċiniż magħruf tal-antik, kien qal "qabel ma taqbad it-triq tat-tpattija, l-ewwel ħaffer żewġ oqbra." Qabar wieħed għal dak li ser tweġġa' bit-tpattija... u qabar ieħor għalik! U dan biex ma nsemmux ukoll il-fatt li dik il-persuna li pattejtilha tal-azzjoni ħażina tagħha naturalment ser tipprova tpattilek għat-tpattija tiegħek. U l-imrar ikompli. Din tat-tpattija żgur mhix it-triq tal-ferħ u s-sliem.

U Minflok it-Tpattija?

Ma nżommx f'qalbi? Iva, imma aħdem ukoll sabiex il-kuntlarjetà, bħall-azzjonijiet ħżiena ta' ħaddieħor, tweġġgħek inqas u inqas. Kif, dan?

Idra induna bir-*rabja* fik meta jagħmlulek azzjoni ħażina. L-aħjar kieku jirnexxilek tinduna b'dir-rabja fik bla kundanni u ġudizzji ta' ħadd u ta' xejn. Trid ħafna prattika biex tkun kapaċi

tagħmel hekk! Imbagħad, induna minn fejn ġejja (ġewwa fik) din ir-rabja. Probabbli ġejja, kif għedna, minn sentiment bħal 1. għira, 2. umiljazzjoni, 3. weġgħa, jew 4. sens ta' telfa. Liema?

Idra ifhem, dak is-sentiment (1, 2, 3 jew 4) li għandek, *mil-liema* mit-tlett ġibdiet tal-jien tas-soltu ġej. Ġej (a) għax irrid inkun inħossni niswa', sigur, u sod fija nnifsi? Jew dak is-sentiment ġej (b) għax irrid inkun irrispettat? Jew (c) għax irrid inkun setgħani? Ikteb xi skoprejt. Dan il-ħsieb diġà jneħħi ħafna mill-ġibda għat-tpattija, u jgħinek ukoll tirrabja inqas, tifhem lilek innifsek, u ssir sid tiegħek innifsek.

Dan il-metodu ngħidulu "il-Metodu li Tara u Tifhem." Jekk tużah, naħseb li tifhem x'qed tgħallmek dik l-għalliema għarfa li jisimha il-Kuntlarjetà!

Forsi tinduna, b'dan il-metodu, li għandek xi bżonnijiet speċjali li qatt ma ġew moqdijin, sa mit-tfulija jew minn xi żmien ieħor fl-imgħoddi. Umiljawk il-ġenituri? Weġġgħek xi ħadd fit-tfulija? ... Diġà pass kbir, li tinduna. Issa, aħdem fuq dan fik innifsek, forsi ma' ħabib/a matura u kalma. U jekk hemm bżonn, fittex għajnuna minn xi għaqda jew professjonist.

Naħfer? Bla dubju!

Insir aktar spiritwali? Iva! Għal dawk li jimxu wara Ġesù u jafdaw f'Alla, forsi diġà jafu jgħixu. Jekk inti m'intix waħda jew wieħed minn dawn, aqra, isma', tkellem, u ifhem spiritwalità tal-adulti. Forsi mhux biżżejjed dak li tgħallimt meta kont tifla jew tifel tal-iskola.

Bil-mod-il-mod tibda tinduna li inti m'intix biss il-jien tas-soltu, separat minn ħaddieħor, bl-istorja ta' dak li ġralek u l-ħsibijiet u s-sentimenti tiegħek. Bil-mod-il-mod tibda tinduna li il-*ġenetika spiritwali* tagħna mhix separata minn ħaddieħor! Minn dak il-punt 'il quddiem, kollox jibda bil-mod jaqa' f'postu. Tidħol il-mogħdrija. U t-tpattija ma tiġix f'qalbek. Bilkemm tfeġġ f'moħħok!

19 - Sitt Passi
Biex Issolvi Problema

Insellimlek! Tiftakar meta kellek bżonn tagħmel xi ħaġa daqsxejn diffiċli u ma kontx taf fejn ser tibda? Tixtieq issolvi xi problema biex ħajtek tkun aħjar? Tixtieq toħloq xi ħaġa ġdida sabiex ittejjeb xi ftit id-dinja ta' madwarek imma forsi qed taraha bi kbira wisq?

F'ċirkostanzi bħal dawn, tista' taqsam dak li għandu jsir f'biċċiet iżgħar. U tagħmel kollox biċċa biċċa, pass wara pass. Hekk, ma ttikx rasek! Jekk inti anzjuż, jew anzjuża, dwar il-futur, tajjeb li tieħu r-riedni f'idejk b'xi metodu bħal dan. Parti mill-futur tkun qed toħolqu int. Int u tagħmel dan, jinbtulek ħiliet ġodda u kunfidenza ġdida – tkun qed tissaħħaħ. Jekk tkun qed taħdem ma xi ħadd – ħbieb, ġirien, kumitat, eċċ – kważi bilfors tuża xi metodu ta' pass wara pass, ħalli kulħadd ikun qed jaqdef flimkien. Ejja naraw metodu magħruf u flessibbli ta' kif taħdem pass pass biex issolvi problema jew tilqa' xi sfida.

Fil-qosor: 1. Ikteb il-problema jew sfida x'inhi; 2. Ikxef il-kawżi; 3. Oħloq ħafna soluzzjonijiet possibbli; 4. Agħżel soluzzjoni; 5. Wettaq is-soluzzjoni; 6. Qis it-twettieq.

∞Ω∞

1. Ikteb il-problema x'inhi

Ikteb, fil-qosor kemm jista' jkun, il-Problema jew Sfida x'inhi.

Eżempji ta' *problema*: "Il-pensjoni mhix biżżejjed"; jew "M'għandix ħiliet jew kwalifiki jew esperjenza tajbin għal impieg."

Eżempji ta' sfida: "Nixtieq noħloq grupp ta' sostenn għal min hu bħali"; jew: "nixtieq inħajjar lit-tifla titgħallem l-Ingliż sew".

2. Ikxef il-kawżi

Ikteb lista: x'inhuma il-Kawżi tal-problema? Kawża tfisser xi ħaġa li ħolqot, jew qed tmantni, il-problema. Jekk minflok problema għandek *sfida*, il-lista tkun: x'fatturi qed iwassluni biex naffaċċja din l-isfida?

Eżempju ta' kawża: "Ma nafx nagħmel baġit." Eżempju ta' Sfida: "Nixtieq ngħin".

[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għall-ewwel pass.]

3. Oħloq ħafna soluzzjonijiet possibbli

Ikteb, *bla ċensura,* lista ta' *bosta* soluzzjonijiet li jiġuk f'rasek, speċjalment dawk li bihom jitneħħew, jittaffew, jew jingħelbu il-kawzi tal-problema. *Tagħżilx* fost dawn is-soluzzjonijiet f'dan il-Pass. Importanti ħafna li ma tiktibx soluzzjoni waħda biss. Ikteb; iżżommx il-lista f'rasek biss. Ħalli 'l moħħok ikun liberu u kreattiv biex joħloq diversi soluzzjonijiet. Għalhekk, tiċċensurax lilek innifsek għalissa, u tibżax tnizzel xi soluzzjonijiet tad-daħq. Ħu gost f'dan il-pass kreattiv.

Eżempji ta' Soluzzjoni: "agħmel kors tal-kompjuter"; jew "noħloq websajt"; jew "napplika għal fondi"; jew "nifthu intrapriża".

[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għal xi pass minn ta' qabel.]

4. Agħżel soluzzjoni

(a) Ikteb il-kriterji li bihom għandha tingħażel soluzzjoni. "Kriterji" huma *standards* jew "rigi" li għandom jintużaw biex tqis kemm hi tajba kull soluzzjoni. B'liema riga ser tqis is-soluzzjonijiet li ġewk f'rasek? Eżempji ta' "rigi" jew kriterji: *Li ma tqumx ħafna flus; li tista' titlesta malajr; eċċ.*

(b) Qis, waħda waħda, is-soluzzjonijiet fid-dawl ta' dawn il-kriterji. Jekk jiġuk idejat għal soluzzjonijiet oħra, żid soluzzjonijiet ġodda. Tista', jekk trid, torbot xi soluzzjonijiet flimkien.

(c) Agħżel soluzzjoni.

(d) Aħseb sew: "X'jista' jmur żmerċ meta nwettaq din is-soluzzjoni?" u jekk ikun possibbli, agħmel dawk il-bidliet fis-soluzzjoni li forsi jnaqqsu ċ-ċans li xi ħaġa tmur żmerċ.

[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għal xi pass minn ta' qabel.]

5. Wettaq is-soluzzjoni

Agħmel pjan sabiex tiġi mwettqa s-soluzzjoni li għażilt. Fil-pjan ikun hemm l-azzjonijiet li jeħtieġ jittieħdu, u d-data ta' meta ser jittieħdu.

Waħda mill-azzjonijiet tkun li iżżomm rekord ta' x'azzjonijiet ittieħdu, u *xi progress* ikun qed isir.

Wettaq il-pjan, jiġifieri: agħmel l-azzjonijiet ippjanati, u żomm rekord fi ktieb jew fajl apposta.

[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għal xi pass minn ta' qabel.]

6. Qis it-twettieq

Wara li l-pjan għas-soluzzjoni tiegħek ikun beda jitwettaq, jew ikun ġa twettaq, studja kif sejjer, jew kif mar, il-pjan. Twettaq, jew qed jitwettaq tajjeb? Kien pjan tajjeb biex jilħaq is-soluzzjoni magħżula? Is-soluzzjoni magħżula kienet tajba biex issolvi l-problema, jew biex tieħu f'idejk l-isfida li għandek?

[Jekk ikun hemm bżonn, erġa' lura għal xi pass minn ta' qabel.]

→ *Werrej*

20 - Nista' Nagħder Lili Nnifsi?

. Insellimlek! Tista' tagħder lilek innifsek, kważi bħal ma tagħder lil ħaddieħor meta jkun qed ibati? Kif jixtiebħu l-mogħdrija lejk innifsek, meta tkun qed tbati, u l-mogħdrija lejn ħaddieħor?

Li jkollok mogħdrija jew kompassjoni lejk innifsek mhux differenti wisq minn meta tagħder lill-oħrajn. Aħseb dwar kif tinħass l-esperjenza ta' mogħdrija. L-ewwelnett, biex ikollok

mogħdrija għal oħrajn trid tinduna li huma qegħdin isofru. Jekk inti tinjora t-tbatija ta' ħaddieħor, x'aktarx li m'intix kapaċi tagħder lilek innifsek. F'dak il-każ, forsi titħassar lilek innifsek, iżda dik mhix ħaġa li ser tgħinek. Allura, jekk ma drajtx tagħder, l-aħjar (għalik u għal kulħadd ta' madwarek) ikun li titgħallem tinfetaħ għall-mogħdrija.

Il-mogħdrija tinvolvi li tħossok imċaqlaq mit-tbatija ta' ħaddieħor, hekk li qalbek tirrispondi għall-uġigħ tagħhom. Mogħdrija, bl-Ingliż *compassion*, letteralment tfisser li tbati ma' dak li jkun. Meta jseħħ dan, tħoss is-sentimenti ta' ħniena; qalbek tinfetaħ għalih; u jkollok xewqa li tgħin b'xi mod lil dak li jkun qed isofri.

Barra minn dan, li jkollok il-mogħdrija jfisser ukoll li, meta ħaddieħor jiżbalja, inti toffri tjieba jew ġentilezza, u simpatija, u turi li tifhem. Dan kollu minflok ma tiġġudikah u tikkundannah, jew tikkritikah bl-aħrax sabiex int tħossok tajjeb jew aħjar minnu. Jew minflok li titħassru għax, miskin, hu agħar minnek.

Ukoll, meta tkun qed tħoss mogħdrija għal xi ħadd inti tkun qed tinduna li t-tbatija, il-falliment, u l-imperfezzjoni hija parti mill esperjenza tal-bnedmin. Esperjenza li hija fina lkoll.

Dan il-punt, jiġifieri li t-tbatija hija kwalità tal-bnedmin kollha, huwa l-qofol, meta nħarsu lejn il-mistoqsija *"tista' tagħder lilek innifsek?"* Meta tkun qed tbati, ftakar li t-tbatija hija parti mill-kundizzjoni tal-bniedem, mhux tiegħek biss. U induna li bit-tbatija tiegħek qed tħoss dak li jħoss ħaddieħor, dak li jħossu l-bnedmin. Induna li din it-tbatija, u dan il-ħsieb, qed ipoġġuk fi sħubija mal-umanità kollha kemm hi. Dan l-għarfien u dan il-ħsieb huma parti minn kif tagħder lilek innifsek.

Parti oħra hija din: inti tagħder lilek innifsek billi taġixxi miegħek innifsek bħallikieku u daqslikieku qed tagħder lil xi ħadd ieħor li qed ibati. Forsi tkun għaddej minn roqgħa diffiċli, jew tkun fallejt, jew tinduna b'xi ħaġa fik innifsek li ma

togħġbokx. Minflok ma tinjora l-uġigħ tiegħek qisu ma ġara xejn, agħmel pawża miegħek innifsek. Għid lilek innifsek: "Tqila din!". Mhix l-aħħar tad-dinja, iżda kif nista' nwennes u nindokra lili nnifsi f'dal-mument?

Jien iltqajt ma' ħafna persuni li, meta jħossu tbatija, jeqirdu lilhom infushom speċjalment bil-ħruxija u l-kundanni lejhom stess. Jekk teħodha qatta' bla ħabel kontrik innifsek billi tikkritika u tiġġudika lilek innifsek bla ħniena għan-nuqqasijiet jew in-nuqqas ta' ħila tiegħek, ma tantx ser tagħmel progress, u tfixkel ukoll lil ta' madwarek.

Iltqajt ma persuni oħra li, speċjalment meta jħossu t-tbatija, jippruvaw iwennsu lilhom infushom billi jilbsu il-libsa tal-vittma sew jekk kien għakkishom xi ħadd u sew jekk le. Miskin jien! Miskin jien! B'li tagħmel hekk ma tantx ser tgawdi, la inti u lanqas ta' madwarek. Kont naf persuni oħra li, għat-tbatija tagħhom, rajthom jeħduha qatta' bla ħabel kontra d-destin, ix-xorti, jew saħansitra kontra Alla!

La attakk kontrik innifsek, lanqas il-ħasra, u lanqas ir-rabja

ma' ħaddieħor mhuma tweġiba sana għat-tbatija. Biex tagħder lilek innifsek, trid titgħallem tinża' il-kundanni, kemm kundanni lejk innifsek, kemm ukoll kundanni għal ħaddieħor. B'hekk qalbek tkun tidra titwessa'. Il-mogħdrija lejn ħaddieħor jew lejk innifsek hija ħidma ta' qalb wiesa'. Meta tagħder lilek innifsek ikun ifisser li tifhem lilek innifsek bi dħulija w ġentilezza.

Tista' 'l quddiem forsi titbiddel b'xi mod li jgħinek tkun aktar f'saħħtek u kuntent. Iżda dan tkun għamiltu għax tieħu ħsieb tiegħek innifsek, mhux għax inti bla siwi jew mhux aċċettabbli kif int, jew għax inti ma tiswiex. Forsi aktar importanti huwa dan: li jkollok mogħdrija lejk innifsek tfisser li taċċetta u tirrispetta n-natura umana tiegħek – natura li ħi vulnerabbli, mhix perfetta, u sikwit tbati. U tfisser ukoll li meta tħoss din il-vulnerabilità, nuqqas, u tbatija, tinduna li bosta bnedmin oħra qegħdin fl-istess ilma, u għalhekk tkun qiegħed f'ċertu sens fi sħubija magħhom.

B'hekk, flok ma tingħalaq fik innifsek meta tkun qed tbati, qalbek titwessa' u ssir tifhem u tagħder lil ħaddieħor ukoll. Forsi xi darba saħansitra tasal biex tagħder u tħobb lil kulħadd.

L-affarijiet mhux dejjem se jimxulek kif tridhom int. Ser tiltaqa' ma' frustrazzjonijiet, sa ġġarrab xi telf, sa tagħmel żbalji, se ssib li ma lħaqtx l-ideali tiegħek, se tfalli, se tweġġa'. Id-dinja m'għandhiex dejn magħna u bl-ebda mod m'għandha ttina xi ħaġa. Din hija l-kundizzjoni tal-bniedem - realtà li għandna sehem minna aħna lkoll. Iżda minkejja dan *inti tiswa'* u l-bnedmin l-oħra, ta' kull kulur, fidi, u pajjiż, jiswew ukoll. Min jagħder, din tal-aħħar ma jinsijhiex.

U min huwa Nisrani jaf li l-mogħdrija hija Kristu nnifsu.

✿

→ *Werrej*

21 – Il-Gratitudni Tferraħ

1 Xinhi l-Gratitudni?

Insellimlek! Kont taf li l-gratitudni ġġiblek l-hena, tagħmlek kuntent jew kuntenta minn ġewwa? Il-gratitudni hija dak is-sentiment li nħossu meta nkunu qed napprezzaw xi ħaġa speċjali tajba jew siewja jew sabiħa li rċevejna. Inkunu nixtiequ nagħtu ħajr lil xi ħadd, jew lin-natura, jew lil Alla.

Fil-gratitudni hemm sens li rċevejna aktar milli jistħoqqilna. Il-gratitudni tista' tiġina anki minħabba xi ħaġa tas-soltu, xi ħaġa li *issa qed inħarsu lejha bħala rigal speċjali.* Ftit ilu, waqt li kont miexi, ħarist lejn is-sema blu, u tant mtlejt bil-gratitudni minħabba l-kulur blu li tbissimt, qalbi ħfiefet, u kwazi bdejt niżfen matul it-triq. Hawn ħafna nies li bdew jaraw kollox, anki tbissima jew ġebla jew nifs, bħala rigal speċjali. X'l-aħjar: tidħaq bihom, jew tidħaq magħhom?

2 X'Joħroġ mill-gratitudni?

Riċerki xjentifiċi juru x'joħroġ mill-gratitudni (https://positivepsychologyprogram.com , u www.psychologytoday.com). Skont dawn, jekk inti jkollok gratitudni, x'aktarx ikollok dawn id-dsatax-il-benefiċċju li ġejjin:

KIF TĦOSSOK: aktar kuntentizza, hena; saħħa aħjar tal-

moħħ; *self-esteem* aħjar; tara aktar il-pożittiv, ottimiżmu; inqas ansjetà jew dipressjoni; inqas stress; kontroll aħjar fuqek innifsek; aktar qawwa mentali u stabbiltà waqt xi taqlib jew kuntlarjetà; deċiżjonijiet aħjar.

ĠISMEK: irqad aħjar; saħħa aħjar tal-ġisem.

KIF TKUN MA' ĦADDIEĦOR: relazzjonijiet aħjar; aktar relazzjonijiet; aktar apprezzament tas-sentimenti u s-suċċessi ta' ħaddieħor; inqas konflitti.

3 Il-Gratitudni u l-Vjaġġ Spiritwali

Brother David Steindl-Rast, Benedittin, li għandu websajt dwar il-gratitudni https://gratefulness.org juri l-bażi profonda u spiritwali tal-gratitudni. Qal, "Is-soltu n-nies jaħsbu li l-gratitudni tikkonsisti filli tgħid grazzi, bħallikieku din kienet l-aktar aspett importanti tal-gratitudni. Fil-prattika ta' min jgħix bil-gratitudni, l-aktar aspett importanti huwa *li tafda fil-ħajja.* Kull bniedem kuljum jeħtieġlu jagħmel għażla bejn jew li tafda l-ħajja jew li ma tafdahiex. Darba wara l-oħra fil-ħajja, tiġina t-tentazzjoni li ma nafdawx u li nibżgħu. Li tibża' u li ma tafdax – dawn huma l-istess."

Ikompli jgħid li jekk tipprova tgħix bla fiduċja fil-ħajja, u dejjem tixħet dubji, kundanni u kritika fuq il-ħajja, issib li dan irendik għal kollox miżerabbli. Minflok dan, Brother David iħeġġiġna nafdaw il-ħajja u kull ma jfeġġ fiha, waqt li ngħidu, "Insomma, forsi ma tantx togħġobni din, imma nafda li l-ħajja ttini t-tajjeb – illi l-ħajja hija ta' min jafdaha." Jgħid li b'hekk tkun qed tgħix fil-gratitudni, għax b'hekk tirċievi kull mument bħala rigal.

Li tafda fil-ħajja, dan huwa spiritwalità? Iva. Il-ktieb tal-Ġenesi jgħid, *"U ħares Alla lejn kull ma kien għamel, u, ara, kollox kien tajjeb ħafna."* Il-profeta Iżaija jgħid, *"L-art kollha mimlija bil-glorja tiegħu."* Salm 118 jgħid, *"Dan hu l-jum li għamel il-Mulej; ħa nifirħu u nithennew fih!"* Ġwanni l-Battista u Ġesù kienu jsostnu, *"is-Saltna tas-Smewwiet waslet."* Ġesù jgħid, *"Mela toqogħdux tħabblu*

raskom għall-għada, għax il-jum ta' għada jħabbel rasu hu għalih innifsu." (Matt 6:34). Alla jgħammar fil-pedament ta' kollox. Allura, li tinfetaħ għar-realtà jista' għalhekk ifisser li tkun qed tinfetaħ għal misteru qaddis. Il-gratitudni hija parti mill-imħabba!

4 Nista' Ngħix b'Aktar Gratitudni u Nkun Ħieni?

Trid tkun kuntent jew kuntenta? Għix f'aktar gratitudni! Għax ma tippruvax, ħalli tara? Ejja naraw xi metodi.

Sfida 21 Jum Gratitudni. Dal-metodu tassew ta' min jirrikmandah, u riċerka turi li jġib hena u kuntentizza. Jikkonsisti f'li, għal 21 jum, *tikteb kuljum lista ta' tlett affarijiet ġodda li għalihom inti grat*, jiġifieri tħossok li trid jew għandek tagħti ħajr għal dawk l -affarijiet lil xi persuna oħra, lin-natura, jew lil Alla. Ipprova tirrepetix. Jekk inti timxi fuq żewġ saqajn, bil-ħila tiegħek ġew, riġlejk? Tħossok grat li tista' timxi?

Nissuġġerilek li tikteb fuq xi *notebook* sabiħ, ħalli tieħu gost. Għaliex 21 jum? Għax fi 3 ġimgħat titrawwem jew titneħħa drawwa jew vizzju. Xi jkun qed jiġri f'moħħok? Moħħok ikun qed jidra jara, japprezza, u jfittex it-tajjeb. Jekk għandek vizzju li tara n-negattiv u l-ħażin, dan jinbidel fi drawwa ta' ħsieb differenti. Jekk issoltu moħħok ikun newtrali jew stressjat, issa jsir pożittiv. Ma nafx jekk tafx, imma l-moħħ fiżikament jinbidel permezz ta' ħsieb u aġir ripetut. Rabtiet bejn in-newroni talmoħħ jinħallu, u jifformaw rwieħhom rabtiet oħra. B'hekk ilmod ġdid u pożittiv ta' ħsieb li tkun rawwimt f'21 jum, jibqa' hekk.

Sfida *Bonus*. Trid *bonus* speċjali? Agħmel l-*Isfida Gratitudni*, u matul il-21 jum *żid ukoll kuljum* dawn l-eżerċizzji li ġejjin. A. Ikteb fi djarju dwar xi esperjenza sabiħa li kellek f'dak il-jum. B. Agħmel eżerċizzju fiżiku (p.eż. tmattar, jew imxi mixja). Ċ. Agħmel ftit minuti fejn tnaqqas jew iċċedi kull ħsieb. Meta jkollok ħsieb, ċedih bla ġlied u reġġa' l-attenzjoni tiegħek lura lejn in-nifs jew xi fjura jew ġebla quddiemek, jew agħmel adorazzjoni

22 – Nista' Ngħix fil-Ferħ?

Insellimlek! Dawn iż-żminijiet hawn tant nies li, b'inkwiet kbir, ifittxu l-ferħ. Fejn hu? Għaliex mhux hawn? X'qed iżommni lura? Kif infittxu? Kif inqabbel lili nnifsi bil-ħiliet, is-sbuħija, u l-kwalitajiet oħra ma' ta' ħaddieħor?

Trid tgħix kuntent, jew kuntenta? Libreriji sħaħ għadhom jinkitbu fuq hekk. Ħafna mill-artikli f'din is-sensiela *Inħeles Minn Ġewwa* b'xi mod jew ieħor jgħinuk biex tħoll l-għoqod ġewwieni u tgħix aktar fil-ferħ. Hemm ħafna iktar x'jingħad, u ma ninsewx li mhux kulħadd l-istess. Iżda forsi dawn il-ħsibijiet jgħinuk, kif għamlu lil ħafna nies.

Il-ferħ huwa naturali. U naħseb li n-nuqqas ta' ferħ issoltu jkun kaġun tal-fatt li moħħi (jew l-ego jew il-"jien" tas-soltu tiegħi) jkun *mimli bl-importanza tiegħu stess*. Dan jiġri, sew jekk inti normali, sew jekk inti tobgħod lilek innifsek, u sew jekk inti kburi. Dal-moħħ dejjem jaħseb li għandu jkun is-sid. Jiffrustra u jiddiżappunta ruħu jekk ma' jistax; jew inkella jesaġera u jiddomina jekk jista'. Dejjem iħammem dwar il-fallimenti jew is-suċċessi tiegħu stess. Tant narawha ovvja din li moħħi jkun konvint bl-importanza tiegħu stess, li diffiċli biex ninftiehem meta ngħid li din tneħħi l-ferħ.

Idea tajba li tagħmel ġurnata jew ġranet mingħajr mera *(kif nidher? kif jarawni?),* mingħajr *Facebook* u mingħajr wisq ħsieb dwarek innifsek, u, minnflok, toqgħod attent lejn il-mument ta' issa. B'hekk tinduna li d-dinja kbira, u inti żgħir. U tifraħ, għax id-dinja għaddejja u inti parti minnha, parti mill-miraklu. Veru li inti risponsabbli x'tagħmel u x'tgħid, iżda m'intix risponsabbli tar-ruxxmata ċirkostanzi u persuni li minħabba fihom jiġri dak li jiġri matul il-jum. Id-dinja kbira u jien żgħir. Qed nieħdu sehem flimkien f'għaġeb li ma' nifhmuhx. Iżdaċ nistgħu ingawduh u

nitgħaġġbu bih.

Ejja naraw xi affarijiet li jżommuna lura minn ferħ li huwa naturali. Ħafna minn dawn l-ostakli f'ċertu sens huma naturali huma wkoll, u għalhekk jeħtieġu ċerti prattiċi (bħal meta wieħed jipprattika l-pjanu) sabiex neħilsu minnhom, għax inkella weħedhom jagħmlu bejta fina.

X'qed iżommni lura?

Il-moħħ - jew il-"jien" tas-soltu - dejjem jaħseb li għandu, jew

għandu jkollu, ir-riedni f'idejh. U sewwa sew minħabba dan il-fatt, għandu ħabta jittortura lilu nnifsu b'ċerti sentimenti. Dawn huma sentimenti marbutin sew ma' kif inħares lejja nnifsi. L-iktar, dawn: 1. Mistħija (fis-sens ta' *shame,* bħal meta jgħidu "għajb għalik; imissek tistħi"), 2. Sens ta' Ħtija, u 3. Għira. Huwa ċar li dawn huma l-ostakli li jbiegħdu l-ferħ.

Jekk nitlef €20, u nikseb €20, dawn ma' jikkanċellawx lil xulxin, u nibqa' mdejjaq għax tlift l-€20. Jekk xi ħadd jagħmilli kumpliment u ħaddieħor jagħmilli ilment dwari, nibqa' mweġġa' jew irrabjat bl-ilment. Il-moħħ ixaqleb lejn dak li jhedded, aktar milli lejn dak li jferraħ. Dan huwa żbilanċ fil-moħħ, biex ngħidulu hekk, li nħoloq fl-evoluzzjoni tal-bniedem fl-imgħoddi mbiegħed. Biex jibqa' ħaj, il-bniedem kellu jaghti kas l-aktar lejn it-theddid. Dan l-ostaklu wkoll ibiegħed il-ferħ, speċjalment jekk ma nindunawx li qiegħed hemm.

Swied-il-qalb u forom oħra ta' nuqqas ta' ferħ huma interni, ġewwa fina. Allura għaliex nippruvaw nitwennsu billi nwaħħlu f'ħaddieħor? Din it-tendenza hija ostaklu ieħor kontra l-ferħ. Għaliex għandi nħalli lil ħaddieħor ikun sid ta' moħħi u ta' qalbi?

Stejjer li ngħidu lilna nfusna jkunu bosta drabi ostakli. Naħdem wisq, m'għandix ħin għalija nnifsi. M'għandix ħin nirrilassa. Għandek ħin filgħodu, filgħaxija, fil-weekend. Kif qed tużah? Għax ma tagħmilx djarju ta' kif tuża' l-ħin, ħalli tara għaliex "m'għandekx ħin" biex kun fil-kwiet, jew biex tagħmel xi ħaġa li tferrħek jew tferraħ lil ħaddieħor? Tara xitla ma' ġenb it-triq. Neħħejtha minn moħħok għax "ħaxixa ħażina" u komplejt thewden fuq kemm ma tifraħx? Jew ħarist sew lejn il-forma tal-weraq u rajt is-sbuħija?

Qed tipprova tgħix il-ħajja ta' ħaddieħor minflok? Qed tinkwieta dwar affarijiet fil-passat jew fil-futur li inti m'għandek ebda kontroll fuqhom?

Xi Prattiċi Oħra

Dawk l-ostakli kollha tista' tidra tinduna bihom u ma tħallihomx ikaxkruk. Dan billi trabbi drawwiet bil-kontra tagħhom. Ejja issa naraw xi prattiċi oħra wkoll, li jwasslu għal ħajja ferħana.

Ingaġġja lilek innifsek fl-ambjent tiegħek. Induna u apprezza affarijiet kbar (sal-qamar u l-kwiekeb u lilhinn) u affarijiet żgħar ta' madwarek. Il-bnedmin fil-post tax-xogħol jew postijiet oħra. Xi ħadd minnhom għandu bżonn tbissima? Tista' tagħmel xi ħaġa biex tferraħhom? Inti wkoll titferraħ. Qed timxi fil-kampanja - sakemm għad fadal ftit! - qed tiżfen, qed tagħmel it-*tai chi*? Ingaġġja, ingaġġja!

Ħalli t-tajjeb, il-ġmiel, il-pożittiv jidħol f'ħajtek. Itfi t-TV. Induna b'dawk id-drawwiet li għandek li qed jgħattu jew joħonqu l-ferħ ġewwieni, u agħfas il-brejkijiet. Għix fil-maħfra u fil-mogħdrija lejn ħaddieħor u lejk innifsek. Ħu ħsieb ir-relazzjonijiet importanti tiegħek. Infetaħ għas-sliem, għall-apprezzament, għat-tgħaġġib, anki għas-sens ta' Preżenza qaddisa. Duq il-ħemda, duqha sew! Hemm qiegħed il-ferħ. Hekk tgħix fil-ferħ.

Agħmel dan l-eżerċizzju: Ħu n-nifs 'il barra u man-nifs 'il-barra oħroġ in-negattiv u l-ikraħ – oħroġ frustrazzjoni, anzjetà, is -sentimenti tat-torturi, toqol, swied-il qalb, twaħħil f'ħaddieħor, eċċ. U man-nifs 'il-ġewwa daħħal dija safja bajda, dija ta' sliem ġewwieni, dija spiritwali, ta' mħabba. Ħalliha timla ġismek kollu. Tista' timmaġina li ġismek hu vojt minn ġewwa, u tkompli sakemm din id-dija tkun imlietu. U meta ġismek u qalbek u moħħok ikunu mimlijin b'din id-dija ħelwa, gawdi! Min jaf jekk tistax iżżommha fik, u tħalliha tmexxilek imġiebtek, u twennes lil ħaddieħor? Min jaf, min jaf. Qatt ippruvajt?

❀

→ *Werrej*

23. Inħobbu, imma...

minn Tony, Servizz Għal Ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide

Insellimlek! Naħseb li ħafna minna jagħrfu li l-imġieba ta' ċerti persuni tagħmilha "diffiċli" biex titkellem magħhom jew taħdem magħhom fuq il-post tax-xogħol. Iżda x'jiġri jekk jinzerta li dan il-bniedem bl-imġieba "diffiċli" tkun tħobbu bħala ħabib jew sieħeb? X'tista' tagħmel biex inti ma titfarrakx u biex trabbi l-kalma, waqt li fl-istess ħin ma tinkuraġġix l-imġieba fih li

lilek ittellagħlek il-mustarda?

B'imġieba diffiċli m'inix qiegħed ngħid hawn dwar vjolenza fiżika jew abbuż emozzjonali – dak jeħtieġ għajnuna minn min hu mħarreġ. L-anqas ma qed insemmi każijiet ta' kundizzjonijiet tas-saħħa mentali – bipolar, skiżofrenija, dipressjoni, diżordnijiet tal-personalita', narċissiżmu, paranojja, delużjonijiet, tendenzi suwiċidali, suspetti estremi, alluċinazzjonijiet, awtiżmu, ADHD, u oħrajn. Dawn ukoll għandhom bżonn għajnuna mħarrġa.

Minflok dwar il-vjolenza u l-mard, bħalissa qiegħed ngħid għal meta kollega, ħabib jew sieħeb tiegħek f'ħajtu jkun dara b'xi imġieba jew tnejn minn dawn li ġejjin, jew oħrajn.

Jingħi! Ibaxxi rasu għal kull ma jagħmlulu, mhux minn umiltà matura iżda minn biża' u nuqqas ta' sens ta' dinjità. Jaf kollox; ara tikkuntradih; ara tikkritikah. Sarkastiku; jiddisprezza 'l ħaddieħor; ma japprezza xejn. Jikkundanna. Ma jara l-perspettiva ta' ħadd ħlief tiegħu stess. Rasu iebsa. Bilfors trid tgħaddi tiegħu. Ġelliedi. Difensiv. Kuntlarjuż; ma jogħġbu xejn. Splussiv; mimli għadab dwar ħafna nies u ħafna affarijiet; jisplodi meta jitkellem. Igemgem. Ma jiddeċiedi qatt. Jipposponi dejjem. Bla tama; iddisprat: xejn mhu tajjeb jew sabiħ. Ma jikkomunikax dak li jaħseb jew iħoss. Jikkompeti, u moħħu biex jirbaħ, anki argument.

Diffiċli li tgħix magħhom dawn l-imġibiet! Ħadd m'għandu dawn kollha – allaħares! Iżda naħseb li f'ħajtek indunajt bi wħud minn dawn l-imġibiet f'xi persuna jew oħra. Jekk forsi għandek xi waħda minnhom inti wkoll, forsi tinduna li dawn l-imġibiet x'aktarx ikunu hemm bħala tarka, bħala difiża – jew il-ħin kollu jew meta il-persuna tħossha *mhedda* milli jkun qed jiġri. Kif turi mħabba lejn persuna bħal din, filwaqt li ma titfarrakx int?

Tikkundannax. Tiġġudikax bl-aħrax. Lewwelnett tajjeb li nippruvaw ma nħarsux lejn persuni bħal dawn bħala *persuni diffiċli*, u nindunaw li l-*imġieba* tkun diffiċli. Ittieninett, min iħossu

mhedded, *imħabba u sigurtà* jkollu bżonn. Jekk jirnexxielek tibni ambjent bħal dan, għandek mnejn tkun tista' tiddescrivi u tiddiskuti l-imġieba diffiċli bla sfidi jew konfronti. Urih is-sabiħ tiegħu. Ara li ma tużax imġieba diffiċli inti stess, għax żewġt iżbali ma jikkoreġux lil xulxin!

Ara tistax taċċetta dak li ħabibek *hu*. Jekk tipprova tbiddlu, x'ser jiġri: taqtigħa li turi min hu l-aktar qawwi? Isir difensiv? Kritika ħarxa? Il-ħaġa titkabbar? Dan vallapena? Kultant iva; bosta drabi, le. Jista' jiġri, meta jkun hemm ħafna mħabba u meta wieħed jafda lill-ieħor, li is-sens ta' theddida tonqos u min għandu l-imġieba diffiċli jinfetaħ għal bidla.

Tistgħu tiftehmu dwar regoli għal meta jkun hemm tilwim? Darba ġiet koppja għandi, jiġġieldu. Stedinthom jiktbu (il-mara għaliha u r-raġel għalih) lista ta' x'regoli u limiti jaħsbu li għandu jkun hemm waqt ġlieda. Stidinthom jaqraw il-listi ta' xulxin, u fil-kalma jinnegożjaw fuq dawk il-punti (ir-regoli) li jkunu differenti fiż-żewġ listi, u b'hekk jispiċċaw b'lista waħda biss. Jien bqajt ma nafx x'kienu ir-regoli li kitbu u qablu fuqhom. Iżda sena wara iltqajt b'kumbinazzjoni mal-mara, u qaltli, "Għadhom imwaħħlin mal-friġġ, ir-'Regoli ta' Tony'"! Min jaf x'kienu. Insisti fuq ċerti limiti. Per eżempju, le għad-dagħa, tgħajjir, kliem oxxen, attakki ta' kull tip.

Jekk taf fuqhiex issoltu tinqala' firda, ara tistax tevita dawk is-suġġetti. Kultant għid kif tħossha jew taħsibha int. Iżda m'għandekx għalfejn tagħti provi il-ħin kollu dwar l-opinjoni tiegħek. Jekk ikun hemm konfront bla bżonn, ibdel is-suġġett jew anki (bil-ġentilezza) oħroġ mill-kamra.

Evita il-kliem "Inti dejjem ..." u "inti qatt ...", għax anki fejn mhemmx esaġerazzjoni, dawn il-kliem iġibu il-piż (tqil!) kollu tal-passat bħala munizzjon. Fejn tista', insa', ħalli tħalli spazju għal rotta ġdida. Għalkemm kultant (rari, u mhux waqt argument) forsi jkun hemm bżonn li ssemmi xi żbalji tal-antik, ħafna drabi ma jkunx hemm bżonn. U l-iżbalji ta' ħaddieħor qatt m'għandi

naqlagħhom mill-imgħoddi sabiex niddefendi lili nnifsi.

"L-imħabba taf tistabar u tħenn; l-imħabba mhijiex għajjura, ma tintefaħx biha nfisha, ma titkabbarx fuq l-oħrajn; ma tagħmilx dak li mhux xieraq; ma tfittixx dak li hu tagħha, xejn ma tinkorla; ma żżommx f'qalbha għad-deni, ma tifraħx bl-inġustizzja, imma tifraħ bil-verità; kollox tagħder, kollox temmen, kollox tittama, kollox tissaporti. L-imħabba ma tintemm qatt. (1 Korintin 13:4-8).

Ipprova semmi kif tħossok (injorata, immanipulata, imweġġa', bla dinjità, eċċ), minflok ma tiffoka fuq x'għamillek u għaliex taħseb li għamillek hekk. Jekk hemm imħabba, dan kollu x'aktarx iwassal għal bidla. Minflok ma tgħidlu għalfejn (skont int) hu għamel xi ħaġa, jew tallega issoltu kif jaħsibha, staqsih x'kienu jew x'ikunu ħsibijietu. Sib ħin biex tisma' u uri li qed tisma'. Il-bnedmin differenti; mhux bilfors jaħsbu bħalek.

"Il tono fa la musica." Jekk jien stressjat wisq biex nikkontrolla leħni u nagħmlu ġentili, allura mhuwiex ħin tajjeb għal argument. Għax ma mmorrux nieħdu kafè illejla u niddiskutu din bil-kwiet? Bħalissa mhux ħin tajjeb għalija.

Is-sliem jgħinna mmissu lilna nfusna u lil xulxin aktar fil-fond. Hemm, fil-fond, jibdew jaħdmu forzi u proċessi spiritwali, li jgħollulna l-ispirtu u jfejqu. Li tirbaħ argument mhux importanti daqs li jkun hemm sliem u sħubija , fil-fond.

Uri mħabba. Uri mħabba. U uri mħabba.

→ *Werrej*

❀

24 – Ixrob Tbatija, Ibgħat Sliem

- prattika biex tqajjem il-mogħdrija fik u biex tħoll it-tbatija ta' ħaddieħor, tiegħek u tad-dinja.

Insellimlek! Dan l-artiklu immirat l-aktar lejn min hu Nisrani, iżda min mhux Nisrani jista' wkoll jagħmel prattika simili. L-Insara jispiraw irwieħhom minn kif Kristu joħloq fidwa li taħkem lit-tbatija u l-ħażen ta' kulħadd. Dan ix-xogħol tista' tagħmlu inti wkoll?

Lewwelnett, inti taħseb li inti separat u distint minn Kristu? Jekk taħseb li iva, allura staqsi lilek innifsek: kien għalxejn li Ġesù talab b'dan il-mod li ġej? Dan meħud mil-Vanġelu skond San Ġwann 17:21-23 :

"M'iniex nitlob għal dawn [l-appostli] biss, imma wkoll għal dawk li għad jemmnu fija bis-saħħa tal-kelma tagħhom; nitolbok li jkunu lkoll ħaġa waħda fina, biex hekk id-dinja temmen li inti bgħattni. Il-glorja li inti tajt lili jiena tajt lilhom, *biex ikunu ħaġa waħda: jiena fihom u inti fija, biex isiru ħaġa waħda għalkollox*, ..."

Ittieninett, inti taħseb li jista' jkun li jkollok il-moħħ ta' Kristu? San Pawl kiteb lill-insara ta' Filippi, l-ewwel belt Ewropea li ikkonverta. Lill-Insara ordnalhom biex jilbsu l-moħħ ta' Kristu.   Bl-Ingliż, *"Have this mind among yourselves, which was in Christ Jesus." (Filippin 2:5)*

Mela, inti tista' tingħaqad ma' Kristu ħalli tagħmel il-parti tiegħek sabiex "tiġi saltnatek," kif għallimna nixtiequ Ġesù? Ejja naraw metodu wieħed sabiex isir dan.

Saret ħafna riċerka xjentifika dwar l-effetti ta' meditazzjoni,

rilassament, u ta' taħriġ fil-mogħdrija. Dan il-metodu *"Ixrob Tbatija, Xandar Sliem"* jaqa' taħt il-tlett kategoriji. L-effetti jinkludu: inqas stress u tonqos infjammazzjoni u uġigħ fit-tul, titqawwa s-sistema li tipproteġi kontra l-mard. Jinkludu wkoll: aktar "intelliġenza emożżjonali," aktar sentimenti pożittivi, aktar sens ta' rabta ma' ħaddieħor u mal-umanità kollha, u sens li int parti minnha.

Lilek żgur tgħinek tnaqqas il-biża' mill-uġigħ u t-tbatija, u tinħall il-qoxra li hemm madwar il-jien tas-soltu tiegħek, u l-inkwiet dwarek innifsek jinbidel b'xi ħaġa isbaħ. U t-tbatija issir għodda spiritwali. Jekk din il-prattika tkaxkrek bi swied il-qalb kbir jew rabja kbira, ħudha bil-mod jew tagħmiliex. Twissija: *Jekk tbati minn kundizzjonijiet tas-saħħa mentali, jħtieġlek tikkonsulta professjonist qabel ma tagħmel din il-prattika.*

Iżda din il-prattika mhix biex tieħu t-tajjeb minnha inti biss.

Ta' min allura nistaqsu jekk tassew tittaffiex it-tbatija ta' ħaddieħor meta inti tagħmel din il-prattika. Jekk tagħmilha quddiem tarbija li qed tibki bla rażan, għandek mnejn tiskopri xi ħaġa sabiħa.

F'sens usa', għalkemm m'hemmx riżultati xjentifiċi, għandek tistenna, jew tittama, li ħaddieħor tassew jitwennes b'din il-prattika tiegħek. U wkoll l-umanità. Provi m'hemmx, iżda tinsiex li Ġesù talab li nkunu ħaġa waħda. Permezz ta' dik l-għaqda, jew aħjar l-uniċità, fis-sens ta' *oneness*, kull wieħed minna, anki bi ħsiebu biss, ikollu effett fuq l-oħrajn. Il-moħħ ta' Kristu huwa wieħed, u huwa mifrux ma' kulħadd.

Mela hawn hi, pass pass, il-prattika "Ixrob Tbatija, Xandar Sliem".

1 Mur fil-post tal-kwiet tiegħek (għandek wieħed, hux?), bilqegħda. Irrilassa. Ġismek l-aħjar ikun rilassat iżda mhux mitluq. Idħol, biex ngħidu hekk, "fil-kamra ta' ġewwa" (Mattew 6:6). Ċedi l-ħsibijiet, jekk tista', iżda mingħajr ġlied u kundanni. Jekk trid, agħlaq għajnejk; jekk le, ħares mingħajr sforz lejn post wieħed biss. Apprezza l-mument ta' issa.

2 Fittex fil-fond fik innifsek is-sentimenti ta' "ħniena, tjieba, umiltà, ħlewwa u sabar" (Kolossin 3:12). Sibthom, fik? Jekk le, ġibhom quddiem għajnejk wieħed wieħed bħallikieku qegħdin barra minnek, u "ilbishom" billi tassorbihom man-nifs li tieħu 'l ġewwa.

3 Infetaħ għall-moħħ ta' Kristu fik permezz ta' intenzjoni jew talba qasira (tinsiex l-umiltà!). Toqgħodx tinkwieta jekk mingħalik ma sibt xejn. Il-moħħ ta' Kristu mhuwiex oġġett li inti ssibu quddiemek u tarah. Minflok, huwa għarfien li bilmodilmod jibda jkun mal-għarfien tiegħek. Bħallikieku lewn il -ħġieġ tan-nuċċali tiegħek qed jitbiddel. U fil-bidu il-bidla tkun tant u tant delikata.

4 Aħseb f'xi ħadd li qed ibati jew jitħawwad b'xi mod. Forsi b'xi ritratt minn gazzetta. Meta tkun qed titgħallem din il-prattika, forsi aħjar tibda b'xi ħadd familjari li tak l-imħabba tiegħu, għax b'hekk tinfetaħlek qalbek malajr. Ġib quddiem għajnejk, b'mod ċar kemm jista' jkun, kif u kemm qed ibati dik il-persuna fil-ġisem, fil-ħsieb, fil-moħħ, fil-qalb tagħha. Immaġina lilek innifsek f'post dik il-persuna, u ħoss it-tbatija tagħha bħallikieku għal dak il-mument tassew qiegħed int minflokha. Anzi, "kun" dik il-persuna. Wara kollox, la kulħadd hu "ħaġa waħda għalkollox" dan it-twaħħid huwa reali fuq xi livell, mhux biss immaġinazzjoni.

5 Immaġina li tista' ittaffilha t-tbatija billi teħodha u ġġorrha inti! Hekk, immaġina t-tbatija bħala daħna nugrufun, u ħu nifs kbir 'il ġewwa bih. Waqt dan, għid, fi sħubija ma' Kristu, "Jalla tinħeles mit-tbatija."

6 Żomm in-nifs għal mument, u f'dak il-mument daħħal dik it-tbatija valenuża fil-fond tiegħek stess. Poġġiha --f'post ġewwieni fejn qed jixhel dawl abjad, safi, qawwi, ta' Alla; u fih it--tbatija tissaffa u ssir enerġija ta' mħabba, sliem, u għarfien ċar. Bla ma' tinduna, it-tbatija tiegħek stess tkun qed tissaffa ukoll. U ssir mezz ta' ħelsien, illuminazzjoni, u hena għalik ukoll!

7 Ħu n-nifs 'il barra, u ittrasmetti dik enerġija ta' mħabba, sliem, u għarfien ċar lill-persuna l-oħra. Irrepeti il-passi 5-7 għal ftit minuti, jew kemm trid.

8 Ieqaf. Jew inkella agħżel lil xi persuna oħra. Jew inkella erġa' ibda mill-ewwel pass u wessa' l-mira tiegħek lejn grupp ta' nies. Nisa msawwta? Tfal abbużati? Rifuġjati qed jegħrqu? Ċittadini fis-Somalja? Jew lejn l-umanità kollha. Jekk illum inti qed tbati, tista' taħdem bl-istess mod fuqek innifsek.

Kuraġġ! Jekk f'din il-prattika tħoss biża' jew reżistenza kbira,

agħmilha fuqek innifsek, iżda daħħal ukoll miegħek dawk il-gzuz ta' bnedmin li jibżgħu u jirreżistu huma wkoll.

❀

→ *Werrej*

25. Marta, l-Inkwiet, u l-Merħba

- kif tinħeles minn inkwiet żejjed

Mhux bilfors ninkwieta u nħabbel rasi? Ilbieraħ Hu stess qalli biex ma nagħmilx hekk. "Marta, Marta," qalli, "Inti taħseb wisq u tinkwieta fuq ħafna ħwejjeġ; imma waħda hi meħtieġa. U Marija għażlet l-aħjar sehem, li ma jitteħdilhiex." *(Luqa 10:41-42)*

Min se jlesti d-dar jekk xi wħud minna ma jinkwetawx u ma jħabblux rashom? It-tisjir, it-tindif...

Ir-Renju? Hu ma kienx qal li r-Renju huwa fostna u fina? Mhux hawn irridu nlestu għalih, dar-Renju? U l-laqgħat tal-komunità tagħna xi ħadd ma jridx jieħu ħsiebhom? U min jiġi jterraq mill-bogħod ma tridx tlestilu ftira ħa jitrejjaq u lok fejn jistrieħ? Il-foqra, min se jieħu ħsiebhom? Il-borża tal-flus għall-għada xi ħadd ma jridx jgħoddha u jieħu ħsiebha? U x'nagħmlu jekk ikun se jispiċċa ż-żejt jew id-dqiq? Imma dan l-inkwiet, żejjed?

Għajjejt nhewden! Ħa' niftaħ kemm kemm dan il-bieb u nintefa' f'rokna għal ftit...

Fil-ħemda tal-waranofsinhar l-għasafar għadhom jitkellmu... qed nisma' kelb jinbaħ fix-xemx, il-bogħod, wara l-għolja. Kemm kemm jinstema'.

Qed nisma' donnu leħen kalm:

"Marta, Marta — wasalt biex tinkwieta saħansitra dwar l-inkwiet!"

Tassew.

'Il-Mulej hawn. Issa! Kif qallek Hu, mhemmx bżonn għajr ħaġa

waħda biss. Kun miegħu. Allavolja ma taraħx. Il-ħajja ta' dejjem diġà hija hawn, Marta — u t-taħbil-il-moħħ tiegħek mhux qed iħallik tgħixha."

Inqum fuq riġlejja. Qed nerġa' ndur dawra tond madwar il-kamra. Imma min se jsajjar u jservi l-ikel?...

"Għannaq lill-Mulej, Marta."

Imma min se jsajjar —? Inħossni mifxula bħal fenka fix-xahri meta jkunu se jaqbduha.

"Nafek jien, Marta. Nagħdrek."

Imma min se jsajjar —?

Inti min inti? (Naf.) *"Jiena moħħok, Marta. Moħħok mingħajr l-inkwiet. Inti tkun li ssajjar, meta jinħtieġ tisjir. Għal ħafna tipi ta' xogħol, trid tkun moħħok hemm, imma ma jkollokx bżonn tinkwieta."*

Ikolli bżonn nitħasseb, mela le! *"Meta trid tbiddel xi riċetta, meta tkun trid tgħodd il-borża tal-flus, ikollok bżonn taħseb, iva. Iżda, attenta, attenta! Il-ħsieb malajr jinbidel f'inkwiet, u dan m'għandekx xi tridu."*

Nosserva l-ilħna f'moħħi stess. Qed nisma', inħares, moħħi hemm. Bla ma nwaħħal fija nnifsi u f'ħadd. Hawn nersaq lejn il-Post Ħiemed. Bħal meta, mill-bieb imbexxaq, inħares inkiss inkiss lejn in-neputijiet ċkejknin jilagħbu u jitlewmu bejniethom fl-art.

Wara ftit minuti: l-inkwiet reġa' ġej! Reġa' ġie jiblagħni.

"Marta, Marta, issa isma' sew. Għadek kif indunajt bl-inkwiet. Issa ser nagħtuh merħba, lil dan l-inkwiet. U wara li nħossu sew it-tbatija tiegħu għal ftit mumenti, ser nitilquh, inħalluh jaqa' u jinħall waħdu. Kollox sew?"

Ħeqq, kollox sew. Tgħid, taħdem din? L-inkwiet issa diġà kiber xi ftit ieħor.

Qed narak, ja nkwiet, qed inħares lejk. M'inix se niġġilidlek, issa. Merħba. Għal ftit mumenti ser naċċettak fija bħallikieku kont xi mistieden f'dari. B'hekk żgur inkun naf li ma knistekx, bħat-trab, taħt it -tapit, għax hekk mhux sewwa. It-trab ta' taħt it-tapit, xi ħin jew ieħor ser jerġa' jħammeġ kull m'hemm. Merħba, inkwiet. Merħba, tbatija tal-inkwiet.

Minnufih, jitbexxaq il-bieb bir-riħ u jidħol ftit aktar dawl. Insellimlek, inkwiet, issa wasallek il-ħin biex tmur. Grazzi talli għintni nħoss it-tbatija tiegħek. Issa sejra fil-Post Ħiemed, inħares lejk sejjer.

Mill-Post Ħiemed, nara l-inkwiet jintelaq, jinħall, u jgħib. Ħaġa tal-għaġeb. Qatt ma kont naf li jista' jiġri hekk.

Nibqa' kemm nista' fil-Post il-Ħiemed. Il-bieb infetaħ b'żiffa u daħal ħafna dawl. Ġiet lura d-dar oħti Marija, qed nismagħha dieħla.

Ħa' ngħidlek, Marija, ħa' ngħidlek kif inħlist u ma bqajtx maħkuma mill-inkwiet!... Semgħetni, moħħha kollu hemm.

"Tajjeb, Marta, nifraħlek! Bl-istess mod tista' tinħeles ukoll mill-biża', mir-rabja, mill-għira, mill-weġgħat, mill-kburija u taqlib ieħor bħalhom. Il-Mulej jgħinek f'dan għax tkun qed twittilu t-triq f'qalbek. Ilbieraħ meta jien kont bilqiegħda ma riġlejH, f'qalbi kien hemm triq dritta u mwittija, Marta."

Marija kompliet, "U aktar ma żżur il-Post il-Ħiemed, Marta — dak il-bieb li minnu tista' tara, bla kundanni, bla ġlied, x'qed jiġri f'moħħok u f'qalbek — aktar ma tkun qed tinfetaħ lejn il-Mulej, lejn il-Ħajja ta' dejjem li tibda issa. Kemm qed tagħtini pjaċir, Marta, kemm qed nifraħ għalik!"

"Illejla," kompliet Marija, bi tbissima ta' min għandu aħbar sabiħa x'jagħti, "Illejla Hu reġa' ġej għandna, ħa jqatta' xi ħin magħna, tafx — għadhom kif għaddewli l-messaġġ li bagħtilna.

Ħa' ngħidlek x'nagħmlu: malli jidħol, ngħannquh waħda sew aħna t-tnejn flimkien!"

Kemm qed inħossni kalma u hienja, ma' dawn il-kelmiet ta' għerf t'oħti l-għażiża Marija! Ħadt nagħsa ħelwa. Ħlomt li Hu qalli: "Jiena Hu l-ankra tiegħek, maħbuba Marta tiegħi. Afda fija. Mur sikwit fil-Post Ħiemed, ħalli nersqu aktar lejn xulxin. Jitbexxaq il-bieb taħt il-fond ta' qalbek."

Marta ħaddmet il-Metodu tal-Merħba li swielha biex teħles minn xkiel tal-qalb u tal-moħħ u tersaq pass ieħor lejn il-Mulej. Tista' tidra tagħmel l-istess inti wkoll, hekk:

(A) Intebaħ bit-tqanqil li jaħkmek f'qalbek u f'moħħok. (B) Lit-taqlib u uġigħ, agħtih merħba u aċċettah għalissa. (C) *Ħoss it-tbatija* li hemm fit-taqlib (fl-inkwiet, fil-biża', fir-rabja, fil-weġgħa, eċċ). (D) Wara ftit mumenti, sellimlu, lit-taqlib, imbagħad itilqu; tkomplix tħaddnu. U tarah jinħall u jmur. Fl-istess ħin, jekk taf kif, mur fil-Post Ħiemed fejn *tosserva biss*, minn hemm, kull ma qed iseħħ f'moħħok u f'qalbek - bla ħsieb jew ġlied jew kundanni.

(E) Jekk tassew jeħtieġ taħseb fuq il-problema, dan agħmlu wara li tkun ikkalmajt. (F) Fil-Post Ħiemed, tista' fil-Ħemda tinfetaħ sikwit lejn il-Mulej. Kultant, meta jidhirlu Hu jista' jiġi jgħannqek miegħu, u inti ma tkunx taf ħlief forsi wara li jkun telaq.

→ *Werrej*

26. Jikkritikani Minn Ġewwa

Kif tgħix sew jekk għandek il-leħen kritiku?

"Għajb għalik! Imissek tistħi!" "Imma kemm int bla sinsla!" "M'int kapaċi għal xejn, u qatt m'int sa tkun!" "Kif qatt ma titgħallem?!" "Ma jistħoqqlokx tkun man-nies." "Inti ma tiswiex!" "Jekk tagħmel ħabib ser jinduna kemm int ma tiswa' xejn – aħjar ma tiltaqa' ma' ħadd." "Kulħadd jidħaq bik." "Tagħmilx avventuri, għax ir-riskji dejjem tal-biża'; tagħmel xejn ġdid."

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

X'tista' tagħmel dwaru? Aħjar nibdew bi *twissija*. Jekk il-kritiku ġewwieni tiegħek huwa qawwi immens, u qed jeqridlek ħajtek għax ma jħallikx tgħix kif trid jew bħal ħaddieħor, *importanti ħafna* li tfittex, u ssib, għajnuna ta' min hu mħarreġ.

Dan l-artiklu huwa għalik jekk għadek ma sirtx ilsir jew ilsira għal-leħen kritiku ġewwieni li qed iżommok lura. Il-ħidma biex tgħix sewwa minkejja l-leħen kritiku (jew anki *permezz* tal-leħen

kritiku!) hija ħidma li teħtieġ ċerti ħiliet. Iżda jekk titgħallimhom dawn il-ħiliet, jiswewlek sew għal ħafna aspetti ta' ħajtek.

Induna sew b'dak il-leħen kritiku, ħalli ma titfixklux ma' leħnek tassew.

Qabel xejn, matul il-ħajja ta' kuljum, mhux biżżejjed li taħseb, iżda 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-leħen kritiku liema huma u kif jinħassu; u l-ħsibijiet l-oħra li ġejjin minn leħnek tassew, liema huma u kif jinħassu.

Leħnek tassew huwa dħuli, twajjeb, rispettuż! Iżda l-leħen kritiku tiegħek, qed tinduna x'qed jgħidlek? Jiġġudikak? Ibaxxik? Jiskuraġġik? Jgħajjrek? Jiddisprezzak? Iżommok lura? Jurik nuqqas ta' fiduċja fik?

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

Meta tinduna liema huma ż-żewġ ilħna, tista' tuża' żewġ siġġijiet, wieħed għal-leħen kritiku, u l-ieħor għal leħnek tassew. Poġġi fuq l-ewwel siġġu u akkuża lit-tieni siġġu b'dak li ssoltu jgħid il-leħen kritiku. Eż: *"Inti m'int kapaċi tagħmel xejn."* Mur fuq is-siġġu l-ieħor, u wieġeb b'dak il-leħen meqjus, dħuli u pożittiv tiegħek tassew. Eż: *"Jien m'inix xi espert, imma naf nagħmel xi affarijiet sew, u dak li ma nafx nista' nitgħallmu."* Minflok is-siġġijiet, tista' tikteb ittra bħallikieku mil-leħen kritiku mibgħuta lilek; u weġibha b'ittra oħra bħallikieku mil-leħen tiegħek tassew mibgħuta lil-leħen kritiku.

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

Metodu 1. Tbegħdu, lil-leħen kritiku?

Xi psikologi jaħsbu li jekk il-leħen kritiku ġewwieni ma jkunx qawwi wisq, inti tista' tbegħdu minnek. Meta tisimgħu u tinduna liema leħen hu, u tkun taf għaliex qiegħed hemm, tista' tnaqqaslu l-importanza tiegħu. Induna li dak mhux tassew int, iżda li hu xi ħaġa li *għandek*, bħallikieku huwa oġġett fil-bagoll tal-ivvjaġġar tiegħek.

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

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

Metodu 2. Tkun dħuli mal-Leħen Kritiku Protettur tat-Tfal?

Metodu differenti ta' kif tgħix sew meta jkollok leħen kritiku ġewwieni huwa li tkun dħuli miegħu! Dal-metodu tajjeb f'każ li inti tiskopri li l-leħen 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' mbeżża', mweġġa', abbużat, imħolli waħdu, mgħobbi b'piżijiet tqal wisq għat-tfal eċċ.

Staqsi lilek innifsek, *"Li kelli nagħtih sura, dal-leħen kritiku, x'sura tkun?"* F'dal-każ forsi l-leħen 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-Leħen Kritiku Protettur tat-Tfal, minflok ma tkeċċih u ċċekknu, ipprova urih simpatija. B'hekk il-leħen 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-leħen kritiku ġewwieni tiegħek lejn ir-rwol ta' sieħeb li jgħinek tgħix aħjar, u li ma jikkmandax.

Metodu 3. Tkun dħuli mal-Leħen Kritiku Mweġġa'?

Forsi tiskopri li l-leħen kritiku ġewwieni tiegħek huwa, hu stess, bħal adult imweġġa'. Ikun parti minnek, imma parti

beżgħana, imweġġa’, imgerrxa, iddisprata, iddipressata, jew irrabjata minħabba xi esperjenzi tal-imgħoddi.

F’dal-każ, trid turih mogħdrija lil dal-leħen. 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 weġġgħuh, u lejn il-weġgħa. B’hekk il-leħen kritiku jibda jħoss li hu mifhum, u qajla qajla jibda jirrilassa aktar, u jinsisti anqas, u jaqdik aħjar.

→ *Werrej*

27. Kien hemm Negliġenza Emozzjonali fi Tfulitek?

X’inhi negliġenza emozzjonali?

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

Dawn il-ġenituri x’aktarx ikunu jħobbuhom lit-tfal, u jieħdu ħsiebhom. It-tfal ma jkunux neqsin mill-ikel, ħwejjeġ, ħasil, ġugarelli, trasport, rwol fil-familja, u saħansitra għajnuna fil-homework. Iżda dwar l-emozzjonijiet li jkollhom l-ulied, dawn il-ġenituri jew ma jindunawx bihom, jew ma jarawx li għandhom jagħmlu xi ħaġa dwarhom, jew għal xi raġuni oħra ma jagħmlu xejn biex jieħdu ħsieb dawn is-sentimenti.

Biex ngħidu hekk, dawn il-ġenituri ma jirrispondux; ma jidħlux fid-dinja emozzjonali tat-tfal. Forsi għax ma jafux kif

jifhmu u jwennsu; forsi għandhom "intelliġenza emozzjonali" baxxa (ma jagħrfux is-sentimenti tagħhom stess u ta' ħaddieħor). Forsi huma stess trabbew hekk; forsi moħħhom biss fix-xogħol jew id-divertiment; forsi għandhom addictions, dipressjoni, mard mentali. Forsi awtoritarji; forsi narċisisti; forsi abbużivi... eċċ., eċċ.

Sikwit, għalhekk, in-negliġenza emozzjonali hija aktar dwar x'm'għamlux il-ġenituri milli dwar x'għamlu. Forsi meta t-tifla jew tifel ikunu jibku, jibżgħu, jew jirrabjaw; dejjem jinjorawhom, jew jgħidulhom li m'għandhomx għalfejn iħossuhom hekk. Meta dan jiġri darba wara l-oħra, jkun hemm xi ħaġa importanti nieqsa fl-iżvilupp tat-tfal, li tillimitahom bħala adulti. It-tfal ibatu biex jiżviluppaw sens sod tal-"jien" tagħhom. U meta jikbru jistgħu jsibu ruħhom bla direzzjoni.

Billi din tkun xi ħaġa li ma ġratilhomx, aktar milli xi ħaġa li ġratilhom, dawn it-tfal jaraw ħajjithom bħala normali, u ma jindunawx li hemm problema. Jaħsbu li hija dgħjufija li tibki, tibża', issewwed qalbek, tirrabja, li jkollok emozzjonijiet, u li titkellem dwarhom. Il-messaġġ *"dak li nħoss jien mhuwiex importanti"* jassorbuh bla ma jkunu jafu!

Il-konsegwenzi ħżiena fl-adult

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

Għandhom, bħala adulti, tendenza li jwaħħlu, u jikkundannaw, lilhom infushom; jirrabjaw magħhom infushom, jew li jkunu negliġenti lejhom infushom. Ikollhom insigurtà għolja, u ħeġġa u ferħ bin-nieqes. Uħud ma jkunux jafu fejn sejrin fil-ħajja, u jħossuhom maqtugħin minn kull ma jagħmel sens. Forsi jħossu li xi ħaġa fihom stess ma ddoqqx, imma ma jafux x'inhi. Uħud, għalkemm ikunu grati lejn il-ġenituri tagħhom, ġieli jħossu 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 jemmnu li l-emozzjonijiet mhumiex importanti. Ovvjament, ir-relazzjonijiet tagħhom ibatu. Għandhom mnejn ikollhom mogħdrija lejn ħaddieħor iżda mhux lejhom infushom. Jibżgħu jaqsmu xi problema ma' persuna oħra ħalli ma jgħabbuhiex.

Kultant, forsi rari, ikun hemm konsegwenzi ħafna agħar minn dan kollu, bħal diżordnijiet tal-personalità; iżda dawn m'aħniex ser inħarsu lejhom hawn. Jekk il-problema tiegħek hija serja, bħal meta temmen u tħoss li ma jistħoqqlokx imħabba min għand ħadd, għandek tfittex l-għajnuna professjonali.

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

Aħbar tajba: qawwiet, irkuprar

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

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

Kif tinħeles?

Kif tista' tinħeles bħala adult minn tfulija negliġenti 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 tieħux drawwa li tikteb xi ħaġa 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 tirrispettax lilek innifsek huwa periklu kbir – kun għaqli.

Biex tirkupra minn negliġenza emozzjonali fi tfulitek, importanti li inti bħala adult titgħallem tistaqsi għall-għajnuna.

Din hija qawwa, mhux dgħjufija. Ipprattikaha!

Hawn min jgħid "iva" għal kull talba ta' xogħol min għand ħaddieħor, sempliċement għax ma jħossux kapaċi jgħid "jiddispjaċini, ma nistax". Jekk l-"iva" tiegħek mhijiex ġejja minn libertà 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 jissaħħaħ biżżejjed biex tkun tista' ċċedih fuq passaġġ spiritwali...

Inti ġenitur? Mela issa, agħti kas!

In-negliġenza 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 f'l-aspett tal-emozzjonijiet tat-tfal. Dan huwa importanti għal kull ġenitur, iżda huwa *essenzjali* jekk inti stess kont għaddejt minn negliġenza emozzjonali fi tfulitek!

→ *Werrej*

28. Nisrani jista' Jħobb Lilu Nnifsu?

Insellimlek! Darba, waqt taħdita f'raħal f'Malta fejn il-kelliemi kien qed jirrikmanda li bniedem għandu jħobb lilu nnifsu, smajt lil waħda mara tistaqsi, "Imma l-Knisja mhijiex kontra li wieħed iħobb lilu nnifsu?" U f'qalbi jien għidt, aħjar niċċarawha din, għax allaħares kulħadd jaħseb hekk!

Ejja nagħtu ħarsa speċjalment lejn kif kultant jinftiehem ħażin

meta wieħed jgħid "inħobb lili nnifsi." Ħalli niċċaraw mill-bidu: Nisrani jew m'intix, huwa ħaġa tajba u anzi bżonjuża li inti tħobb lilek innifsek. Fi kliem is-Salm 139 li jfaħħar 'l Alla:

Inroddlok ħajr,
għax b'mod ta' l-għaġeb għamiltni:
ta' l-għaġeb huma l-għemejjel tiegħek.
U 'l ruħi inti tafha tajjeb.

In-Narċisiżmu mhux imħabba

Mikiel m'għandux stampa ġewwinija tiegħu innifsu, m'għandux sens ta' "jien" fih. Għalhekk jiddependi minn kif jarah ħaddieħor. Sa ċertu punt kulħadd għandu xi ftit minn din il-kundizzjoni, iżda Mikiel f'-estrem, u għalhekk jitqies li għandu l-marda tan-narċisiżmu.

U għalhekk Mikiel miġbud lejn il-ftaħir u l-esaġerazzjoni dwaru nnifsu, sabiex (mingħalih) ħaddieħor jammirah u l-istampa ta' Mikiel b'hekk tisbieħ. Saħansitra jimmanipula u jbaxxi lil ħaddieħor - jew biex jidher sabiħ hu jew biex iħossu qawwi hu, jew sabiex jinsisti fuq is-superjorità tiegħu stess, jew inkella sabiex ma jkollux rivali li jħabbtuha miegħu.

Mikiel jintilef f'din l-istampa (ta' Mikiel) li hu jaħseb li ħaddieħor ikollu. Jeda fiha u jinnamra mag]ha. Jekk ħaddieħor lil Mikiel ma jaduraħx jew ma jseftirlux, Mikiel iħoss ruħu bla siwi u mimli mistħija, u ħafna drabi jimtela għalhekk bil-għadab, rabja kbira. Fil-fond, għalhekk, in-narċisist għandu *nuqqas kbir ta' kapaċità għall-imħabba* lejh innifsu! In-narċisiżmu mhux imħabba. Mikiel jeħtieġ għajnuna professjonali, u sfortunatament isibha diffiċli li jammetti dan.

Nimxi biss skont ma jaqbilli? L-egoiżmu mhux imħabba.

Doris mara li dejjem tiġbed lejn l-interessi tagħha, tagħmel biss skont ma jaqblilha. L-ewwel hi, it-tieni hi, u t-tielet hi. Il-

bżonnijiet ta' ħaddieħor ma tridx taf bihom. Ir-reliġjonijiet il-kbar kollha huma kontra imġieba difettuża bħal din. Doris m'għadhiex tifla ta' sentejn, u għalhekk għandha bżonn tikber ftit u toħroġ minn dik il-gżira żgħira fejn tgħix hija biss. Forsi b'hekk tibda tirċievi d-dawl fejjieqi li jkun ħiereġ mit-tabernaklu ġewwieni ta' ġo fiha stess.

Rispett lejja nnifsi – self-esteem

Ġanni nesa jitfi d-dawl qabel ma telaq mix-xogħol, u l-għada d-direttur għajjat waħda miegħu. Ġanni ma ħax gost, iżda ftit wara, minflok ma qagħad jinfexx f'kundanni tiegħu innifsu, għaddielu. Bħas-soltu, ħaseb, "Kulħadd jagħmel żbalji. Jien mhux kollox għandi perfett, iżda għandi ħafna fija li huwa tajjeb.

Jiena niswa. Jien tajjeb/ kapaċi/ jilħaqli/ sabiħ daqs ħaddieħor."

Imħabba u Mogħdrija Lejja Nnifsi

Anna tħobb lilha nnifisha u lil ħafna persuni oħra. Self-esteem? Anna ma tantx tħabbel rasha fuq kemm hi kapaċi, kemm jilħqilha, kemm hi sabiħa. Dan għax taf li hija tiswa, huma x'inhuma l-kapaċitajiet tagħha. Tħoss li tiswa għaddiet jew m'għaddietx mill-eżami. Tiswa, sew meta ikollha suċċessi, u sew meta jkollha fallimenti. Anna taf li tiswa għax il-bnedmin jiswew. Il-bnedmin huma tassew ħaġa tal-għaġeb. U hija bniedma!

U meta tkun qed tbati, Anna tkun ġentili magħha nnifisha, tinduna li fit-tbatija tissieħeb mal-bnedmin kollha li jbatu.

L-Umiltà tfisser li ma tħobbx lilek innifsek?

Pietru, aktar ma kiber u sar aktar matur, aktar tgħallem l-umiltà. Iħobb lilu nnifsu, bħal ma tagħmel Anna. Iżda ma tantx jehda jaħseb fih innifsu.

Pietru iqis li hu stess jiswa, u jħobb lilu nnifsu. Dan għax għandu ħjiel ta' misteru kbir, sabiħ u qaddis li jgħammar fih. X'aktarx dan jiġri għax Pietru ma jiħux lilu nnifsu bis-serjetà żżejjed. Jaf li l-*jien* tiegħu mingħajr Alla ma jiswa xejn; iżda jaf ukoll li hu, Pietru, huwa strument ta' Alla li huwa fih, u huwa magħruf u maħbub, u għalhekk jiswa bla qies. Pietru jaf li fl-istess ħin waħdu mhuwa xejn u ma' Alla huwa kollox!

Billi hu jinduna b'dak il-misteru tal-għaġeb anki f'ħaddieħor, Pietru qed jibda jara lil ħaddieħor bħala parti minn Ħaġa Waħda, li tiġbor fiha l-bnedmin kollha, il-ħolqien kollu, u Alla, li jsostnihom.

Jekk inti Nisrani, xi tħobb, u kif tħobb?

Jekk inti Nisrani, jiġifieri timxi wara Ġesù, allura inti tafda f'Alla, u tafda fil-mument ta' issa li tak Alla u li jsostnik fiha.

Tafda tant li ċċedi u tħallih jagħmlek strument tiegħu.

Ġesù talab hekk lill-Missier,

> *"... nitlob ... għal dawk li għad jemmnu fija bis-saħħa tal-kelma [tal-Appostli]; nitolbok li jkunu lkoll ħaġa waħda. Kif inti fija, Missier, u jiena fik, ħa jkunu huma wkoll ħaġa waħda fina... . Il-glorja li int tajt lili jiena tajtha lilhom, biex ikunu ħaġa waħda bħalma aħna ħaġa waħda: jiena fihom u inti fija, biex isiru ħaġa waħda għalkollox, ħalli d-dinja tagħraf li inti bgħattni u li ħabbejt lilhom kif ħabbejt lili. ... int ħabbejtni sa minn qabel il-ħolqien tad-dinja. ...U jiena għarrafthom ismek u għad ngħarrafhulhom iżjed, biex l -imħabba li biha ħabbejtni tkun fihom u jiena fihom." (Vanġelu skont San Ġwann, 17:20-26)*

Taħseb li talab għal xejn? Bil-ftit il-ftit in-Nisrani jibda jinduna bil-*Ħaġa Waħda Għalkollox*, bl-Uniċità jew Oneness. Alla u l-Ħolqien tiegħu. Kristu Inkarnat.

Bniedem bħal dan jibda jkun imxarrab għasra bl-ilma ħaj tal-Ħaġa Waħda, *"Għajn ta' l-ilma li jwassal sal-ħajja ta' dejjem (Ġw 4:14).* Jikber fil-ħajr, fit-tgħaġġib, fl-imħabba, u fil-mogħdrija lejn kulħadd u kollox. Jitgħaġġeb bih innifsu *("għax b'mod ta' l-għaġeb għamiltni").* Iħobb u jagħder lilu nnifsu. Jitgħaġġeb b'kull bniedem ieħor; iħobb u jagħder lil kull bniedem ieħor. Jitgħaġġeb bil-ħolqien. Iħobb u jagħder lill-Ħolqien.

Kif jista' jkun mod ieħor? - dawn kollha mwaħħdin, *Ħaġa Waħda Għalkollox*, għax imsejsa fuq Alla, fuq il-Kristu Etern. San Pawl wasal biex jinduna li "Kristu huwa kollox, u f'kollox." *(Kolossin 12:11, Bibbja Kattolika Douay-Rheims)*

Forsi s'issa għadek m'intix kapaċi titlob għal Adolf Hitler jew Pol Pot, jew xi dittatur qerriedi ieħor, u għalhekk forsi tbati biex taċċetta, tifhem, jew b'intuwizzjoni tħoss, xi ftit minn dan kollu.

Jew mill-banda l-oħra forsi bil-mod il-mod qalbek diġà qed titwessa' u qiegħed ikollok, xi ftit, dik l-intuwizzjoni *("għarfien")* tal-poeta li kitbet dan li ġej, dwar is-siġra-ħuġġieġa li kien ra Mosè qabel ma neża' l-qorq:

Daqs bajda did-dinja mimlija bil-ġenna
U kull siġra ħuġġieġa t'Alla;
Iż-żarbun jinżgħu biss min jaf jara,
Ħaddieħor lis-siġra jinxteħet madwarha
u jiġbor it-tut,
u jċappas il-wiċċ naturali tiegħu
bla għarfien.

[Traduzzjoni ta' silta mill-poeżija Aurora Leigh,
ta' Elisabeth Barrett Browning]

❁

→ *Werrej*

28. [English Version] Can a Christian Love Herself or Himself?

From the Emotional Freedom Service
Of the St Jeanne Antide Foundation

Hello! Once I was in a Maltese village during a presentation in which the speaker was recommending that one loves oneself. A woman looked worried. "But isn't the Church against loving oneself?" she asked. And I said to myself: I'd better clarify this – God forbid that many people would think in this way!

Let us have a look especially at how sometimes I might be understood when I say, "I love myself." And let me clarify one thing at the outset: whether you are a Christian or not, it is a good thing, and in fact a necessary thing, that you love yourself. In the words of Psalm 139,

> *I praise you because*
> *I am fearfully and wonderfully made;*
> *your works are wonderful,*
> *I know that full well.*
> *My frame was not hidden from you*
> *when I was made in the secret place*

Narcissism is not love

Michael does not have an inner picture of himself, no internal sense of self. Thus he depends on how other people see him. Now, to a certain extent, almost everybody has a bit of the same condition, but Michael has it in the extreme – and thus he is considered to have the psychological disorder called narcissism.

For this reason Michael is drawn to boasting and exaggerations about himself, so that (he thinks) others will admire him and the picture of Michael will thus improve. He even manipulates other people and puts them down. He does this either in order to appear more attractive, or for him to feel stronger. Or to insist on his own superiority, or to prevent any possible rivals from competing with him.

Michael is a slave to this picture (of Michael) that he thinks other people have. He is engrossed in it and falls in love with it. If somebody else does not adulate Michael, or doesn't do what Michael wants him to do, then Michael will feel useless and ashamed, often flying into a rage.

Basically, then, the narcissist is severely lacking in the capacity to love himself. Michael needs professional help, and unfortunately he finds it difficult to see and admit this.

Acting only in my own interest? Selfishness is not love.

Doris is a woman who always does what is to her own advantage. She comes first, she comes second, and she comes third. She doesn't want to know about the needs of anybody else. All the main world religions are against such defective behaviour, because it cuts a person off from a deeper and wider reality.

Doris is no longer a little two-year-old, and so she needs to mature a little, and to come out of the very small island where the only resident is herself. Then, perhaps, she might receive the healing light that comes from the holy of holies within the temple that she is.

Respect for myself – self-esteem

Johnny forgot to switch off the lights at work one day, and the next morning he got an unpleasant rocket from the boss. Johnny was far from pleased with being blamed angrily by the boss, but afterwards, instead of getting lost in self-condemnations, he got over it. As he had trained himself to do, he told himself, "Everybody makes mistakes. Not everything about me is perfect, but I have a lot that is good. I am worthy, I am valuable. I am just as good/ capable/ smart/ beautiful as anybody else."

Love of myself, and self-compassion

Anna loves herself and also loves many other persons. Self-esteem? Anna does not bother much about whether she is capable, smart, or beautiful. This is because she knows that she is valuable, whatever her capabilities are. She feels that she is worthy and valuable whether or not she passed the annual exam. She feels worthy and valuable both when she has successes and when she has failures. She knows that she is valuable because *persons* are valuable. And she is a person!

And when she is suffering, Anna is gentle with herself. She realises that in suffering she is in fellowship with humanity, with suffering humankind.

Does humility mean that you don't love yourself?

As he grows older and more mature, Peter progressively

learns more humility. He loves himself, like Anna does. But he doesn't spend too much time thinking about himself.

Peter considers that he himself is valuable, and he loves himself. This is because he feels a little hint of a great, beautiful, and holy mystery dwelling inside him. This probably happens because Pete does not take himself too seriously. He knows that his self without God is useless; but he knows also that he, Peter, is an instrument of God who dwells inside him. Peter knows, with a delicate kind of knowing, that he is *known and loved* by this mysterious presence, and therefore he is valuable without limits. Peter knows that at the same time in isolation he is nothing but with God he is everything!

Since he realises that this wondrous mystery dwells also in everybody else, Peter is beginning to see other persons as part of One Thing that embraces all people, all creation, and God that sustains them.

If you are a Christian, whom do you love, and how?

If you are a Christian, that is, if you follow Jesus Christ, then you trust in God, and you trust the present moment given to you by God, and in which God sustains you.

Jesus prayed like this to the Father:

> *"... I pray... for those who will believe in me through [the] message [of the apostles], that all of them may be one, Father, just as you are in me and I am in you. May they also be in us... I have given them the glory that you gave me, that they may be one as we are one— I in them and you in me—so that they may be brought to* ***complete unity****. Then the world will know that you sent me and have loved them even as you have loved me. ... you loved me before the creation of the world. ... I have made you known to them, and will continue to make you known in order that the love you have for me may be in them and that I myself*

may be in them." (Gospel of John 17:20-26, NIV, e.a.)

Do you think that he prayed in vain?! Slowly, slowly, the Christian begins to be aware of the Complete Unity, the Great Oneness. God and creation. Christ incarnate.

Such a person starts becoming soaking wet, saturated with the living water of the Great Oneness. *"Indeed, the water I give them will become in them a spring of water welling up to eternal life."* (John 4:14).

Such a person grows in gratitude, in love, and in compassion towards everybody and everything. Such a person is moved in

wonder about herself or himself *("I am fearfully and wonderfully made").* And marvels about every other person, loving them and having compassion towards them. And marvels about creation, loving it and having compassion for all creatures.

How can it be any other way? All of these are in Oneness, in the *Complete Unity*, because their Foundation is God, the Eternal Christ. Saint Paul came to realise that *"Christ is all, and in all." (Colossians 3:11, Douay-Rheims Catholic Bible)*

Maybe up to now you have not been able to pray for Adolf Hitler, or Pol Pot, or some other horribly murderous dictator. And for that reason you have trouble accepting, understanding, and intuitively feeling, a bit of what we have been saying here.

Or else, on the other hand, perhaps your heart is already becoming wider, and maybe you have a little of that intuitive awareness that the poet speaks of in these verses about the burning bush that Moses saw before taking off his sandals:

Earth's crammed with heaven,
And every common bush afire with God;
But only he who sees, takes off his shoes,
The rest sit round it and pluck blackberries,
And daub their natural faces unaware

[from the poem Aurora Leigh, by Elisabeth Barrett Browning]

If you really think that you cannot handle by yourself your emotional distress such as emotional hurt, fear, anger, please seek help from a prudent, calm and mature friend, or from a professional service. If you need us, we will help you in this, free of charge, at the Emotional Freedom Service of the St Jeanne Antide Foundation, of the Sisters of Charity at Tarxien. www.antidemalta.org . Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide . Write to sjafngo@gmail.com or phone for an appoointment for this service: 2767 2367 jew 2180 9011.

You have permission to redistribute or publish this article without any changes © SJAF 2019 . The other articles in this series are mostly in Maltese, and you can download them from here: www.antidemalta.org/efs-books Contact: imaginetony@gmail.com

→ *Werrej*