Kif Taħfer u Tinħeles mis-Sentimenti Tqal

In-nuqqas ta’ maħfra jimblokkalek il-libertà emozzjonali tiegħek

Edizzjoni Nru.11, 13-Apr-2024

Kif Taħfer u Tinħeles mis-Sentimenti Tqal

In-nuqqas ta’ maħfra jimblokkalek il-libertà emozzjonali tiegħek

minn Tony Macelli

Dan l-artikolu tqiegħed mill-awtur fid-dominju pubbliku. Jista' jiġi distribwit jew ippubblikat mill-ġdid mingħajr permess. Hija għodda ta' għajnuna personali mis-Servizz ta’ Ħelsien Emozzjonali. L-awtur huwa mħarreġ u akkreditat bħala prattikant ta’ metodi ta’ ħelsien emozzjonali.

Tħossok imdejjaq, jew irrabjat, jew li weħilt? Forsi jkun ġralek hekk għax ma tkunx ħfirt lil xi ħadd? Li jkun qed jiġri hu li, meta ma taħfirx, jkollok leħen irrabjat fik li jirrepeti ruħu, dejjem irrabjat, u moħħu biex iwaħħal f’xi ħadd. Dan il-leħen iwaqqfek milli tkun ferħan. Allura forsi tibqa’ tħossok li weħilt fil-miżerja jew fir-rabja tiegħek. Forsi ma tħossokx li tista’ tkun normali u ħieles? Jekk dan huwa int, dak huwa l-leħen tan-nuqqas ta’ maħfra, u jeħtieġlek taħfer lill-persuna l-oħra.

Imma l-maħfra mhux dejjem faċli. Huwa normali li tkun imweġġa’ u mqalleb meta xi ħadd ikun ittradik, jew ikun ġegħlek tħossok imċekken, jew ikun abbuża minnek. U kultant tista’ forsi tħoss li t-taqlib, it-tbatija tiegħek, ma tħallikx taħfer. Il-verità, madankollu, hija li l-maħfra hi stess *tgħin* biex tfejjaq t-tbatija tiegħek.

Forsi taħseb li l-weġgħa tiegħek hija r-responsabbiltà ta' min abbuża minnek jew weġġgħek. Dan mhuwiex ħlief ħsieb żbaljat. Il-weġgħa u t-tbatija emozzjonali tiegħek qegħdin fik u huma r-responsabbiltà tiegħek. Dan ma jfissirx ‘tort’ tiegħek! Huwa xogħlok li lill-weġgħa tħares lejha, u li tipprova tfejjaqha. Dan mhu xogħol ta’ ebda persuna oħra.

Jista' jkun li jkollok bżonn l-għajnuna ta' xi ħadd biex tiffaċċja u teħles mit-tbatija emozzjonali tiegħek. Meta xi ħadd jisimgħek tassew, tista' ssib li l-uġigħ tiegħek fieq. Jew forsi inti b'saħħtek biżżejjed biex tgħin lilek innifsek biex tfieq. Jekk ilek irrabjat ħafna għal żmien twil, ġismek donnu jaħżen ir-rabja ġewwa fih, u rabja bħal din għandek tinħeles minnha—hija velenu pur. Il-fatt li tkun ħlist mir-rabja tiegħek jagħmilhielek aktar faċli li taħfer.

Xi drabi, dak li tassew jeħtieġ taħfirlu huwa inti innifsek. Aħseb ftit dwar dan. U irrifletti ftit: liema tħoss li għandek tagħmel l-ewwel—taħfer lill-persuna l-oħra, jew taħfer lilek innifsek? Imma, malli tħossok kuraġġuż biżżejjed biex taħfer, tista' u għandek taħfer. In-nuqqas ta' maħfra hija nassa u ostaklu li jimblokka l-fejqan, il-libertà, u l-ferħ tiegħek innifsek, u ta' oħrajn madwarek. In-nuqqas ta' maħfra jaqtgħek ukoll minn ħaddieħor u jagħmlek persuna morra. Allura, agħmel pjaċir kbir lilek innifsek—tistenniex sakemm tkun imfejjaq perfettament (jew forsi sakemm tirċievi xi apoloġija sinċiera) qabel ma tagħmel ix-xogħol tal-maħfra.

Meta tkun imweġġa’, għandu mnejn li tħoss speċi ta’ istint jew ħajra li ġġiegħlek tweġġa’ lill-persuna li weġġgħetek. Jekk għandek din il-ħajra, ħu pass lura minnek innifsek, u induna kif dan is-sentiment jinħass f’ġismek. Induna wkoll fejn il-ħsibijiet dwarha jinsabu f’moħħok. Aħdem biex tfejjaq lilek innifsek; iggwida lilek innifsek biex tkun tista’ iċċedi kwalunkwe tendenza ta’ vendetta jew tpattija. Aktar ma tfieq, aktar ma tonqoslok il-ħeġġa għall-vendetta. Il-vendetta sempliċiment ma tmurx mal-fejqan u l-maħfra. Ir-riċerka xjentifika turi li n-nies li jpattu huma inqas ferħanin minn dawk li ma jagħmlux dan.

Il-maħfra ma tfissirx li…

Ħafna nies jaħsbu li maħfra tfisser li tinsa. Dak mhux veru.

Xi nies jaħsbu li l-maħfra tfisser li iċċedi d-drittijiet legali tiegħek, jew il-ġlieda tiegħek għall-manteniment, jew l-isforzi tiegħek biex tiżgura, permezz tal-qrati, li ħaddieħor ma jbatix ħsara mill-persuna li weġġgħek. Dak mhux veru. Tista’ taħfer f’qalbek u xorta tqum għad-drittijiet tiegħek. Imma trid toqgħod attent ħafna jekk tagħmel hekk, biex ma tibdiex taġixxi b’rabja. Li taġixxi b’rabja ma tgħinek xejn; huwa ta’ ħsara għalik.

Xi nies jaħsbu li l-maħfra tfisser li inti ssir bħal tapit ta’ quddiem il-bieb li n-nies jimsħu saqajhom fuqu. Dan mhux veru, lanqas. Il-maħfra tagħtik dinjità u saħħa u rispett lejk innifsek. B’din id-dinjità, saħħa, u rispett lejk innifsek ma tkunx trid toqgħod għall-imġiba ħażina ta’ ħaddieħor lejk.

Xi nies jaħsbu li l-maħfra tfisser li tagħmel tabirruħek li l-għemil li weġġgħek ma kienx daqshekk ħażin wara kollox. Dak mhux veru. Mhuwiex utli xejn li tagħmel tabirruħek temmen li xi ħaġa ta’ ħsara mhi xejn. Jekk l-azzjonijiet li jweġġgħu kienu serji, jibqgħu serji anki wara l-

maħfra. Jew saħansitra azzjonijiet kriminali, jew azzjonijiet ħerġin minn mard, jew anki forsi azzjonijiet frott il-ħażen. Iżda jibqa' l-fatt li ħafna nies irnexxielkom jaħfru lil ħaddieħor ta' ħsara serja, saħansitra lil dawk li jkunu qatlulhom il-familja kollha tagħhom.

Xi nies jaħsbu li taħfer ifisser li tgħid, "Naħfirlu" jew "Naħfirlek," filwaqt li qalbek tkun għadha mimlija riżentiment. Il-maħfra vera hija maħfra mill-qalb, u mhux mir-ras biss.

Sewwa, dawk huma l-affarijiet kollha li l-maħfra mhix. Allura, il-maħfra x'inhi?

Il-maħfra x'inhi tassew?

Il-maħfra hija l-istess bħal li terġa' tkun ħbieb? F'ħafna sitwazzjonijiet, din tkun ħaġa speċjali li timmira lejha, jekk ikun possibbli u jekk ma jkunx perikoluż li tagħmel dan. Imma l-maħfra għandha tiġi qabel dan, jekk jista' jkun. Għax wara li tkun ħfirt kemm lilek innifsek (jekk ikun hemm bżonn) u kemm ukoll lil dak li jkun, issir kapaċi taħseb ħafna aktar ċar, bil-kalma, b'mod realistiku u bil-mogħdrija dwar mistoqsija bħal din.

Mela l-maħfra x'inhi? Il-maħfra l-ewwel nett hija *deċiżjoni* li inti tieħu. Hija deċiżjoni kuraġġuża f'moħħok stess. Wara li teħodha din id-deċiżjoni, se tħossok bħallikieku minn fuq spallejk waqa' piż tqil. It-tieni nett, il-maħfra hija dak li wara d-deċiżjoni jeħtieġ tagħmel *kull meta* dak is-sentiment-u-leħen li jirrabja u jagħti t-tort jerġa' ifeġġ ġewwa fik, sakemm ma jibqax jiġi aktar.

Il-maħfra tfisser l-ewwel nett li tieħu deċiżjoni *li, minn dak il-ħin 'il quddiem dak is-sentiment-u-leħen ġo fik, ma tibqax torbtu ma' qalbek jew tgħożżu kif kont tagħmel qabel*. Hija deċiżjoni li se tfakkrek li s-sentiment-u-leħen irrabjat ġewwa fik mhuwiex *int,* imma pjuttost huwa xi ħaġa li inti *għandek* jew li *tħoss*. Għalhekk, tiddeċiedi li *tirrifjuta li "tkun" dak il-leħen*.

U t-tieni nett, kif għedna qabel, il-maħfra hija dak li tagħmel wara dik id-deċiżjoni, kull meta is-sentiment-u-leħen li jirrabja u jwaħħal f'xi ħadd jerġa' jinħass. Mela x'tagħmel bih dan is-sentiment-u-leħen?

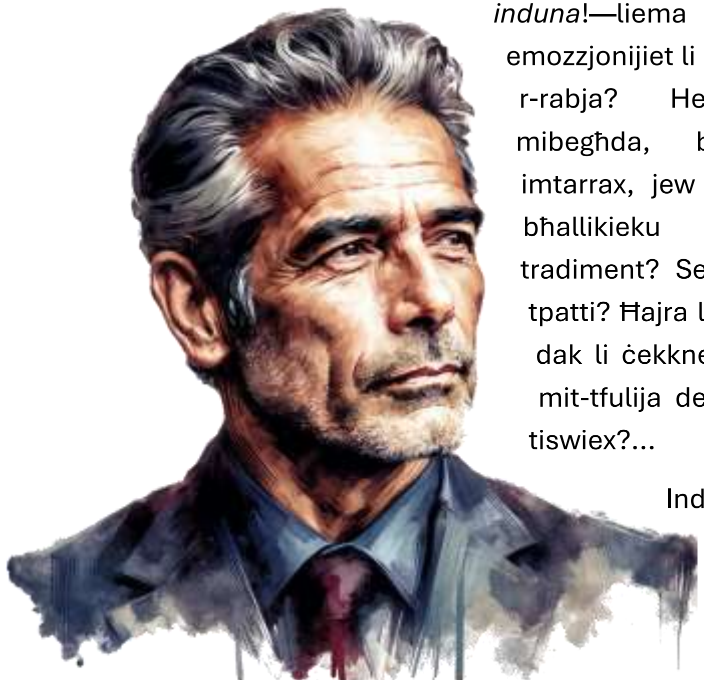
L-ewwel nett ejja nħarsu lejn dik id-deċiżjoni li semmejna. Jekk inti tkompli tqis dak is-sentiment-u-leħen bħala int, inti innifsek, allura dan ser ikompli irossok ġo rokna mudlama fejn tħossok waħdek u tibqa' b'togħma morra, u tibqa' bniedem morr. Qed tinduna li dak is-sentiment-u-leħen, li jirrabja u jwaħħal, mhuwiex *int*? Dak huwa xi ħaġa li inti *għandek*, jew li *qed tara fik*. Fil-fatt, huwa istint, li bħalu għandhom ukoll l-annimali. Fil-bnedmin, dan l-istint ifeġġ meta xi ħadd ipoġġik f'xi riskju, jew iweġġgħek, jew jurik nuqqas ta' rispett, jew inaqqaslek il-libertà. Mhuwiex ħlief istint—mhuwiex *int*. Allaħares nitkaxkru ma' kull istint!

Is-sentiment-u-leħen li jirrabja u jwaħħal f'xi ħadd ikun jeżisti, ikun ta' dispjaċir, ikun tiegħek, imma ma jkunx dak li tassew int! Dak li inti tassew int huwa xi ħaġa sabiħa u meraviljuża li diffiċli taqbadha bil-kliem. Għalhekk, parti mill-maħfra hija li <u>tiddeċiedi li se tiftakar</u> dan il-fatt: is-sentiment-u-leħen li jirrabja u jwaħħal f'xi ħadd *mhuwiex jien, u nirrifjuta li naħseb li hu jien*. Deċiżjoni bħal din se taffettwalek ħajtek kollha. Għall-aħjar.

L-ewwel id-deċiżjoni, u mbagħad ħars konxju-attent...

Wara li tkun ħadt dik id-deċiżjoni, nofs ix-xogħol ikun sar! Imma mbagħad għandek tagħmel ħaġ'oħra li hija importanti ħafna. Din hi li kull meta jerġa' jinbet fik is-sentiment-u-leħen irrabjat li dejjem iwaħħal fil-persuna l-oħra, trid tħares lejh bħallikieku minn pass jew tnejn lura minnu, biex ngħidu hekk. B'hekk tkun qed idderri lilek innifsek li, flok ma teħel fih, tiffaċċjah sinċerament b'moħħok hemm, b'attenzjoni. Li huwa importanti hawnhekk mhuwiex daqstant il-ħsieb. L-importanti hija *l-attenzjoni*, kif ser naraw.

Ħsieb jeżisti fil-moħħ. Sentiment jeżisti fil-ġisem. M'għandniex inħawwduhom dawn. Ħsieb huwa ħsieb, u sentiment huwa sentiment (jew emozzjoni). Induna u innota b'attenzjoni *fejn,* fil-ġisem, jinħass dan is-sentiment li qed insemmu: ir-rabja u l-ħajra li twaħħal fil-persuna l-oħra – jinħass f'qalb li tħabbat bl-għaġġla, jew f'xi post issikkat f'sidrek, jew f' ċerti muskoli li bbiesu? Induna wkoll—mhux aħseb, iżda *ħoss, induna*!—liema huma s-*sentimenti* jew l-emozzjonijiet li qed tħoss f'ġismek minbarra r-rabja? Hemm weġgħa, miżerja, mibegħda, biża', riżentiment, sens imtarrax, jew sens li ġejt imċekken jew bħallikieku ma tiswiex? Sens ta' tradiment? Sens ta' inġustizzja? Ħajra li tpatti? Ħajra li tikkastiga? Biża' mistura li dak li ċekknek forsi kellu raġun għax sa mit-tfulija dejjem kont taħseb li inti ma tiswiex?...



Induna wkoll, billi tħares lejn il-*ħsibijiet* li jiġu f'moħħok fl-istess ħin. Billi dawn huma ħsibijiet u mhux sentimenti, allura qegħdin fil-moħħ. Kundanni? Ħsieb dwar ġustizzja u dwar x'ħaqqek u ma ħaqqekx? Ħsieb ta' kemm tassew għandek raġun, u għaliex?...

Biex tinduna sew bis-sentimenti u wkoll bil-ħsibijiet li hemm, ipprova ħu żewġ passi lura minn ġismek u minn moħħok. Dan pass importanti li jissejjaħ *ħars konxju-attent*. Iżda ifhem li mhux qed ngħidu li għandek tbiegħed minnek lis-sentiment u lill-ħsieb. Anzi, bil-kontra. Meta nieħdu żewġ passi lura mis-sentimenti u mill-ħsibijiet, dan nagħmluh *sabiex naraw aktar biċ-ċar* liema sentimenti u liema kundanni qed jinħassu. Dan il-ħars konxju-attent fih innifsu ma' fihx kundanni, imma huwa ħars li jara biċ-ċar il-kundanni li jkun hemm.

Twissija ta' maltemp...

Skont il-personalità tiegħek, u skont il-weġgħa u t-trawma tiegħek, meta tibda tippermetti lill-weġgħat kbar tiegħek li jiġu fil-konxju tiegħek bħala parti minn proċess ta' ħelsien, għandha mnejn se tqumlek maltempata. Jekk jiġri hekk, għaddi minn dawn il-maltempati b'rispett u mogħdrija lejk innifsek. Jekk l-imġiba u l-kliem abbużiv tal-persuna l-oħra ġegħluk tassorbi stampa kerha tiegħek innifsek, innota dawk il-ħsibijiet waqt li tkun qed tħares b'rispett lejk innifsek.

Jekk issib ruħek f'maltempata bħal din, għandu mnejn ikollok bżonn li tkun waħdek. Jew forsi jkollok bżonn tkun ma' persuna li tafda, għall-

appoġġ u s-sikurezza. Ifhem il-bżonnijiet emozzjonali tiegħek stess. Ġismek jista' jkollu bżonn jiċċaqlaq—riġlejk, dirgħajk—biex jerħi t-tensjoni tiegħu. Dan jiġri fl-annimali u fil-bnedmin wara trawma. Forsi jkollok bżonn tibki, jew twerżaq. Jista' jkollok bżonn timmedita. Jew titlob. Il-weġgħat li jagħmluk vulnerabbli jistgħu jitfejqu bl-imħabba lejk innifsek. Li tibda minn post ta' mħabba lejk innifsek huwa mod tajjeb kif tibda.

Mela għidna li l-maħfra tikkonsisti l-ewwel nett f'deċiżjoni li ma nibqgħux inqisu s-sentiment-u-leħen (li jirrabja u jwaħħal fil-persuna l-oħra) bħala 'jien' (għax mhux); u t-tieni nett li kull darba li jerġa' jfeġġ is-sentiment-u-leħen nosservawh b'ħars konxju-attent. Kull darba li jfeġġ, induna bih u għid, "Dan is-sentiment-u-leħen mhuwiex dak li jien, u nirrifjuta li naħseb li huwa dak li jien".

Allura issa x'se jiġri? Li jiġri hu li meta tidra li, kull darba li jfeġġ is-sentiment-u-leħen, tinduna bih u tħares lejn ġismek u moħħok b'mod konxju-attent, din issir *ħila* importanti fik; it-tkaxkir ta' qabel jibqa' jonqoslok; u s-sentiment-u-leħen li jirrabja u jikkundanna ma jkollux għalfejn jibqa' għaddej! Tkun qed tinħeles u tissaħħaħ. Din il-ħila hija tassew importanti.

Jekk id-deċiżjoni li taħfer tkun għamiltha sewwa, u jekk wara dik tagħmel sew ukoll il-ħars konxju-attent, allura żgur lis-sentiment-u-leħen malajr jibda jonqos. U wkoll, il-memorji ta' x'ikun ġara fil-passat jibdew jitilfu dawk is-sentimenti negattivi li s-soltu kienu jkunu mċappsin magħhom. Jista' jkun ukoll li s-sentimenti morri marbuta ma' dawn il-memorji jintilfu għal kollox. Forsi jibqa' biss ħjiel ta' ftit swied-il qalb u forsi sens ta' kawtela li l-esperjenza tkun għallmitna. Lezzjonijiet tqal jgħinuna nikbru u nsiru aktar maturi.

Agħmilha aktar faċli...

Biex tagħmilha aktar faċli għalik li taħfer, aħseb dwar il-għala tħossok irrabjat, u ikteb ir-raġunijiet. Forsi taħseb, jew forsi tħoss, li xi ħadd ġieb ruħu miegħek b'mod inġust jew ġegħlek tħossok ħażin dwarek innifsek. Waqt li qed tagħmel hekk, tista' tipprova tieħu ħafna nifsijiet bir-ritmu, bil-mod, minn żaqqek (mid-dijaframma) sakemm tikkalma. Tista' wkoll titkellem b'mod dħuli miegħek innifsek sabiex tnaqqas il-qawwa tas-sentimenti diffiċli. Tgħallem irrilassa l-muskoli kollha ta' ġismek. X'aktarx ikollok bżonn ukoll li tittrażmetti mħabba u mogħdrija lejk innifsek (iżda mhux li titħassar lilek innifsek, bħal: "Miskin jien, miskin jien!"). Ipprova agħmel dan ma' kull nifs 'il ġewwa, fil-kwiet, għal ftit minuti. Jista' jagħti l-kas li jkollok bżonn għajnuna minn xi ħabib li tafda fih sew, jew minn xi ħadd imħarreġ bħala *counsellor* jew terapista.

Skont it-triq spiritwali tiegħek, jekk għandek, x'aktarx li aktar se tħossok persuna sħiħa jekk tagħmel talb għall-ġid tal-persuna li weġġgħetek. Dan żgur jgħinek fil-fejqan ġewwieni. Tista' wkoll tfittex faraġ fil-qawwa divina

permezz tat-talb personali li tagħmel fil-preżenza t'Alla, jew permezz tal-meditazzjoni.

U, fil-kas ta' dawk kollha li għandhom sensittività spiritwali, l-istat mentali tassew prezzjuż jiġi meta nindunaw li, lil hinn minn dak li jidher minn barra u lil hinn mid-differenzi bejnietna, aħna lkoll parti minn realtà waħda li ma' tinqasamx. Aħna nagħmlu parti minn xulxin! *We are each other*. Aħna neżistu bħala realtà waħda li ma' tinqasamx, u meta fl-aħħar nindunaw b'dan, nibdew ngħixu b'mogħdrija bla kundizzjoni. Lejn kulħadd. Inkluż lejna nfusna u lejn dawk li weġġgħuna.

Meta taħfer, dan bla dubju jgħinek tħossok aħjar. Ir-riċerka xjentifika turi li l-maħfra tagħmlek inqas imdejjaq, inqas stressjat, u iktar kuntent u b'saħħtek psikoloġikament. Jista' jagħtik sens ta' libertà u hena li forsi qatt ma kont taf biha qabel.

Allura, jekk trid tħossok aħjar, jekk trid tgħix kif għandu jkun, ipprova aħfer. Veru li dan jista' jkun diffiċli kultant, iżda ikun vallapena minħabba l-benefiċċji kollha li jirriżultaw mill-maħfra.

—o—

Permezz ta' imejl, nistgħu nibgħatulek tagħrif dwar xi metodi sempliċi u effettivi li tista' tuża' biex li taħfer isir ħaġa aktar faċli. Pereżempju metodu fejn tikteb ittra lil min weġġgħek u mbagħad teqred l-ittra! Itlobna nibagħtulek il-Metodu taċ-Ċirkolazzjoni tal-Imħabba, għall-ħelsien mill-inkwiet emozzjonali tiegħek. Dan huwa fajl PDF bl-istampi, bla ħlas. Forsi għandek bżonn għajnuna biex tiffaċċja u teħles id-dwejjaq, il-weġgħa, jew ir-rabja tiegħek; f'dak il-kas nistgħu ngħinuk mingħajr ħlas u b'mod kunfidenzjali, anke online. Dan huwa biss għal persuni ħerqana biex jinħelsu minn tkaxkir emozzjonali u m'għandhomx mard mentali. Servizz ta' Ħelsien Emozzjonali imaginetony@gmail.com jew 79326725 tal-Fondazzjoni St Jeanne Antide, NGO reġistrata (VO/0005) mingħajr skop ta' qligħ: www.antidemalta.org. Verżjonijiet ta' dan l-artiklu jeżistu b'lingwi oħra: Ingliż, Taljan, Franċiż, Spanjol, il-lingwa Ċeka. Ibgħatilna imejl: imaginetony@gmail.com