

# “... u issa ma tarax!”

## IL-VUČI INTERNA

**Mistoqsija :** *Qatt kont se tagħmel xi ħaġa u ħassejt li ma kienx se jirnexxilek ... forsi għax kont qed taħseb li int nieqes mill-kapacità, jew forsi żammek lura d-dubju għax ridt tkun aktar ċert qabel ma tagħmel l-ewwel pass, jew forsi għax emmint li kien hemm min kien aktar ikkwalfikat minnek?*

Tista' tgħid li kull min juża l-lingwa biex jikkomunika ma' ħaddieħor, juża l-lingwa wkoll biex jikkomunika miegħu innifsu. Hawn qed nirreferi għall-**vuči interna** li bl-Ingliż insejthulha *'internal dialogue'* u din tista' tqisha bħal xafra li taqta' miż-żewġ naħat. Fil-fatt, meta din il-vuči tkun qegħda żzommok lura, tissejjaħ ukoll *'inner critic'*.

Però, kif diġa għedna, in-natura ta' din il-vuči *mhix* biss ta' kritika ... anzi tista' sservik ukoll ta' ġid! Izda qabel ma naraw kif nistgħu nikkontrollawha, jew anki nużawha għall-vantaġġ tagħna, ejja naraw minn fejn ġejja u x'inhuma r-raġunijiet ewlenin li għalihom nisimgħu dak li nisimgħu. Imma, qabel xejn, dawn huma xi eżempji qosra.

John kellu dar għall-bejgħ li l-aġenti stmawielu somma ġmielha għalkemm hu, personalment, ħass li dal-prezz kien għoli wisq u għalhekk ma kienx komdu bih. Minkejja dan, xorta ħa l-parir tagħhom u talab dan il-prezz, izda meta xaharejn wara kienet għadha ma mbiegħetx, John kompli jikkonvinci ruħu li bilfors li l-prezz kien għoli wisq biex ħadd ma offra li jixtriha.



Wiċċu kien jixhed biċ-ċar dak li kien għaddej minn ġo moħħu. Kien jaħseb bejnu w bejn ruħu, *“Mhux ovvja li qed jarawha għolja? Da żgur! L-aġenti ħallihom jgħidu li jridu għax huma m’għandhomx x’jitolfu ...mhux bħali ... jien hu li se ndum biex inbiegħha!”*

Issa kieku mort *int* biex tara din id-dar, taħseb li kont se tagħtih il-prezz li talbek meta wiċċu kien qed jixhed dan id-dubju? Ma naħsibx. Aktar eżempji ...

Charles kellu *meeting* importanti mal-boss u ħassu inkwetat. *“Nispera li mhux se naqla’ xi waħda! Ma’ xiex trid tlaħħaq f’dan il-post?”* — Imsarnu f’saqajh.

Nadine kellha *date* u kienet qed tara x’so tilbes. *“Hmm, din!! Kemm inħossni tajba kull meta nilbes dil-libsa!”* — Diġa daħlet fil-muża tal-pjaċir.

Inti mort tixtri l-ħwejjeġ u rajt xi ħaġa li għoġbitek, izda ħsibt f’qalbek: *“Mhux hekk tgħid! Fejn se tidħolli din? U issa ma tarax!”* — Daħħalt lilek innifsek f’burdata mhix tajba wisq.

Maria bdiet taħdem f’post ġdid u waħda minn sħabha donnha ma ħaditx gost. Quddiem il-klikka, minflok ferħitilha, qaltilha, *“Ar’hemm ħej, xi qzież, mur kellmek issa, eh!”* Maria baqgħet tewdhen u tisma’ dal-kliem kattiv tas-*suppost* ħabibitha qisu diska mwaħħla! — għal granet sħaħ.

Kif diġa nafu, meta l-*vuči interna* tkun waħda li tinkoraġġik, tħossok b’saħħtek minn qabel ma tibda, u ċ-ċans li kolloxx imurlek sew ikun ferm akbar. Izda meta l-vuči tkun waħda ta’ biża’, inkwiet, jew tal-grid<sup>1</sup>, allura ddgħajjek u ċ-ċans ta’ success donnu jmut qabel ma jitwieled.

## Il-Vuċi Interna

Jekk tieqaf u taħseb ftit, tintebaħ li l-vuċi nterna donnha ma tieqaf qatt. Ġieli rajt nies *fit-triq* jittkelmu waħedhom, jirraġunaw u anki jirrabjaw! X'inkun għaddej minn moħħom dak il-ħin, tgħid?

Ir-risposta hi din: “**Il-ħsieb ... li jirrapreżenta r-realtà kif tinħass għalihom!**” Kulma jkunu qegħdin jesperjenzaw f'dak il-mument (imħallat mal-esperjenzi personali mill-passat u mal-burdata li jkunu fiha dak il-ħin) hija *r-realtà tagħhom*<sup>2</sup> u, anki jekk tiegħek u tiegħi mhix bħal tagħhom, dak li jkun għaddej minn moħħohom *huwa* dak li jkunu għaddejin minnu huma! Dak il-ħin, il-vuċi (f'moħħhom) tkun qed tinstema' ċara, mimlija bl-emozzjoni u *x'aktarx* li tkun il-vuċi tagħhom stess. Qed ngħid “*x'aktarx*” għax ġieli ma tkunx tagħhom, bħal meta xi ħadd imaqdarlek dak li tkun għadek kemm xtrajt, jew forsi jinsulentak, jew jagħtik xi ċanfira nobis!

F'dak il-każ, mhux biss tkun qed tisma' l-vuċi ta' ħaddieħor, iżda tismagħha *ferm aktar antipatka*— donnha ħierġa minn imneħirha—u ħafna drabi (anki jekk ma jkunx ovvju għalik f'dak il-ħin) tkun qed tara stampa jew filmat mentali, esaġerat u mimli drama. F'dak il-waqt, dik il-persuna li inti tikkunsidrha urtanti tkun qisha qegħdha tgħix ġo moħħok ... bla ma tridha ... u l-vuċi *qerrieda*<sup>1</sup> tagħha, tkun ċara daqs il-kristall, u anki *s-sound* għal ġieħna jkun għoli!

## Biex issikkitha!

L-ewwelnett, kun af li dak li jweggħek mhux propju dak li ntqal, għax dak intqal 'darba waħda' biss. Dak li jkompli jweggħek huwa dak li tkompli ssemma' inti stess lilek innifsek ġewwa moħħok. **Il-ħsieb.** Tgħidli, “mgħandix kontroll fuqu.” Tkun qed tiżbalja jekk tirraġuna hekk. Meta tkun qed tara film, fiċ-ċinema, tidħol fl-ispirtu tant li tibda tħossok parti mill-istorja. Hekk ikun ġralek dak il-ħin, meta (taħseb li) ma tkunx tista' tikkontrolla ħsiebek. Tkun sirt parti minnu, jew aħjar, tkun għamiltu parti minnek. Imma dak hu l-iżball ... għax il-ħsieb mhux int. Ħa nerga nirrepetiha din: **Il-ħsieb mhux int!** Il-ħsieb tista' tibdlu. Kieku jġi xi ħadd u jgħidlek xi ħaġa totalment differenti, il-ħsieb jinbidel.

Issa barra minn hekk, il-vuċi nterna ġieli ma tkunx riflessjoni ta' xi ħaġa li qallek ħaddieħor, iżda riżultat ta' nuqqas ta' kunfidenza fik innifsek; fl-abbiltà tiegħek. Tista' tkun ukoll riżultat ta' memorja li għadek iġġorr miegħek u, forsi wara ħafna snin, għadek tgħixha kuljum! Tista' tkun riżultat ta' tagħlim (twemmin) *fqir* dwar il-ħajja, jew dak li ħafna jsejhulu d-destin kiefer tagħhom (“*il-ħajja wied ta' dmugħ*”).

Mela dak li trid tagħmel hu li tibdel it-tonalità tal-vuċi, sew jekk tkun tiegħek, sew jekk ta' ħaddieħor. Ibdilha f'tonalità li ma tagħmilx sens ... normalment waħda li tinstema' redikola, biex b'hekk il-kliem innifsu ma jibqax jagħmel sens. Immaġina kanzunetta ta' qsim il-qalb kantata b'ton ferrieħ... bla sens, hux? U issa niġu biex nitfuha. Preċiżament hekk! Innota l-vuċi niezla tant li bilkemm tinstema'...

Hemm metodi kif din isseħħ aktar effettivament, biss l-ispazju hawn ma jippermettix li nidhlu wisq f'dettall. Ibgħat *email* jekk trid aktar speġazzjoni dwar dan, jew sugġetti relatati.

Mela dik li qabel kienet vuċi ta' **sabutaġġ personali**, issa saret vuċi ta' ispirazzjoni u għajjnuna. Aħseb ftit, dak il-kliem li kont tgħid lilek innifsek, kont tgħidu lil ħaddieħor? Ma naħsibx, hux? Mela għala tippermetti li tgħidu lilek innifsek?

Nawguralek li tuża l-ħsiebijiet sew u ftakar li ħsieb jista' jibnik, jew ifarrkek imma, hu x'inhu, il-ħsieb mhux int! U ftakar ukoll li l-prova sseħħ preċiżament waqt il-mument diffiċli ... mhux meta l-baħar ikun kalm. Għalhekk, ftakar li meta tkun għaddej/jam minn żmien diffiċli, tkun qed tinbena u tissaħħaħ.

U għal darb'oħra, min jeħtieġ aktar informazzjoni dwar is-sugġetti msemmija jista' jibgħat *email*.

## Noti u referenzi:

1. Hsieb qerried — Il-kelma 'teqred' fl-ilsien Malti għandha tifsira ta' meta wiehed ifarrak, ikisser, jeqred. Dan hu eżattament li jagħmel il-qrid. Mela jekk trid tgħix aħjar, teqridx! Tkellem b'mod li ssib soluzzjoni, anki meta soluzzjoni ma tidhirx possibli. Xi żmien ilu, smajt personalità titkellem fuq ir-radju u qalet xi ħaġa verament interssanti li ta' min jieħu nota tagħha: "*Il-qrid ma jgibx ġid!*"
2. Il-bniedem jesperjenza dak li jkun qed iseħh madwaru permezz tal-ħames sensi fiżiċi u mbgħad din l-informazzjoni tiġi pproċessata minn diversi *filters* (għeribel) bħal memorji, valuri, twemmin, etc., li jagħtu *tifsira* u anki *togħma* lil dak li għal haddieħor jirrapreżenta esperjenza differenti. Issa ikkunsidra, per eżempju, li *fwieħa* li tinxtamm tfuħ għal wiehed, għax tfakkru f'esperjenza sabiħa (u anki hawn, il-kelma *sabiħa* hija oppinjoni personali), tista' tqanqal emozzjoni ta' dwejjaq, jew ta' rabja fi bniedem ieħor għax tfakkru f'esperjenza ta' dan it-tip. Għalhekk, dak li hu 'veru' (jew ir-realtà) għal bniedem wiehed, mhux bilfors 'veru' għal bniedem ieħor. B'hekk, ir-Realtà, tista' titqies xi ħaġa personali.