Lejn l-Imħabba

Daniel Bartolo ofm

EDIZZJONI TAU

LEJN L-IMĦABBA

Daniel Bartolo ofm

Edizzjoni TAU
Malta 1997

ISBN

Disinn tal-Qoxra u Computer Setting: Ġwann Abela ofm
Editur Ġenerali: Raymond Camilleri ofm
Stampat: PEG Ltd.

© Edizzjoni TAU 1997

DAĦLA

L-affarijiet kollha li naraw fil-vetrini tal-ħwienet kollha jkollhom it-tikketta tal-prezz. Trid tħallas prezz biex takkwistahom. L-istess iż-żwieġ. Kulħadd jixtieq l-aqwa u l-aħjar affarijiet għall-ħajja hienja fiż-żwieġ. Iżda dan wkoll jitlob il-prezz tiegħu. Il-prezz nistgħu ngħidu li huwa t-"taħriġ kontinwu" kemm qabel kif ukoll wara ż-żwieġ. Għax il-bniedem hu dinamiku dejjem jinbidel, ifittex, isaqsi, jagħmel esperjenza, ibiddel il-gosti, jidħol f'ċirkostanzi li qatt ma jkun jistennihom eċċ....Hija esperjenza komuni li mhux biżżejjed li xi ħadd jgħidlek 'Inħobbok' biex tkun ċerta mill-imħabba tiegħu. F'dawn il-laqgħat wieħed jipprova jgħin lill-koppji ħalli jiflu sewwa l-għażla tagħhom: jidħlu daħla fihom innifishom u jkunu jafu huma min huma; jaraw xi jridu eżattament fil-ħajja u x'qed ifitttxu; jaraw jekk hemmx xi ħaġa moħbija fihom li qed tiddetermina l-għażla tagħhom; jagħmlu eżami sewwa tal-partner tagħhom ħalli jaraw jekk hux tassew il-bniedem/a ideali għalihom; jagħmlu esperjenza minn issa ta' xi affarijiet importanti bħal ma huwa d-djalogu, il-konflitt eċċ... Għalhekk kemm il-mara kif ukoll ir-raġel jeħtieġ jibqgħu fi djalogu kontinwu biex iżommu l-fjamma ta' l-imħabba tixgħel.

Nisperaw li dan il-ktieb iservi ta' strument effikaċi f'idejn l-animatur tal-koppji ħalli nkunu tajna kontribut siewi għall-poplu Malti. Aħna nemmnu li l-animatur ta' dawn il-gruppi huma megħjuna mill-Ispirtu s-Santu. Għalhekk nagħmluha ċara li dawn il-laqgħat li qed nipproponu huma biss għajnuniet jew suġġerimenti. L-animaturi huma mħeġġa li jadattaw kollox skond is-sitwazzjoni li jsibu ruħhom fiha.

Awguri għal xogħol fejjiedi!
Daniel Bartolo ofm

WERREJ

DAĦLA 3
WERREJ 4
1. X'GĦANDEK BŻONN 5
2. IL-LEADER 6
3 XI PUNTI DWAR IL-LAQGĦA 8
4 X'INHI L-IMĦABBA? 10
5 JIEN MIN JIEN? 17
6 L-GĦAŻLA TAL-PARTNER 20
7 IL-PERSONALITÀ 28
8 TAFU L-PARTNER TIEGĦEK? 32
9 ID-DRITT TA' L-GĦAŻLA 35
10 IL-KONFLITT 37
11 GĦALFEJN TRID TIŻŻEWWEĠ? 41
12 KIF TFIEHEM U TIFTIEHEM 43
13 IL-LINGWAĠĠ TAL-ĠISEM 50
14 IS-SAĦĦA TAL-KOPPJA 56
15 INDĦIL BARRANI 58
16 PROBLEMI MOĦBIJA 60
17 IX-XOGĦOL TA' ĠEWWA U TA' BARRA 64
18 IL-ĠENITURI TAL-KOPPJA 66
19 GĦALFEJN DIN IR-RELAZZJONI? 70
20 ŻBALJI FL-GĦERUSIJA 77
21 KUMPATIBILITÀ 82
22 SINTOMI TA' MARD 89
23. KEMM TAQBEL IL-KOPPJA? 99
24. KIF TGĦIN LILL-PARTNER JIKBER 105
25. TALB FLIMKIEN 108
26. GĦARFIEN TAL-PARTNER 112
27. ŻWIEĠ NISRANI 116
28. ŻWIEĠ - KOMUNITÀ 127
29. ŻWIEĠ - MAĦFRA 132
DANIEL BARTOLO OFM 144

1. X'GĦANDEK BŻONN

X'GĦANDU JSIR MILL-GĦARAJJES U L-KAPPILLAN BIEX ŻWIEĠ KANONIKU JKUN RIKONOXXUT GĦALL-EFFETTI ĊIVILI

Dan li ġej huwa maħsub li l-qosor jagħti l-informazzjoni meħtieġa dwar laqgħat jew xogħol tal-karti li għandu jsir mill-koppja kemm f'dak li għandu x'jaqsam mal-Knisja kif ukoll ma' l-Istat.

1 Kif jifssaw d-data taż-żwieġ

L-għarajjes imorru għand il-Kappillan rispettiv tagħhom biex jagħtihom it-tagħrif meħtieġ.

2 Madwar xahrejn qabel iż-żwieġ

L-għarajjes imorru għand il-kappillan rispettiv tagħhom, bid-dokumenti meħtieġa għall-investigazzjoni ta' qabel iż-żwieġ.

3 Aktar kmieni minn 6 ġimgħat qabel iż-żwieġ

L-għarajjes jagħmlu talba bil-miktub iffirmata minnhom it-tnejn għall-pubblikazzjoni tat-tnidijiet u kkonsenjata lir-Reġistratur tar-Reġistru taż-żwieġ.

4 Mhux anqas minn xahar qabel iż-żwieġ

L-għarajjes jieħdu fl-Uffiċċju żwieġijiet, il-Kurja, il-formoli ta' l-Investigazzjoni ta' qabel iż-żwieġ, flimkien maċ-ċertifkati meħtieġa (magħmudija, griżma + **ċertikat ta' l-attendenza tal-laqgħat ta' tħejjija għaż-żwieġ).**

5 Almenu 3 ġimgħat qabel iż-żwieġ

Għandhom jiġu ppubblikati t-tnidijiet tal-Knisja kemm fil-parroċċa ta' l-għarus kif ukoll f'dik ta' l-għarusa.

6 Wara li tkun saret il-pubblikazzjoni tat-tnidijiet ċivili, imma mhux anqas minn 4 ijiem qabel iż-żwieġ

Ir-Reġistratur taż-żwieġ jagħti lill-partijiet, fuq talba ta' waħda minnhom, ċertifikat li t-tnidijiet ikunu ġew pubblikati, flimkien ma' l-att taż-żwieġ bl-informazzjoni dwar il-partijiet. Hu dmir tal-partijiet li mmedjatament jgħaddu dan l-att lill-kappillan tal-post fejn ser isir iż-żwieġ. F'każ li l-kappillan jinnota dis-

krepanzi bejn l-informazzjoni dwar l-għarajjes f'dan l-att u dak fid-dokumenti tal-Knisja, hu għandu malajr kemm jista' jkun, jivverifika u jiftiehem mar-Reġistratur taż-żwieġ dwar informazzjoni korretta. Skond il-Liġi, żwieġ li jsir qabel sitt-ijiem jew wara tliet xhur li jkunu sar t-tnidijiet ikun null.

7 Fi żmien 5 ijiem miċ-ċelebrazzjoni taż-żwieġ

Il-Kappillan li jkollu ġurisdizzjoni fil-lokal fejn ikun ġie ċċelebrat iż-żwieġ, għandu jgħaddi lir-Reġistru Pubbliku l-att taż-żwieġ sabiex dan jiġi reġistrat.

8 Kemm jista' jkun malajr wara li jkun ġie reġistrat żwieġ

Id-Direttur tar-Reġistru Pubbliku għandu javża lill-Kappillan li jkun għaddielu l-att taż-żwieġ li dik ir-reġistrazzjoni tkun saret.

2. IL-LEADER

LISTA TA' GĦAJNUNIET GĦAL-LEADER

Minħabba li dan il-ktieb huwa maħsub biex jgħin lil dawk li sa jmexxu l-laqgħat ta' l-għarajjes, allura ħsibna li l-ewwel u qabel kollox nagħtu ftit għajnuna lil-"leader" innifsu.

Fl-ewwel laqgħa, wieħed ifittex li jagħti merħba bil-qalb lil kull individwu. Huwa essenzjali li kull persuna tħossha importanti u aċċettata. Biex wieħed ikisser is-silġ u fl-istess ħin ineħħi l-preġudizzju għal-laqgħat li huma organizzati mill-Knisja, tajjeb li nħallu lil kull persuna tintroduċi lilha nnifisha. Wieħed jista' jgħin billi jistaqsi fejn

jaħdem, kemm ilhom jafu lil xulxin, x'jixtieq minn dawn il-laqgħat, x'inhi l-idea tiegħu ta' knisja eċċ...Biex ikun hemm rapport familjari, tajjeb li kull min jitkellem, inġiegħluh jiftakar l-ismijiet ta' kulħadd fil-grupp.

Wara li l-affarijiet joqogħdu, wieħed jiffissa mill-ewwel l-appuntament għal-laqgħa li jmiss.

It-tieni, jipprova jeduka għar-responsabiltà fil-Knisja billi jistieden lil xi koppja ħalli tgħin fit-tmexxija tal-grupp.

It-tielet, jispjega li s-suċċess ta' dawn il-laqgħat jiddependi mill-parteċipazzjoni ta' kulħadd. Fl-istess ħin irid joqgħod attent li d-dritt għall-kunfidenzjalità jinżamm, jiġifieri li ħadd m'hu obbligat jgħid l-affarijiet personali fil-pubbliku. Kull parteċipant irid iħossu fiż-żgur li mhux sa jkun hemm minaċċi f'dan is-sens ta' segretezza.

Ir-raba', wieħed jispjega ħafif il-liġi l-ġdida fejn sa jkun hemm id-dritt ta' l-għażla li ċertament jitlob sens kbir ta' responsabiltà, għax bħal kull għażla, żgur li jkun hemm il-konsegwenzi. Tajjeb għalhekk li f'dawn il-laqgħat il-koppji jkunu ppreparati ħalli jifhmu dejjem iżjed x'inhu ż-żwieġ nisrani.

Wieħed jagħmilha ċara, li xahrejn qabel iż-żwieġ iridu jagħmlu appuntament personali mal-kappillan. Iridu jkollhom sa dakinhar: iċ-ċertifikat ta' Kana; ċertifikati tal-griżma u tal-magħmudija (dan irid ikun validu għaż-żwieġ u l-kopja trid tkun riċenti).

Iridu jmorru minn issa stess jiltaqgħu mal-kappillani rispettivi tagħhom jekk għadhom m'għamlux dan.

Fl-aħħarnett jiċċekkja l-indirizzi, l-ismijiet, data taż-żwieġ eċċ...

Fil-laqgħat ta' wara wieħed għandu jara kif jagħmel ħalli jiżgura li l-ebda koppja ma jkollha l-impedimenti (dawk l-affarijiet li jħassru tieġ i.e. jagħmluh invalidu):

Età meħtieġa (16 ir-raġel u 14 il-mara, biss taħt it-tmintax iridu dikjarazzjoni mill-ġenituri);

Impotenza (ma jkunx tajjeb għal relazzjoni sesswali);
Diġà marbut bi żwieġ validu;
Jekk hu xi saċerdot jew marbut b'voti pubbliċi;
Rapiment (qed iżommha/u kontra l-volontà tagħha/tiegħu?);
Qtil (qatel/let lil żewġha/martu biex jiżżewwiġha/tiżżewġu?);
Konsagwinità (jiġi minnha f'linja diretta - prim kuġin?);
Konjazzjoni Legali (ma jistax jiżżewweġ lil ibnu li adotta).
Droga;
Kura Psikjatrika intensiva;
Problema gravi ta' xorb;
Jemmen fid-divorzju;
M'hemmx libertà;
Ma jridx tfal;
Mhux lest li jtellagħhom fil-fidi kattolika.

Fi kwalunkwe mod, meta tara xi ħaġa stramba li forsi m'hix imniżżla hawn fuq, ikkonsulta mal-kappillan.

3 XI PUNTI DWAR IL-LAQGĦA

Hemm diversi metodi kif wigħed imexxi laqgħa, f'**dan** il-ktieb sa nippreżentaw metodu wieħed biss sabiex ikun hemm qbil bejn il-laqgħat kollha.

GĦAN: F'kull laqgħa wieħed għandu dejjem qabel ma jibda, ikun jaf fejn iridu jaslu dawk li qed jippartecipaw (mhux il-leader!). Dan iservi speċi ta' gwida kemm għal min qed imexxi u kemm min qed jattendi għal-laqgħa (il-koppja).

METODU: Bħal kull xogħol serju wieħed irid jindika kif se jaħdem. Importanti li min qed imexxi, ikollu dan l-aspett ċar ħafna.

***STRUMENTI:** Jekk wieħed m'għandux strumenti ma jistax jagħmel xogħol serju. Tajjeb għalhekk li qabel ma wieħed jidħol għax-xogħol, jara jekk għandux l-għodda. Din turi wkoll serjetà professjonali l-knisja.*

PREŻENTAZZJONI TA' L-ARGUMENT: Introduzzjoni tas-suġġett. Wara jkun hemm it-tieni parti, fejn ippruvajna li kemm jista' jkun tkun prattika, sabiex il-koppja tassimila aħjar is-suġġett. F'din il-parti wara l-parti prattika, żgur ikun hemm xi referenza għal xi dokument ekkleżjali. Dan inħossuh huwa importanti għax xieraq li l-koppji jidraw jaqraw huma stess dawn id-dokumenti u mhux jaqraw kritika fuqhom mingħajr biss qatt ma jkunu qrawhom.

EVALWAZZJONI: Din issir billi wieħed jara x'kien l-għan, jekk il-koppja tkunx taf tirrispondi għalih, allura jkunu waslu, jekk le, ifisser li għad irid isir ix-xogħol.

LISTA TA' TEMI GĦAL-LAQGĦAT

X'inhi l-Imħabba? (1)
Jien min Jien? (2)
L-għażla tal-Partner. (3)
Il-Personalità. (4)
Tafu lill-Partner tiegħek? (5)
Id-dritt ta' l-għażla. (6)
Il-Konflitt. (7)
Għalfejn trid tiżżewweġ? (8)
Kif Tfiehem u Tifthiem. (9)
Il-Lingwaġġ tal-ġisem. (10)
Is-Saħħa tal-koppja. (11)
Indħil Barrani. (12)
Problemi Moħbija. (13)
Ix-Xogħol ta' Ġewwa u ta' Barra. (14)
Il-Ġenituri tal-Koppja. (15)
Għalfejn din ir-Relazzjoni? (16)

Żbalji fl-għerusija. (17)
Kumpatibilità. (18)
Sintomi ta' Mard. (19)
Kemm Taqbel il-Koppja? (20)
Kif tgħin lill-Partner Jikber. (21)
Talb Flimkien. (22)
Għarfien tal-Partner. (23)
Żwieġ Nisrani. (24)
Żwieġ Komunità. (25)
Żwieġ Maħfra. (26)

4 X'INHI L-IMĦABBA?

Jixraq li l-ewwel suġġett li sa nirriflettu fuqu jkun l-imħabba. Aħna nixtiequ li iktar koppji Maltin jagħrfu s-sejħa ta' l-imħabba li qed jagħmlilhom Alla permezz ta' l-għerusija. Qabel xejn jixraq li niktbu xi ħaġa dwar x'nixtiequ li jsir fil-laqgħat.

Peress li dawn it-taħdidiet huma maħsuba għall-adulti, jixraq għalhekk li l-istess adulti jħaddmu l-intelliġenza u s-sehem attiv tagħhom. Għalhekk dawn m'humiex maħsubin sabiex xi speaker jagħmel xi diskors fit-tul filwaqt li l-koppja ssib kollox lest u tkun kuntenta li semgħat diskors tajjeb. L-ispeaker għandu biss jiggwida u jispjega kif wieħed għandu jimxi fil-laqgħa. Il-koppja nnifisha għandha tfittex li taqra u tagħmel ir-riflessjoni tagħha filwaqt li tidra tiddiskuti bil-kalma u l-maturità kollha.

Fittixna li kemm jista' jkun dawn il-laqgħat jibqgħu sempliċi li jifhimhom kulħadd, iżda li jagħtu kontribut intelliġenti. Rajna li bħalma qed jiġri f'ħafna pajjiżi, il-preparazzjoni tiġi bbażata prinċi-

palment fuq ir-realtà tal-koppja u tad-dinja ta' madwara. Dan għax nemmnu, fi kliem il-Konċilju, fis-sinjali taż-żmenijiet. Indunajna li ma nistgħux naċċettaw kollox mir-realtà u għalhekk wieħed iħoss il-bżonn li jagħmel konfront sabiex jagħraf dejjem iżjed is-sejħa t'Alla llum. Il-frażijiet li wieħed jiltaqa' magħhom kemm fil-parti ta' l-esperjenza kif ukoll f'dik tal-konfront huma biss għajnuna għad-diskussjoni u r-riflessjoni, għalhekk wieħed għandu jżid il-ħsibijiet tiegħu personali.

Is-suċċess jiddependi mill-koppja nnifisha. Kif wieħed jista' jinduna, jingħataw listi sabiex iħaffef ix-xogħol tal-koppja billi jżidu mar-riflessjoni personali tagħhom. Barra minn hekk jagħmilha iktar faċli jekk jiftakru dak li jkun intqal fil-laqgħa, filwaqt li jagħtihom il-possibiltà li meta jridu fil-futur ikunu jistgħu jerġgħu jagħmlu r-riflessjoni mill-ġdid. F'kull laqgħa hemm għan ewlieni. Dan sabiex jiggwida lill-koppja ħalli jagħmlu dak li jissejjaħ 'self-evaluation', filwaqt li għal min imexxi l-laqgħat jista' jkun ta' 'feedback'.

GĦAN: LI L-KOPPJA TIKTEB FI KLIEMHA ALMENU ĦAMES TIFSIRIET TA' l-IMĦABBA.

STRUMENTI: Il-kelma t'Alla miktuba, pinna u karta. Jistgħu jintużaw xi slides, lms, poeżiji, ittri jew kanzunetti li jitkellmu fuq l-imħabba.

METODU: Wieħed jitlaq dejjem mill-esperjenza u permezz tar-riflessjoni u d-diskussjoni jagħmel konfront serju u profond mal-kelma t'Alla. Fl-aħħar jiltaqa' mal-kelma t'Alla inkarnata fil-ħajja tiegħu personali u privata. Din il-laqgħa tista' tinqasam fi tliet biċċiet.

A.

Issa sa ngħaddu għal xi ideat żbaljati fuq l-imħabba qabel ma ngħaddu għal dawk iktar korretti.

a) L-imħabba vera ssolvi l-problemi kollha

ESPERJENZA: Xi persuni jaħsbu li l-aqwa li tkun tħobb biex issolvi l-problemi, anki dawk gravi! Xi problemi jistgħu jkunu

bħal: eż: xorb, kritika intensa, ġlied kontinwu fuq kif intellgħu t-tfal, jiena nisranija u hu musulman, m'inix miġbud lejh/a, ma kellux xogħol dawn l-aħħar sentejn, ma tistax tkellmu għax qisu borma tagħli, jisplodi mill-ewwel, il-ħin kollu jieħu kunfidenza ma' nisa oħra, ma jinfetaħ b'xejn, il-familja tiegħu ma taċċettanix, jien nixtieq it-tfal iżda hu le, għadu jiftakar fil-"girlfriend" tal-passat, hemm differenza kbira fl-età u fil-mentalità eċċ..

KONFRONT: "Jekk inħobbu bis-serjetà, żgur li nbiddlu!" Hija l-idea ta' min iħobb u ma jridx jara l-problemi serji fl-għerusija, bit-tama li xi darba l-partner jinbidel. Saħansitra qaddisin kbar ma qablux bejniethom!! (Att. 15, 1-11). Dan il-fatt juri li jista' jkun hemm nies ta' ħafna talenti b'karattri mill-isbaħ iżda li ma jistgħux jgħixu flimkien. X'taħseb li jrid ikollok biex tkun kapaċi tgħix ma' ħaddieħor?

b) L-imħabba tinduna biha hekk kif tiltaqa' mal-persuna

ESPERJENZA: Oħrajn jieħdu deċiżjoni għal dejjem fuq il-partner, hekk kif jarawh l-ewwel darba. eż: il-karozza, ġisimha, xagħarha, għajnejh/a, it-'tabib' jew l-'avukat', il-bniedem perfett, il-mod kif: jiżfen, iġib ruħu, jitkellem, tħossok miegħu eċċ...

KONFRONT: Meta tħossok qisek sa tiġġennen bl-imħabba x'aktarx li tkun qed tħobb biċċa żgħira mill-karattru jew personalità tiegħu/tagħha. Faċli li tibda 'tħobb' mill-ewwel, iżda biex tibni relazzjoni tieħu ħafna iktar żmien.

"Ħobbu l-għedewwa tagħkom!" (Lq. 6, 27) Dan li qed jitlob Kristu jurina li l-imħabba m'hix sempliċi attrazzjoni jew inkella tħobb għax jaqbillek!

ċ) Il-partner irid ikun skond il-ħsieb tiegħi

ESPERJENZA: Xi persuni jfittxu l-perfezzjoni fil-partner tagħhom proprju sabiex jimlew il-vojt li jħossu fil-ħajja tagħhom. Eż: irid ikun perfett, ma jiġġilidx, jaqbel f'kollox, jissodisfani f'kull ma rrid, trid tkun taf: issajjar, tħit, tgħaddi, tiżbogħ, tkaħħal, tismagħni, tħobb, intelliġenti, tifhimni, taf titkellem, tikteb tajjeb, ma tiżbalja qatt eċċ...

KONFRONT: Il-partner tiegħek jissodisfa xi ftit mill-bżonnijiet tiegħek, iżda mhux kollha. Għalhekk tajjeb tiddistingwi dak li tħobb f'ħabib/a u dak li tassew għandek bżonn jew ma tistax tgħaddi mingħajru.

Ġesù, għalkemm kien perfett, kellu ħafna problemi man-nies ta' żmienu (Mt. 12, 9-14). Il-problemi huma parti mill-ħajja, jeħtieġ għalhekk li niltaqgħu magħhom b'kuraġġ u determinazzjoni.

d) Meta tħoss ġibda kbira, żgur li tkun qed tħobb.

ESPERJENZA: Hemm min jasal biex jagħżel il-partner tiegħu sempliċement għall-fatt li jħoss ġibda kbira: eż: tixtieq li jkollok x'taqsam ma' dik il-persuna għalkemm ma jinteressawkx is-sentimenti tagħha, ma tħossokx kumpatibbli miegħu iżda xorta tridu, kuljum toħlom bih, timmaġina l-futur, meta jmissek tħallih jagħmel li jrid, tħoss li għandu jkun ir-raġel/mara tiegħek eċċ...

KONFRONT: Is-sess mhux bilfors jirrifletti l-imħabba vera u dejjiema.

Ġesù Kristu qatt ma kellu x'jaqsam ma' mara, biss kellu ħafna relazzjonijiet profondi ma' nisa u ċertament huwa l-iżjed persuna li taf tħobb (Ġw. 4, 1-42). Kapaċi jkollok ħbiberija intima mingħajr ma jkollok x'taqsam magħha? Taħseb li ħbiberija bħal din hija importanti għaż-żwieġ tiegħek?

B.

F'dan li ġej il-koppja tinfired sabiex kulħadd iwieġeb għal rasu. Wieħed għandu jwieġeb: naqbel (N); ma naqbilx (L) jew naqbel sa ċertu punt (R). Wara, ir-raġel jara x'kitbet il-mara u bil-maqlub. Fl-aħħar tista' issir diskussjoni ħalli wieħed ikun jaf x'inhuma l-motivazzjonijiet veri.

Għalija, l-imħabba tsser:

temmen fil-ħajja
intimità profonda
taċċetta lil dak li jkun kif inhu
tidfen darba għal dejjem is-solitudni
sinċerità

ma tiżbalja qatt
tgħanniq u bews
sess
ma tgħirx
tafda fil-partner
sbuħija
ġentilezza
tpoġġi katina m'għonqok
żewġt iqlub, ħaġa waħda
taqsam kollox fil-ħajja
tkun dejjem ferħan
ħajja sabiħa
tirċievi ħafna
ma tiġġilidx
tkun tixtieq li tkun dejjem mal-persuna maħbuba
taċċetta responsabiltà ġdida
bżonn spiritwali
tagħti ħajtek għal ħaddieħor
uġigħ
tapprezza dak li għandu ħaddieħor
tiffaċċja d-diffikultajiet
ma tibżax mill-kritika
tivvalorizza lilek innifsek
ġibda sesswali
tirrispetta l-personalità ta' dak li jkun
tintelaq f'idejn ħaddieħor
li l-partners ikollhom l-istess ħsibijiet u xewqat
ġlieda kontinwa
tagħmel dak li trid
sentiment
issib fil-partner dak li hu nieqes fik
xi ħaġa li tibqa' titħarreġ fiha ħajtek kollha
doża kbira ta' paċenzja
tintrema biex jikber ħaddieħor
ma tirrabjax
titlaq l-idejat tiegħek biex taċċetta oħrajn
skop fil-ħajja

tiskopri li int utli għall-ħajja ta' xi ħadd
il-ferħ li xi ħadd qed jistenniek
toħroġ minnek innifsek
dispożizzjoni tajba lejn kulħadd
logħba
attrazzjoni intellettwali
ugwaljanza bejn is-sessi
kuraġġ u perseveranza
tfittex il-vera ġid tal-partner
sagrifiċċju kontinwu
tħossok ħaġa waħda mal-partner
tagħti bla ma tistenna xejn lura
kapaċità li tbati għal min tħobb
maturità
moraliżmu
illużjoni
fedeltà
passjoni
tifhem u li tkun mifhum
armonija bejn ir-ruħ u l-ġisem
kapaċità li tisma' bil-qalb u tħaddimha
tibqa' temmen fit-tajjeb minkejja kollox
iżżomm id-distanza meħtieġa
tagħti attenzjoni lill-partner
titwieled mill-ġdid
ma tippossedix lill-partner
l-aqwa talba
xi ħaġa eterna
esperjenza konkreta t'Alla
emozzjoni
bżonn fiżjoloġiku
tista' tgħid kelma ma' dak li jkun
aġġornament kontinwu
issir ħaġa waħda mal-partner
mument sabiħ li jgħaddi f'ħakka t'għajn
ikollok f'idejk il-qalb ta' xi ħadd
romanticiżmu
ġibda li tieħdok magħha
riskju kbir

tibża' għall-persuna l-oħra
ma tkunx ta' xkiel għall-persuna l-oħra
sens ta' sigurtà
iżżomm l-individwalità tiegħek
tgħin lill-partner tiegħek ħalli jikber dejjem iżjed, bħala persuna

Wara li wieħed għamel sforz tajjeb sabiex jirrifletti fuq l-imħabba, tajjeb li bħala nsara naraw u niċċaraw xi idejat li għandna fil-Bibbja.

1. Ħadd ma jagħti min dak li m'għandux. Jeħtieġ għalhekk li wieħed ikollu l-imħabba sabiex ikun jista' jagħtiha. Forsi hija sorpriża għal xi wħud, iżda fl-iskola ta' l-imħabba trid l-ewwel taċċetta lilek nnifsek kif int jew inkella tħobb lilek innifsek sabiex tkun kapaċi tħobb lil ħaddieħor kif inhu. Dan jixhdu t-test ta' San Mattew (Ara: Mt 19, 19).
2. Biex tasal taċċetta lilek innifsek jew lil ħaddieħor kif inhu, trid l-ewwel tagħmel esperjenza li Alla jħobbok kif int. Huwa għalhekk li Kristu jinsisti li Alla mhux xi babaw li tibża' minnu jew tfittex sempliċement li tħares il-liġi tiegħu, iżda trid tħobbu bil-qawwa tiegħek kollha, i.e. b'moħħok u b'qalbek: Ara Mk 12, 30.
3. Alla jħobb mingħajr kundizzjoni, saħansitra jippreferi dawk li huma l-iskart tas-soċjetà b'mod speċjali l-midinbin fl-opinjoni tal-vanġelu ta' San Luqa. Dan għaliex m'hemm ħadd li hu perfett jew li qatt ma kiser il-liġi. Hija biss l-imħabba li tgħatti d-dnubiet tagħna: Ara Lq 7, 47.
4. Jekk Alla jtella' x-xemx fuq kulħadd, ma nistgħux nagħmlu diskriminazzjoni. Il-prova ta' l-imħabba tasal jekk aħna nkunu kapaċi nħobbu saħansitra l-għedewwa tagħna. Ħafna drabi l-'għadu' forsi jkun l-istess partner f'burdata ħażina! Ara Lq 6, 27.
5. Fil-Vanġelu ta' San Ġwann, l-imħabba hija d-distintiv ta' l-insara: Ara Ġw 13, 35. Mhux hekk biss, iżda S. Ġwann ikompli jgħolliha billi jqiegħda bħala l-aħħar kmand ta' Ġesù: Ara Ġw 15, 17.
6. Wieħed ma jistax jinsa l-idea li jagħti Kristu li l-imħabba hija li tagħti ħajtek, jiġifieri kull m'għandek għal min

tħobb: Ara Ġw 15, 13.

7. Dan jindika li wieħed irid iħares ċerti regoli sabiex iżomm din l-istess imħabba. Ara Ġw 14, 15.
8. Fl-aħħar, wieħed m'għandux jinsa jaqra b'attenzjoni kbira l-innu ta' l-imħabba 1Kor. 1-13.

5 JIEN MIN JIEN?

Wara li rriflettejna fuq l-imħabba inħossu li l-ewwel tarġa għandha tkun li kulħadd iħares u jifli lilu nnifsu. Dan jiswa għaliex meta jidħol f'relazzjoni ikun jaf x'talenti jista' joffri jew joqgħod attent f'affarijiet oħra.

GĦAN: LI KULL PERSUNA FIS-SKIET TAĦSEB FUQ ĦAJJITHA U TIMMARKA DAWK IL-PUNTI KOLLHA LI JOLQTUHA.

STRUMENT: F'din il-laqgħa tintuża din l-istess karta kif ukoll il-Bibbja.

METODU: Wieħed għandu jaqra bil-kalma kollha. Waqt li jkun qed jaqra, jimmarka dawk l-affarijiet kollha li jolqtu l-karattru tiegħu. Wara jgħaddiha lill-partner tiegħu. Fl-aħħar issir id-diskussjoni. Dan l-istess eżerċizzju jista' jsir darb'oħra. L-unika differenza hija li din id-darba waqt li wieħed ikun qed jaqra, iżomm quddiem għajnejh lill-partner. Fl-aħħar wieħed għandu jsib 'riga' biex biha jkun jista' jifhem aħjar il-karattru tiegħu u tal-partner. Wara, tajjeb li wieħed jitfejjaq bil-kelma t'Alla għax jista' jiġri, li meta wieħed isib xi difett fil-karattru tiegħu, jaqta' qalbu.

Jekk jien irrid immur il-Belt bil-karozza, irrid qabel xejn inkun ċert li l-karozza li għandi kapaċi twassalni sal-Belt. B'dan l-eżempju rrid ngħid li qabel ma ninfetaħ għal ħaddieħor irrid inkun ċert minn dak li għandi fija. Għax jekk jien ma nafx min jien, kif nista' nagħmel għażliet li jaqblu mal-ħajja tiegħi? Kif nista' nħobb lil ħaddieħor jekk fl-ewwel post mhux kapaċi nħobb lili nnifsi. Tajjeb li l-koppji jidraw itejjbu u japprofondixxu r-riflessjoni tagħhom u jagħmluha ta' adulti. Din hi waħda mir-raġunijiet għaliex il-qrar jew aħjar, is-sagrament tar-Rikonċiljazzjoni għadu ħafna superfiċjali.

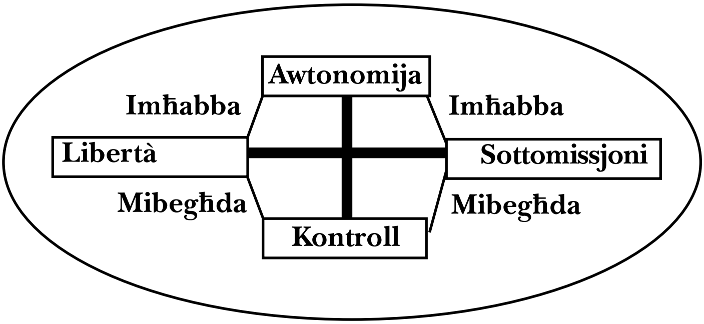
Tmur għal rasek
Tisfida, tagħmel il-kuntrarju
Ma tgħid xejn bl-affarijiet tiegħek
Tingħalaq fik nnifsek
Tirreagixxi bla ma taħseb
Tmur x'imkien waħdek tibki
Tirrifjuta kull għajnuna, attenzjoni
Taħrab, tirtira
Tikkontesta b'disprament
Tħares beżgħan
Tissagrafika ruħek kontra qalbek
Tiddefendi lilek nnifsek
Taċċetta mingħajr ma tifhem
Tgħatti r-rabja tiegħek
Tagħmilha tal-vittma
Tingħaqad ma' ħaddieħor
Kapaċi ssegwi regoli
Iċċedi u tissottometti ruħek
Tagħmel l-affarijiet fuq qalbek
Tinsa
Tinjora u tagħmel ta' bir-ruħek
Tittraskura l-interessi u l-bzonnijiet
Tintervjeni illoġikament
Taħrab
Tħalli barra lil ħaddieħor
Tirrifjuta
Tattakka, tkisser
Tasal biex thedded
Taħli energija vitali
Tikkastiga, tivvendika ruħek
Tinganna, tisvija
Takkuża, tagħti t-tort

Tiġi u tmur fil-libertà
Għandek identità
Għandek awtonomija
Int dirett fil-kummenti tiegħek
Turi min int
Tesprimi b'mod ċar il-ħsieb tiegħek
Taf tipparteċipa
Taf tistrieħ
Tersaq lejn ħaddieħor bil-ferħ
Tirrispondi b'entużjażmu
Iżżomm kuntatt ma' ħaddieħor
Taċċetta l-attenzjoni
Titlob għajnuna
Taċċetta raġunijiet
Tassimila u titgħallem
Kapaċi tidħol f'relazzjoni
Kapaċi taħdem ma' ħaddieħor
Tidħol fil-fond tax-xogħol
Iżżomm il-libertà
Tippromwovi identità distinta
Tikkonferma kompetenza awtonoma
Tieħu konsiderazzjoni sinċiera
Tisma' attentament
Tipprattika l-empatija
Taċċetta lill-ieħor kif inhu
Tgħannaq, tikkalma, tikkonsla
Intimità tenera
Tistieden minn qalbek
Tagħti affett
Tipproteġi
Tgħin fl-analisi, tispjega
Tħeġġeġ b'mod kostruttiv

Tiżvaluta, taġixxi ta' superjur
Tinvadi, timblokka, tillimita
Tikkostrinġi l-konformità
Tikkontrolla
Timxi mingħajr direzzjoni
Tittraskura l-alternattiva
Tintilef fil-fantasiji u l-ħolm
Tittraskura l-potenzjalità tiegħek
Ma tafx lilek nnifsek
Taġixxi ta' iblaħ miegħek nnifsek
Tittraskura l-bżonnijiet essenzjali
Tirrifjuta u temarġina lilek nnifsek
Tittortura/ teqred lilek nnifsek
Timminaċċja lilek nnifsek
Timponi piż iebes fuqek nnifsek
Tikkastiga lilek nnifsek
Tiżvija u tinganna lilek nnifsek
Tagħti tort lilek innifsek
Tiddubita,titfa' lilek nnifsek 'l isfel
Tillimita-titnikker miegħek nnifsek
Timponi 'mġieba ġusta'
Timponi identità ideali

Tkun ġeneruz, tagħti ħafna
Tiftakar u tfakkar fid-doveri
Tispeċifika x'inhu l-aħjar
Tikkmanda
Liberu u kuntent
Tħalli lin-natura tinfetaħ fik
Fiduċjuż fik innifsek
Taċċetta lilek nnifsek
Tesplora u tisma' lilek nnifsek
Għandek ċentru sod
Kuntent bik innifsek
Iżżiegħel-tikkonsla lilek nnifsek
Tiddeverti u tifraħ bik nnifsek
Tħobb lilek nnifsek
Tfittex il-ġid għalik nnifsek
Għandek affett għalik nnifsek
Tipproteġi lilek nnifsek
Teżamina u tosserva lilek nnifsek
Tittrenja lilek nnifsek
Ġeneruż u tidħol fik nnifsek
Tissorvelja tajjeb lilek nnifsek
Tikkontrolla u tmexxi lilek nnifsek

Din il-parti għandha titpoġġa 'taħt' dak li deher fl-ewwel parti sabiex wieħed ikun jista' jifhem aħjar l-għan ta' dan l-eżerċizzju. Fi kliem ieħor, kull paragrafu jikkorrispondi għal xi waħda minn dawn li ġejjin eż: Awtonomija eċċ...Dan għandu jservi sabiex jgħin lill-persuna ħalli tagħraf aħjar x'tip ta' persuna hi, kif ukoll il-partner li sa tintrabat miegħu.



Ngħaddu issa għal silta mill-Bibbja. Eżattament mill-ktieb ta' l-Għerf (Għerf 11, 22-26; 12, 1-2).

Wara, ara jekk intix kapaċi twieġeb għal dawn id-domandi:

Taħseb li Alla jiddispjaċih għal dak li jkun għamel?

Taħseb li hemm xi ħaġa tajba f'kull ħlejqa?

Kif jarana Alla?

6 L-GĦAŻLA TAL-PARTNER

GĦAN: LI KULL PERSUNA TIKTEB ĦAMES RAĠUNIJIET GĦALFEJN GHAŻLET IT-TALI PARTNER.

STRUMENTI: F'din il-laqgħa jintużaw xi karti żejda minn barra dawk li fuqhom soltu titmexxa l-laqgħa, il-Bibbja.

METODU: F'din il-laqgħa aktar minn laqgħat oħra, sa tingħata importanza assoluta lill-esperjenza personali u partikulari ħalli tgħin fl-istess għażla għaż-żwieġ. Waqt li wieħed jikteb, jirrifletti fuq xi esperjenzi fil-ħajja tiegħu. Barra minn hekk hemm xi eżempji ħalli jkomplu jagħmluha iktar ċara għall-individwu.

A.

Kulħadd jixtieq li jkun kuntent fil-ħajja. Int ukoll tixtieq li tiltaqa' mal-persuna ideali ta' qalbek. Tixtieq li trabbi familja u tkun kuntent/a. Int żgur tixtieq persuna li hija attrattiva, sensittiva, 'caring', miftuħa, intelliġenti, kapaċi tidħol f'intimità, taf tieħu l-affarijiet bis-serjetà, taf tiċċajta, bieżla, taf tħobb eċċ... Biss fil-fatt issib li nġbidt lejn persuna li hija egoista, għażżiena, immatura u irresponsabbli eċċ...

Fir-realtà mhux dejjem issib dak li tixtieq qalbek. Għaliex? Mhux faċli twieġeb għall-mistoqsija, biss bħala adulti nippruvaw nagħtu tweġiba intelliġenti.

1. Fuq biċċa karta ikteb lista ta' ħbieb li kont tafhom mhux ħażin.
2. Ma' kull isem ħalli l-ispazju sabiex tikteb il-kwalitajiet ħżiena (tniżżilx dawk tajbin).
3. Wara li tispiċċa, erġa' aqra b'attenzjoni dak li ktibt u fittex dawk il-kliem jew kwalitajiet li jirrepetu ruħhom.
4. Ikteb dawn il-kwalitajiet mill-ġdid fuq karta ġdida (2) u agħmel ftit tar-riflessjoni.

Dawn il-mistoqsijiet li ġejjin għandek tagħmilhom bil-karta quddiemek (2).

1. Hemm xi ħaġa li qed tirrepeti ruħha fil-ħbiberija li qed naqbad?
2. Min din ir-riflessjoni x'qed joħroġ: li qed immur 'il quddiem, lura, bqajt l-istess, nibda tajjeb u nispiċċa ħażin?
3. Kien hemm xi partner li kien tant faċli li tniżżel id-difetti?
4. Il-partner tal-lum huwa aħjar, agħar jew l-istess?

Ħadd f'sensih mhu sa jagħżel il-velenu. Biss jekk ma nkunx naf li huwa velenu, x'jiġri? Jista' jkun li nixorbu u ngħid kemm hu tajjeb! Wieħed għandu jiftakar li ħajja waħda għandna. Tajjeb għalhekk li meta nagħżel inkun ċert li għamilt għażla tajba. Għażla tajba ssir meta jkolli ċ-ċans ta' l-għażla u nkun naf il-konsegwenzi tagħha. Għalhekk:

TINSIEX LI JEKK MA TAFX GĦALFEJN GĦAŻILT IT-TALI PERSUNA, X'AKTARX LI GĦAŻILT ĦAŻIN.

Ħafna drabi naħsbu li aħna liberi u li wasalna f'età li nkunu kapaċi nagħżlu l-partner tagħna. Biss fir-realtà kemm aħna liberi li nagħżlu? Studji riċenti juru li fil-fatt aħna ħafna drabi nagħżlu skond it-trobbija

li ħadna. Għalhekk:
IL-PERSUNA TIEGĦEK HIJA R-RIŻULTAT TAD-DEĊIŻJONIJIET U T-TWEMMIN DWAREK, L-OĦRAJN U D-DINJA.

B.

Bħala għajnuna għar-riflessjoni aqra l-ktieb tal-Proverbji, kapitlu għaxra. Tista' fil-qosor tiġbor il-pariri ta' l-awtur dwar kif għandek tagħżel il-partner tiegħek? Fuq xiex taħseb li jinsisti? Min xiex għandek toqgħod attent?

Ċ.

Agħmel lista ta' l-esperjenzi jew realtajiet li baqgħu impressjonati f' moħħok (kemm tajba u kemm dawk inqas tajba). Eż: (Esperjenza) Jien kont ħoxna u kienu dejjem jinkuni.

D.

Aħseb tit-tul kif l-istess esperjenza setgħat tinfluwenza d-deċiżjonijiet tiegħek dwarek, dwar ħaddieħor jew dwar il-ħajja. Eż: (Esperjenza) Jien kont ħoxna u kienu dejjem jinkuni. (Deċiżjoni) Mela jien kif jien m'iniex tajba u għalhekk irrid nipprova ħafna sabiex nogħġob lil ħaddieħor (din għandha tinkiteb fuq karta separata ħalli tkompli tgħinek tagħmel dan l-eżerċizzju tajjeb ħafna).

E.

Wara li ħsibt kif stajt ħadt xi deċiżjonijiet minħabba ċerti esperjenzi, ikteb issa kif l-istess esperjenza/i influwenzaw l-għażla tal-partner.
Eż: (Esperjenza):Missieri kien jagħmel ħafna wegħdiet li qatt ma kien iżomm.
(Deċiżjoni): Nies li nħobb jiddiżappuntawni. L-irġiel mhux ta' min jafdahom.
(Għażla tal-partner): Irġiel li npoġġi fuq pedestall u li wara

jiddiżappuntawni. Irġiel li huma irresponsabbli (tista' tkompli tikteb fuq l-istess karta li ktibt fuqha qabel). Tinsiex li biex tfittex raġunijiet ta' l-għażla tal-partner mhux faċli. Tinsiex li l-bniedem spiss jaqa' għat-tentazzjoni li jgħid gidba jew inkella li ma jgħidx il-verità.

F.

Agħmel konfront mal-kelma t'Alla. (Ara Bin Sirak 5, 9-16; 6, 1-4). Minn xiex irid l-awtur iħares lill-qarrej? X'inhuma l-konsegwenzi meta wieħed ma jaħsibx biżżejjed? X'inhi l-iżjed ħaġa importanti għall-awtur?

META INT ISSIR TAF DWAR ID-DEĊIŻJONIJIET TIEGĦEK MOĦBIJA, ALLURA TKUN TISTA' TAGĦMEL DEĊIŻJONIJIET GĦAQLIN.

It-tliet kolonni li ġejjin, i.e. is-Sitwazzjoni, Deċiżjoni u l-Għażla tal-partner għandhom jinqraw flimkien u mhux waħda wara l-oħra.

SITWAZZJONI	DEĊIŻJONI	L-GĦAŻLA
Missieri kien il-ħin kollu iwegħedni ħafna affarjiet, iżda qatt ma kien jikkuntentani.	Nies li nħobb sa jiddiżappuntawni. L-irġiel mhux ta' min jafdahom.	Irġiel li l-ewwel npoġġihom fuq pedestall u mbagħad jiddiżappuntawni. Nies li huma irresponsabbli.
Il-ġenituri qatt ma qaluli li kellhom xi problemi bejniethom sal-ġurnata li nfirdu.	Nies li nħobb jgħidu kelma b'oħra. Għalhekk ma nafdahomx.	Nies li huma diżonesti magħhom infushom u ma' l-oħrajn.
Qatt ma rajt lil missieri juri xi karezzi m'ommi. Kien jibdilha.	In-nisa m'humiex kapaċi jqajmu l-imħabba fl-irġiel. In-nisa huma dejjem bil-ġuħ għall-imħabba.	Irġiel li ma jurux interess fija. Irġiel li huma miġbuda lejn nisa oħra.

Kont inkun ma niflahx u missieri kien ikun dejjem barra. Kont nibqa' waħdi m'ommi.

Il-ġenituri qatt ma tkellmu fuq il-kruha tas-separazzjoni. Kienu jagħtu dehra li kollox kien sew.

Ommi kien jitlagħlha malajr u kienet tbati bil-burdati.

Ġejt abbużata minn missieri.

Kont ħoxna u kienu jinkuni.

Missieri qatt ma faħħarni jew urieni apprezzament.

Rajt lil missieri jumilja 'l ommi.

Missieri dejjem kien imħabbat bix xogħol u kważi qatt ma kien d-dar

Dak kollu li kont nagħmel qatt ma kien tajjeb biżżejjed għal ommi.

Ma nistax noqgħod fuq l-irġiel. Irrid nieħu ħsieb tiegħi nnifsi.

M'huwiex tajjeb li nitkellem fuq is-sentimenti tiegħi. In-nies li nħobb ma jitkellmux dwarhom.

Huwa perikoluż li turi kif taħsibha. Ma nistax inħawwad lin-nies.

Jiena ħażina u maħmuġa u l-irġiel li jħobbuni jikkontrollawni.

Jien m'iniex tajba kif jien u għalhekk irrid inbati ħafna biex nintogħġob. Mhux ta' min iħobbni u rrid nagħmel sforz kbir biex iħobbuni.

Irrid inkun vera tajba biex ma nweġġax. Ma nistax naqbeż għall-oħrajn.

L-irġiel mhux ta' min jafdahom u n-nisa huma twapet.

Ma nistax nidħol f'intimità għax qatt ma jkunu preżenti u mhux ta' min joqgħod fuqhom. Nista' niġi mweġġa'.

M'iniex tajjeb biżżejjed għal xi ħadd.

Irġiel bla xogħol li rrid ngħin. Irġiel li m'humiex prattiċi u li ma jieħdux ħsiebi.

Irġiel li jsibuha bi tqila biex jiddiskutu s-sentimenti tagħhom u li jiddejqu ħdejn persuna emotiva. Nies li jirrifjutaw li jħarsu lejn il-problemi.

Partners li jbatu bil-burdati. Nies li jiddejqu meta nkun emotiv u li ma jitkellmux fuq is-sentimenti tagħhom.

Partners li huma sesswalment ossessjonati u li jiddominaw.

Partners li ma jistgħux ikunu tiegħi jew li jkunu sempliċi ħbieb, li niġri warajhom u nkun imkeċċija.

Partners li ma tantx huma emotivi u li ma jġagħalunix inħossni speċjali.

Partners li fl-emozzjonijiet qatt mhu sa naqbel magħhom, li jiskru bix-xogħol jew li għadhom jiftakru fl-ex partner.

Xi ħadd li qatt ma jista' jkun dispost għalija minħabba raġunijiet ta' xogħol jew xi raġuni oħra.

Xi ħadd li dejjem ibaxxini jew inkella dejjem ifaħħarni.

F.

IL-FENOMENU "DAR".

Id-dar għall-bniedem tfisser dak kollu li rċieva meta kien żgħir, nostalġija tal-passat u dak kollu li hu għażiż għal qalbu, tfisser il-post fejn trabba u rċieva l-ewwel affarijiet. Ċertament li d-"dar" tinfluwenza u tibqa' tinfluwenza l-ħajja kollha tal-bniedem. Infatti aħna dejjem infittxu sitwazzjonijiet sentimentali bħal dawk ta' tfulitna, kemm jekk ikunu pożittivi u kemm jekk ikunu negattivi. Għalhekk ħafna jassoċjaw jew ipoġġu flimkien id-"Dar" ma' l-imħabba. Tista' mad-"dar", tpoġġi ideat jew esperjenzi.

Fi kliem sempliċi il-kwadru li jifforma huwa: A= B u B = C, allura A = C. Imħabba tfisser dar u d-dar tfisser kaos, allura l-imħabba tfisser kaos. Jekk id-dar tfisser kaos, x'aktarx li sa tfittex partner instabbli li joħloq relazzjonijiet drammatiċi u kaotiċi. Jekk id-dar kienet tfisser solitudni, allura tfittex partner li ma tantx jagħtik imħabba sabiex fl-aħħar mill-aħħar terġa' tħossok waħdek kif kont tħossok id-dar. Jekk id-dar tfisser biża', allura tfittex partner li bl-imġieba tiegħu sa jbeżżgħek. Wieħed jinduna li l-**bniedem jibqa' jiġbed dejjem lejn id-dar** jew aħjar lejn dak li hu familjari u li dara bih. Il-bniedem iħalli d-dar fiżikament, iżda s-sentimenti tiegħu jikxfuh u juru li f'ċertu sens, wieħed għadu d-dar. Wieħed ma jridx jinsa l-affarijiet pożittivi fid-dar, li jgħinu fl-għażla tal-partner. Biss aħna tajna spazju l-iktar lil dawk inqas pożittivi minħabba li jikkawżaw dannu li għall-ewwel ma jidhirx.

1. Agħmel lista ta' l-affarijiet negattivi li jfakkruk fid-dar. M'hemmx għalfejn deskrizzjoni fit-tul, biżżejjed ftit kliem. (Ara l-lista li hemm wara dawn il-mistoqsijiet li għandha tkun ta' għajnuna).
2. Biddel il-kelma "dar" ma' "imħabba" ħalli b'hekk tkun taf iżjed il-programm inkonxju ta' l-imħabba tiegħek.
3. Qabbel ftit il-lista tiegħek ta' l-imħabba, jiġifieri dak li qed tfittex, mal-lista ta' l-affarjiet negattivi. Ara ftit jekk hemmx xi affarijiet li jixxiebhu.

Dan li ġej iservik biex jgħinek ħalli twieġeb aħjar il-mistoqsijiet li għandek twieġeb.

A. Jista' jkun li dak li qed tagħmel huwa bi tpattija għal dak li għamlu miegħek il-ġenituri eż: Iġġiegħel lil xi ħadd ibati fl-imħabba ħalli tpattiha lill-ġenituri.

B. Jista' jkun li qed tħobb lil xi ħadd mill-ġenituri bla ma taf eż: Kellek lil ommok li kienet tikkritikak ħafna u allura tipprova togħġob lill-partner ħalli togħġbu akkost ta' kollox. Fil-fatt tkun qed tkompli x-xogħol affettiv ma' xi ħadd mill-ġenituri li tħoss li għalih int għadek m'intix importanti jew sabiħ.

Ċ. Jista' jkun li tipprova ssalva lil xi ħadd mill-ġenituri għalhekk dejjem issib xi partner li qiegħed ibati sabiex 'tħenn għalih' eż: il-problema tax-xorb.

D. Tkun trid tipprova lil xi ħadd mill-ġenituri li jekk xi ħadd telaqhom int xorta tħobbhom u għalhekk tagħżel partner kwalunkwe, anki jekk ma jgħoddx għalik, l-aqwa li tħobbu eż: il-missier jitlaq lill-omm. Il-missier abbanduna x-xogħol ta' familja filwaqt li l-omm baqgħet tħossha bħala m'hix kapaċi. Allura l-għażla tkun ta' partner li tkun tħossha insuffiċjenti proprju biex jipproteġiha.

E. Tagħmel għażla ħażina biex ma tkunx aħjar mill-ġenituri tiegħek.

G.

IL-BIŻA' TA' L-INTIMITÀ

Ħaġa ta' l-iskantament li għalkemm nitkellmu fuq l-imħabba f'dan iż-żmien tal-progress u ħafna jilgħabuha li għandhom moħħ miftuħ, biss jibqa' il-fatt li hemm numru mhux ħażin ta' nies li jibżgħu mill-intimità!! Ħa naraw meta jkun il-każ.

*Tiġbed nies li m'humiex kapaċi jidħlu fil-fond f'relazzjoni?
*Tibża' meta xi ħadd juri sinjali ta' mħabba lejk?
*Timbotta nies 'il bogħod minnek anki meta jtuk dak li trid?

Jekk twieġeb imqar waħda 'Iva', allura hemm biża' mill-intimità, jew aħjar mill-konsegwenzi ta' l-intimità (ħabbejt lil xi ħadd li telaqni jew qalibilhieli fil-passat speċjalment fi tfuliti).

H.

SELF-ESTEEM

Problema oħra li tinfluwenza żgur fuq l-għażla tal-partner hija bla dubju ta' xejn il-mod ta' kif il-koppja jħarsu lejhom nnifishom. Meta konna żgħar konna nemmnu b'għajnejna magħluqa lill-ġenituri u allura kull meta qalulna (jew ġabu ruħhom magħna b'dan il-mod) li aħna m'aħna tajbin għal xejn jew li m'aħniex biżżejjed sbieħ, il-messaġġ li daħal sa ġewwa nett huwa, li aħna ma jistħoqqilniex l-imħabba fil-ħajja tagħna ("unlovable"). B'konsegwenza niġbdu dejjem partners li ma jħobbuniex. Fil-kwiet u l-kalma, x'taħseb li kien il-messaġġ tal-ġenituri lejk? Tħossok li għandek x'tagħti fil-ħajja? Tħoss li jistħoqqlok li għandek ssib lil xi ħadd li jħobbok?

Wieħed irid jagħmilha ċara, li l-ebda relazzjoni intima bejn tnejn minn-nies mhi perfetta. Jekk f'din il-laqgħa ndunajt li hemm xi ħaġa li tista' titranġa fl-għerusija, taqtax qalbek. Itlob l-għajnuna jekk hemm bżonn lil ħaddieħor. **U f'din il-laqgħa b'mod speċjali ninsistu fuq għajnuna professjonali.** Dan għaliex mhux kulħadd kapaċi jirrifletti fil-fond fuq il-ħajja tiegħu. Barra minn hekk, mhux ta' min jinsa li meta tmiss problemi umani mhux faċli li l-bniedem jammetti n-nuqqas tiegħu, u anki jekk jammetti, il-kura mhix dejjem faċli. Fl-aħħar mill-aħħar għandek tirringrazzja lil Alla li xi affarijiet indunajt bihom minn qabel, ħalli fiż-żwieġ ma joħolqux periklu ta' separazzjoni. Eżempju ta' dan tista' tkun il-karozza. Jekk hemm xi ħsara żgħira, ma taqbadx u tarmiha iżda ssewwiha u tkompli tużaha. Allaħares ma' l-inqas ħsara, taqbad u tarmiha! Minn-naħa l-oħra jekk ma ssewwihiex, malajr tikber il-ħsara u tipperikola ħajtek kif ukoll dik ta' ħaddieħor. Tibżax tirranġa xi ħaġa minn ħajtek! Dan jgħodd b'mod speċjali għall-kapitlu li jmiss fuq il-Personalità. Mela kuraġġ u awguri.

7 IL-PERSONALITÀ

GĦAN: LI KULL PERSUNA TIKTEB TLIET RAĠUNIJIET GĦALFEJN GĦAŻLET IT-TALI PARTNER.

STRUMENTI: ***biro, karta, bibbja u mhux l-inqas, l-esperjenza personali u intima tiegħek.***

METODU: L-ewwel biċċa xogħol importanti hija li turi lill-individwu li dak li hu uman huwa parti integrali mill-istorja tas-salvazzjoni. Għalhekk l-objettiv prinċipali ta' din il-laqgħa huwa li l-persuna hija mistiedna kull darba, sabiex iżżomm quddiem għajnejha l-istess esperjenza tagħha u tidħol kemm jista' jkun fil-profondità tagħha. Fl-aħħar wieħed huwa mistieden sabiex jara l-id t'Alla fil-ħajja konkreta u personali tiegħu.

Tisma' ħafna aħbarijiet kuljum, anzi kull ħin u kull mument. Ċertament li ħafna minnhom tinsihom mill-ewwel jew l-anqas biss tagħti kashom. Biss jekk aħbar tolqtok direttament, eż: tirbaħ il-lotterija allura tesplodi bil-ferħ. Huma l-emozzjonijiet li dawn il-mumenti jagħmluhom memorabbli u uniċi. Huma l-emozzjonjiet li jagħtu l-kulur lill-ħajja u jagħmluha tassew sabiħa. Allaħares ma kinux huma biex neqirdu l-monotonija ta' kuljum!

Fir-reliġjon tagħna, għal ħafna żmien, l-emozzjonijiet ġew mitfuha fil-ġenb. Ħloqna ħafna rimorsi jew dubji fuq ħafna affarijiet sempliċiment għax dehrilna hekk! Biss il-qari attent tal-Bibbja wriena kemm il-Bibbja hija mimlija emozzjonijiet. Kristu l-Iben t'Alla nnifsu li ħalaq lill-istess bniedem kien jaf x'jiġifieri tkun bniedem u tidħaq, tibki, tirrabja eċċ...

Hawnhekk sa nġibu xi ftit eżempji. Min irid jista' jaqbad minn fejn irid għax isib ħemel ta' eżempji fejn l-emozzjonijiet jagħmlu lill-Bibbja ktieb tassew uniku.

A.

Kristu jitħawwad u jibki għall-mewt ta' ħabibu Lażżru (Ara Ġw. 11, 33.35); jinkorla filwaqt li ma jistħix juri l-affett tiegħu (Ara Mk. 10, 14.16); ma jibżax iħobb u juri 'preferenzi' (Ara Ġw. 21, 20; Mk. 10, 21); jirċievi l-affett (Ara Ġw. 7, 38. 45-46); iħoss dwejjaq kbar (Ara Mk. 14, 34); jitlagħlu (Ara Ġw. 2, 15-16); ma jibżax juża' termini iebsin (Mt. 23, 24-25).

B.

Hawn għandek lista sħiħa dwar l-emozzjonijiet kif ukoll elementi oħra li huma kumplimentari għall-istess emozzjonijiet, sabiex jgħinuk tifhem iktar lilek nnifsek kif ukoll lill-partner tiegħek.

Tħossok aċċettat/a minn ħaddieħor

Taċċetta lil ħaddieħor
Tagħti affett li xi ħadd
Tibża' mix-xejn
Tallarma ruħek
Maqtugħ mill-oħrajn
Maqtugħ minnek innifsek
Irrabjat/a
Nervuż/a minnek nnifsek
Nervuż sabiex tikkuntenta lil ħaddieħor
Indifferenti
Tħossok apprezzat/a
Attraenti
Tħossok barra minn postok fil-familja
Mirbuħ/a
Sabiħ/a
Ħajtek sorpriża kontinwa
Kuraġġuż/a
Kalm/a
Misruq/a mill-affarijiet l-iktar għeżież
Magħluq/a
Komdu/a miegħek nnifsek
Marbut/a ma' xi ħaġa
Tħenn
Taħseb f'ħaddieħor
Kunfidenti
Mħawwad/mħawwda
Tħossok tagħmel parti mill-familja
Tħobb l-avventuri
Beżżiegħ/a
Kreattiv/a
Krudil/a
Kurjuż/a
Tellief/a
Rifjutat/a minn ta' madwarek
Dipendenti minn ħaddieħor
Imdejjaq/Imdejqa
Miċħud minn niesek
Tħoss li jistħoqqlok kastig
Iddisprat
Iddisappuntat bik nnifsek
Iddisappuntat bl-oħrajn
Dominat minn ħaddieħor
Tiddomina lil ħaddieħor
Trid timpressjona
Trid tikkuntenta lil ħaddieħor
Faċli tkun manipulat/a
Ma jimpurtak minn xejn
Imbarazzat/a fil-preżenza ta' ħaddieħor
Għajjur/a
Tixtieq taħrab
Evażiv/a
Persuna malizzjuża

Teċita ruħek mix-xejn
Kuntent/a immens
Tħossok mormi mill-ambjent ta' fejn tgħix
Tħossok inkapaċi ħdejn ħaddieħor
Fatalistiku/a
Beżgħan/a
Effemminat
Tittanta s-sess oppost
Magħluq/a għall-ħbiberija
Miftuħ/a għall-ħbiberija
Friġidu/a
Frustrat/a
Ġeneruż/a
Ġenwin/a
Bla moħħ
Rikonoxxenti
Kburi bli għamilt
Pezza kustjoni
Tħossok ħati/ja
Ferħan/a
Mibgħud/a minn sħabek
Tobgħod lil xi ħadd
Ixxaqleb lejn is-suwiċidju
Mimli/ja tama
Mingħajr tama
Ostili
Ċajtier/a
Tħossok imweġġa' fil-ħajja ta' kuljum
Imweġġa' mill-kritika
Attiv/a ħafna
Iffissat/a fis-saħħa
Kritiku/a żżejjed
Tħossok minsi minn min suppost jiftakar fik
Tħossok immobilizzat quddiem il-ħajja
Impazjenti
Ma tħossokx fl-aqwa tiegħek
Tħossok inkompetenti fi dmirijietek
Inkonsistenti
Għandek kontroll sħiħ fuq is-sitwazzjoni
Indeċiż/a
Indipendenti
Inferjuri fl-atteġġjamenti tiegħek
Magħluq/a fil-preżenza ta' ħaddieħor
Tibża' mill-ġenn
Ma tafx tiddeċiedi
Faċċol/a
Tinvolvi ruħek bis-serjetà u fil-profond
Iżolat/a minn kollox u minn kulħadd
Tħossok waħdek
Maħbub/a minn xi ħadd
Maħbub/a minn ħafna
Kapaċi tidħol fil-fond
Fidil/a għall-wegħdiet li tagħmel
Virili
Mgħotti/ja b'ħafna maskri
Mażokista
Melankoniku/a
Ta' spiss ikollox nervi ta' xejn b'xejn
Tħossok importanti
Iġġib ruħek ta' xiħ/a
Maqtugħ mir-realtà
Mingħajr kontroll fuq is-sitwazzjoni
Tħossok maqbuż/a minn ħaddieħor
Marid b'moħħok
Emottiv/a
Paċifiku/a
Pessimista
Miġnun/a
Tħoss għal ħaddieħor
Taf tistenna lil ħaddieħor jikber u jiżviluppa
Kuntent/a bik nnifsek
Possessiv/a
Ma tikkuntenta b'xejn
Preokkupat/a bik innifsek
Preġudikat/a lejn ħaddieħor
Mgħobbi bi pressjonijiet
Tipproteġi lill-oħrajn
Kburi/ja bl-oħrajn
Kburi/ja bik nnifsek
Kwiet/a
Tallarma ruħek mix-xejn
Spiritwali
Mimli/ja rimorsi fuq il-passat
Rifjutat/a mill-oħrajn
Tbiegħed lill-oħrajn minnek innifsek

Ma tistax tkun inti nnifsek
Imdejjaq/Imdejqa
Sadistiku/a
Tisseduċi
Tikkuntenta lilek nnifsek
Titħassar lilek nnifsek
Toqgħod fuqek nnifsek
Sesswalment abnormali
Imqajjem/a sesswalment
Vojt/a
Mistħi/ja
Iblah/Belha
Sinċier/a
Midneb/Midinba
Timxi bil-mod ħafna
Sensibbli
Jiddispjaċik għalik nnifsek
Supperv/a
Stupidu/a
Superjuri għall-oħrajn
Tħalli li ħaddieħor jgħinek
Tgħin lil ħaddieħor
Suspettuż/a mill-oħrajn
Tissimpatizza ma' dak li jkun
Fin/a fl-atteġġjamenti tiegħek
Itterrorizzat minn ħaddieħor
Mhedded minn xi ħadd
Tolleranti lejn opinjoni differenti u kuntrarja
Tħossok imkisser/a meta tkun waħdek
Sensittiv/a iżżejjed
Tħossok rebbieħ/a fuq l-avversarji
Għandek żewġ uċuħ
Tħossok ikrah/kerha quddiem il-mera
Nuqqas ta' kapaċità li tikkomunika
Inċert/a mill-oħrajn
Inċert/a minnek nnifsek
Taf tifhem
Tħossok mingħajr talenti
Ma tirrispondix għal sejħa interessanti
Taf taqra l-għajnejn
Imsikket/a minn ħaddieħor
Użat/a mill-oħrajn
Tħossok bla valur
Tħossok dejjem vittma
Vendikattiv/a
Vjolenti
Imdejjaq/a bil-ħajja
Kapaċi taċċetta bidla fil-ħajja ta' kuljum

Wara li mmarkajt dak li laqtek, x'taħseb fuq il-karattru tiegħek?

Taħseb li Alla jista' jużak għall-pjan ta' salvazzjoni li għandu għalik u għall-oħrajn? Jekk iva, b'liema mod?

Tista' tapplika dawn iż-żewġ mistoqsijiet għall-partner tiegħek?

X'inhi d-difikultà biex taċċetta lil dak li jkun kif inhu?

Għaliex kultant hu diffiċli li tara lill-partner 'xbieha t'Alla'? X'soluzzjoni tagħti għall-problema?

8 TAFU L-PARTNER TIEGĦEK?

GĦAN: LI KULL PERSUNA TIKTEB FI KLIEMHA GĦALLINQAS ĦAMES DIFETTI TAL-PARTNER. TIKTEB UKOLL ĦAMES ĦWEJJEĠ SBIEĦ LI GĦANDU L-PARTNER.

STRUMENTI: Biżżejjed għal kull persuna li jaqraw b'attenzjoni din l-istess karta.

METODU: Il-persuna tibda taqra u timmarka fuq karta oħra, wara tgħaddiha lill-partner filwaqt li taqra dak li kiteb il-partner. Fl-aħħar għandha ssir bħas-soltu d-diskussjoni. Wieħed għandu joqgħod attent għax jista' jkun hemm xi affarijiet sbieħ li m'humiex fil-partner iżda li wieħed ikun jixtieqhom fih u li jista' jakkwistahom. Għalhekk għandha tinstab xi soluzzjoni prattika kif wieħed jista' jibda t-triq ħalli jakkwistahom. Minn-naħa l-oħra, jista' jkun hemm xi affarijiet li jdejqu lill-partner. Mhux possibbli li tneħħi d-difetti kollha. Biss wieħed jista' jnaqqas xi ftit minnhom kif wkoll il-frekwenza tagħhom. L-aħħar pass għandu jkun il-konfront serju u profond mal-kelma t'Alla fuq il-ħbiberija u x'tip ta' ħbiberija għandu jagħżel.

Wara li fil-kapitlu ta' qabel kull persuna għamlet ir-riflessjoni tagħha fuqha nnifisha, jixraq li ssa induru xi ftit fuq il-partner. Huma ħafna dawk li malli jieħdu grazzja ma' persuna mill-ewwel jgħidu dan huwa s-sieħeb tiegħi għal ħajti. Iżda fil-fatt kemm tkun deċiżjoni għaqlija meta ma jkunu jafu kważi xejn lil din il-persuna ġdida li tidher tant sabiħa u intelliġenti? Wara, wieħed għandu mnejn jisma' li l-persuna 'inbidlet', inbidlet jew dak li jkun kien għama u ma setax jara l-verità? Dan li ġej jgħin biex wieħed jipprova jara ħafna affarijiet oħra li forsi mad-daqqa t'għajn ma jidhrux. L-ewwel sa nibdew propju bl-affarijiet mhux tant sbieħ, biex il-persuna ma toħlomx iżda tibqa' b'saqajha fl-art. Wara, meta tara l-affarjiet sbieħ, tista' tinduna jekk verament hemmx tant sbuħija fil-persuna 'ġdida'.

A) MARD FIL-PARTNER TIEGĦEK

Diżonest
Serju
Manipulattiv
Jiddrammatizza malajr
Jgħix fil-ħolm
Instabbli fl-emozzjonijiet
Teorija mingħajr prattika
Irrazzjonali
Jikkontrolla
Ossessiv
Mitluf fih nnifsu
Vittma
Tempra esplussiva
Iblah
Ibati bil-burdati
Tifel
Juża n-nies għall-flus
Sesswalment imkisser
Ibiddel ix-xogħol ta' spiss
Sesswalità moħbija
Jirrabja malajr
Marbut ma' djul ommu
Mhux fidil
Beżgħan
Jikkritika ħafna
Igerger
Jinganna
Negattiv
Ġibda sesswali fqira
Nervuż
Ma jimpurtahx mill-emozzjonijiet
Moħħ magħluq
Ribell
Jeħodlok rasek
Ma jitkellimx fuq l-emozzjonijiet
Immatur
Passiv
Kattiv
Mhux romantiku
Pastaż
Ma jridx jitgħallem iżjed
Iħaddan fidi tradizzjonali
Faċilment jiġi nfluwenzat
Iħobb jaħdem għal rasu
Mhux kapaċi joqgħod waħdu
M'għandux impenn volontarju ċivili
M'għandux drawwa jirrifletti
Ma jitlobx
M'għandux impenn parrokkjali
Trux għall-oħrajn
M'huwiex prattiku
Jaħseb għal-lum biss
Mhux puntwali
Jitkellem dejjem fuqu
Jagħti importanza żejda lis-sess
Ma jafx jisma'
Qatt ma jagħti rigali
Iberbaq flusu
Ras iebsa
Iħobb iweġġa'

X'inhuma d-difetti li tħossu li tridu taħdmu fuqhom?
Fil-prattika, x'tistgħu tagħmlu biex taħdmu fuq dawn id-difetti?

B) KWALITAJIET TAJBIN FIL-KARATTRU

Attraenti
Jaf x'inhi r-realtà
Sensittiv
Jaf juża l-flus
Jaf iħobb
Huwa ta' min joqgħod fuqu
Jiċċajta
Għandu valuri nsara
Jaħdem ħafna
Għandu mpenn ċivili u ekkleżjali
Jifhem lil dak li jkun
Għandu skop fil-ħajja
B'saħħtu
Ottimist fis-sens nisrani
Onest
Persuna ferħana
Sinċier
Miftuħ għall-avventura
Responsabbli
Jaċċetta lilu nnifsu
Matur
Kapaċi jinsa lilu nnifsu biex jgħin lil ħaddieħor
Iżomm il-wegħdiet tiegħu
Kapaċi jaħfer u jibni mill-ġdid relazzjoni
Jagħmlek ferħan
Prudenti
Jaf x'irid
Għandu personalità b'saħħitha
Iġiegħlek tħossok maħbuba
Jaf jitlob
Jaf jifhem
Jaf iħaddem moħħu
Jaf iħoss il-bżonnijiet tiegħek mingħajr kliem
Jaf jara l-affarijiet bil-kalma u fid-dawl vera tagħhom
Jaf ipoġġi l-kelma
Jikkontrolla pressjoni psikika/soċjali
Huwa ta' wens
Persuna miġbura
Itellagħlek il-moral
Maturità u profondità fl-affett tiegħu
Kapaċi jipproġetta u jaħseb għall-futur
Jaf jagħmel użu matur mill-mezzi tal-komunikazzjoni soċjali (T.V. eċċ)
Kapaċi jikkontrolla l-emozzjonijiet
Distakk matur mill-ambjent familjari
Matur fil-konfront tas-sess oppost
Jagħmel użu tajjeb mill-ħin liberu
Għandu awtonomija b'saħħitha
Huwa popolari
Jaf jagħmel kumpliment
Kapaċi jitlob skuża
Jaċċetta opinjoni differenti
Jaf juri rispett

Hemm xi kwalitajiet li taħseb li għandhom ikunu fil-partner tiegħek?
X'tista' tagħmel fil-prattika biex tibda t-triq lejhom?

Ċ) IL-KELMA TA' ALLA

Tinsiex li l-kelma t'Alla hija dejjem attwali. Jixraq għalhekk li qabel ma tagħżel tagħtiha titwila sabiex l-għażla tiegħek tkun koerenti magħha,

jiġifieri tkun ta' nisrani/ja matur/a. Ara l-ktieb ta' Bin Sirak 5, 5-17. Skond din is-silta kif tagħżel ħabib? Minn xiex għandek toqgħod attent? Kemm-il tip ta' maskra hemm fil-'ħbieb'? Tinsiex li iktar ma tirrifletti u żżid il-ħsebijiet personali tiegħek, iktar ikollok xogħol tajjeb, li jfisser fl-aħħar mill-aħħar, ħajja iktar kuntenta.

9 ID-DRITT TA' L-GĦAŻLA

GĦAN: LI KULL PERSUNA TIKTEB ĦAMES RAĠUNIJIET GĦALFEJN GĦAŻLET IT-TALI PARTNER.

STRUMENTI: Il-pinna u l-karti.

METODU: Wieħed iwieġeb bis-sinċerità il-mistoqsijiet li hemm, biex wara f'diskussjoni libera wieħed ikun jista' jifforma bażi soda għall-futur. Fit-tieni biċċa, wieħed għandu jiftaħ id-diskussjoni anki fuq suġġetti oħra kif indikati fl-aħħar ta' din il-laqgħa. Fl-aħħar imma mhux l-inqas, wieħed għandu jieħu bis-serjetà l-mod kif jagħżel Alla nnifsu.

A.

Wieġeb dawn il-mistoqsijiet fuq karta'oħra u mbagħad agħtihom lill- partner tiegħek.

X'rajt sabiħ fik meta ltqajt miegħek?
X'dejjaqni fik?
Kif bdejt inħossni meta konna nkunu flimkien?
Kif ddeċidejna li nkunu ta' xulxin u għaliex? Kif inħossni dwar din id-deċiżjoni?
X'kont inħobb fil-bidu dwarna bħala koppja?
X'kien li ddeċidejna li niżżewġu? Kif inħossni dwar din id-deċiżjoni?
Minn ħajja ta' waħdek għall-ħajja ta' koppja titlob xi tibdil. Taħseb li għandek xi ħaġa xi tbiddel, u jekk iva fejn?

Taħseb li l-partner għandu jinbidel, u jekk iva fhiex?
Kien hemm xi ħadd li għenna ninbnew bħala koppja, u jekk iva kif?
X'kien li koppji baqgħu flimkien għal ħafna snin? X'qed infittex fiż-żwieġ?
X'naħseb dwar il-futur tagħna?

Għaliex sa tiżżewweġ fil-knisja meta tista' tiżżewweġ biċ-ċivil?

B.

Wieħed jista' u għandu jkompli jiddiskuti dwar suġġetti oħra. F'din il-lista li ġejja, fuq karta separata, ikteb dak li tixtieq mill-partner. Wara, iddiskutiha miegħu.

tfal / xogħol
tindif fid-dar
ħruġ
flus
investimenti
ħbieb
studju jew karriera
talb flimkien
xogħol fil-parroċċa
programmi T.V.
vaganzi
rikreazzjoni
sess
maħfra
ħwejjeġ
divertiment
mard
flus fil-bank
sport
talenti
aġġornament
karozza
frekwenza taż-żjajjar lill-ġenituri
Tista' żżid ħwejjeġ oħra

Ċ.

Alla hu perfett. Biss fl-għerf infinit tiegħu għażel li jinqeda bi bnedmin midinba (ta' min jomogħdha din il-frażi!). Mistoqsija interessanti hija kif jagħżel Alla l-Imbierek? Ma jagħżilx nies li qatt ma jidinbu, m'humiex l-aħjar nies almenu bl-għajnejn ta' kif niġġudikaw aħna. Biss hemm xi ħaġa sigrieta li fuqha jħoll u jorbot il-ġudizzju t'Alla. Tgħid x'inhi? Wieħed huwa mistieden sabiex jaqra l-pass ta' David (Ara 1 Sam 16, 6-13; 18, 1-4) ħalli jifhem aħjar għalfejn intagħżel David minkejja li kien hemm ħafna li xtaqu l-għażla tiegħu u minkejja

d-dnub li kellu jagħmel l-istess David iktar 'il quddiem (Ara 2 Sam 11.). Wieħed huwa mistieden jikteb il-konklużjonijiet tiegħu fuq biċċa karta.

Tinsiex, is-saċerdot ma jistax jippreparak fuq kollox. Din hija ħajtek. Iftakar li ħajja waħda għandek. Għalhekk ibża' għaliha billi tħalli ħafna ħin għal diskussjoni serja!

10 IL-KONFLITT

GĦAN: LI KULL PERSUNA TIKTEB FI KLIEMHA X'GĦANDHA TKUN IS-SOLUZZJONI.

STRUMENTI: Pinna, karti, kif ukoll il-Bibbja.

METODU: Wieħed għandu jwieġeb b'attenzjoni kbira għall-mistoqsijiet. Hemm xi għajnuniet prattiċi sabiex wieħed jidra jaffronta l-konflitt. Wara, speċjalment fid-diskussjoni, wieħed għandu jidra jagħżel soluzzjoni matura li jkollha l-interess il-***ĠID TAL-KOPPJA.*** Fl-aħħar tajjeb li l-koppja tidra li anki fil-Bibbja, nies importanti kienu dejjem imdeffsin f'konflitti u għalhekk il-qari ta' almenu silta waħda, għandu jgħinhom kif għandhom isolvu l-konflitti tagħhom.

A.

Żgur li s'issa sibna xi ħaġa li ma togħġobniex fil-partner aħna u naqraw dan il-ktieb! Fil-fatt ħadd ma jixtieq konflitti fil-ħajja. Biss m'hemmx ħajja fejn m'hemmx konflitti! Il-mejtin biss qatt ma jkollhom xi jgħidu. Għalhekk inutli li tixtieq l-impossibbli, jiġifieri li qatt ma tiġġieled mal-partner tiegħek. Tajjeb li wieħed juża' d-differenzi sabiex jingħaqad aktar flimkien u japprezza wkoll id-diversità. Wieħed jista' jeżamina: il-metodu li jintuża meta jkun hemm differenzi, wara

li jispiċċa kollox, l-għaqda ta' bejn it-tnejn issaħħet jew iddgħajfet? Ta' min jissuġġerixxi li kull persuna tagħżel suġġett partikulari ħalli t-tweġibiet ma jibqgħux fl-arja u inġenerali iżda jintrabtu ma' argument konkret. Wieġeb għal dawn id-domandi fuq kart'oħra u wara ibdel il-karta tiegħek ma' dik tal-partner.

Inti kuntent/a kif tieħdu d-deċiżjonijiet, jew hemm xi lok għal tibdil?

Jekk ma naqblux f'deċiżjoni, x'nagħmlu?

(a) tiddeċiedi int?
(b) jiddeċiedi l-partner?
(ċ) ninsew kollox?
(d) insaqsu lil xi ħadd?
(e) naslu għall-kompromess?
(f) oħra?

Ninduna li l-partner ikun bin-nervi għax.......

Meta fil-fatt niġġieldu, x'nagħmlu?

(a) ngħajtu?
(b) ma nitkellmux?
(ċ) nibku?
(d) ninfirdu?
(e) nitfgħu oġġetti lil xulxin?
(f) nkunu sarkastiċi?
(ġ) noħduha b'ċajta?
(g) ninsulentaw lil xulxin?
(għ) naqilgħu l-passat; ma nisimgħux iktar?
(h) nisimgħu lil xulxin?
(ħ) nitkellmuha?
(i) inbaxxu lill-partner?
(j) nagħmluha ta' birruħna qisu qatt ma ġara xejn?
(k) nirrikorru għall-vjolenza?

X'kien l-aħħar argument tagħna?

Taħseb li l-partner tiegħek fehmek?

Taħseb li fhimt il-partner tiegħek?

Meta nkun irrabjat/a miegħek, jiena.......

Meta niġġieldu, iġġiegħelni nħossni.........

Is-suġġetti li soltu jqajmu l-ġlied bejnietna huma:.........

Meta tibki, inħossni........

Għandi biża' li xi darba għad tkun vjolenti? Għaliex?
Meta jkun hemm konflitt, x'soluzzjoni nagħżlu?
Kif tasal biex tagħżel il-ġid tal-koppja?
Tista' żżomm ħalqek magħluq sabiex tirbaħ il-paċi u l-imħabba?
Meta huwa l-waqt li titkellem u meta huwa l-waqt li tiskot?
Tagħraf id-differenza bejn: "Ġibli l-furketta," u "Jekk jogħġbok, newwilli l-furketta"? Għaliex?
Kapaċi tbiddel l-opinjoni tiegħek?
Kapaċi titlob maħfra?
Kemm idum sejjer konflitt?
Wara l-konflitt, jerġa' kollox għan-normal jew iħalli l-'brix' għal dejjem?
Hemm xi argument/i li dwaru/hom mhux lest/a li ċċedi? Għaliex?

B.

Tajjeb li wieħed jiftakar li ġeneralment hemm tliet tipi ta' atteġġjament: **tip aggressiv, tip passiv u tip moderat.** Ifisser li hemm min iridha tgħaddi tiegħu, hemm min iħalli kollox miexi waħdu jew iħalli lil ħaddieħor jieħu l-inizjattiva u hemm min jaf jieqaf għad-drittijiet tiegħu mingħajr ma jinsa dawk ta' ħaddieħor.

Ħafna drabi però jiġri li xi nies jesprimu ruħhom ħażin. Il-persuna li tidher li hija aggressiva, fil-fatt tkun użat vokabularju barra minn postu. Per eżempju jindirizzaw lit-tieni persuna ("Int") bħal: "Int għażżien!", "Int dejjem tard!", "Int tittrattani bħal tifel/tifla!", "Int iddejjaqni!" "Int dejjem bil-mużika għolja. Baxxilha!" Li kieku dak li jkun jibdel daqsxejn il-kliem għall-ewwel persuna "Jien", l-affarijiet jimxu aħjar bħal: "Nixtieq li ċċempilli meta taħseb li sa tittardja", "Kont inkwetat/a għax ħsibt li kellek xi inċident", "Nieħu iktar gost li kieku tbaxxi xi ftit il-volum tal-mużika".

Għalhekk wieħed jista' jara kemm-il darba juża' "Jien" u "Inti" fil-mod ta' kif jesprimi ruħu. Dan jista' jagħmlu billi jiftakar is-sitwazzjonijiet normali tal-ħajja tiegħu, filwaqt li jiftakar il-mod ta' kif jesprimi ruħu.

Jekk wieħed għandu t-tendenza li juża "Int," x'aktarx li jkollu konflitti mhux ħażin.

Ċ.

Dawn li ġejjin huma indikazzjonijiet li jgħinu lil dak li jkun jaffronta l-konflitti.

1. Iddeċiedi x'atteġġjament sa tieħu (aggressiv, passiv jew moderat).
2. Ara xi trid jew ma tridx. Kun ċert/a li l-lingwaġġ tal-ġisem (kuntatt ta' l-għajnejn, ton, ġesti ta' l-idejn eċċ...) jaqbel mal-messaġġ li trid twassal.
3. Agħżel il-ħin adatt sabiex tqajjem suġġett għad-diskussjoni.
4. L-ewwel tkellem dwar dak li jogħġbok f'persuna/sitwazzjoni, imbagħad għaddi għal dak li jogħġbok inqas.
5. Kun speċifiku/a. Tagħmilx kummenti vagi: eż: "Int tistenna wisq minni!" iżda "Ilbieraħ kont għajjien/a wisq biex nagħmel ix-xogħol li tlabtni".
6. Kun dejjem ippreparat biex tuża "Jien" u mhux "Inti".
7. Isma' u uri li qiegħed tisma' (Jekk qed nifhem sew, l-opinjoni tiegħek dwar ... hija), u rrispetta l-opinjoni ta' ħaddieħor billi ma twaqqax għaċ-ċajt.
8. Tistenniex li tieħu kull ma trid. Aċċetta soluzzjoni li tgħodd għaż-żewġ naħat.
9. Tagħtix idea li fhimt meta ma tkunx fhimt. Aħjar tistaqsi biex tiċċara l-pożizzjoni tiegħek: "Fhiex stajt weġġajtek?"
10. Tibżax mill-kuntatt fiżiku jekk ma jkunx hemm konsegwenzi kuntrarji. Il-kuntatt fiżiku huwa mezz importanti ta' komunikazzjoni, ta' konfort u appoġġ meta l-kliem ma jkunx biżżejjed.

D.

Bil-kwiet kollu aqra s-silta ta' l-ittra ta' S. Ġakbu kapitlu 4. X'inhi l-kawża tal-ġlied skond l-awtur? X'jissuġġerixxi bħala soluzzjoni? X'inhi t-tifsira tal-vrus 11-12?

11 GĦALFEJN TRID TIŻŻEWWEĠ?

GĦAN: IL-PERSUNA TNIŻŻEL ĦAMES RAĠUNIJIET GĦALFEJN GĦAŻLET IT-TALI PERSUNA GĦAŻ-ŻWIEĠ.

STRUMENTI: ***Karti fuq xiex tikteb u biro jew lapes, u l-Bibbja.***

METODU: L-ewwel wieħed jifli l-motivazzjonijiet veri (moħbija tiegħu) billi jimmarka dak li jolqtu u mbagħad jiddiskuti mal-partner tiegħu. It-tieni pass ikun il-lista ta' għajnuniet li ta min jaħseb ftit fuqhom. Fl-aħħar wieħed dejjem jerġa' jikkonsulta ruħu mal-Bibbja.

Mhux l-ewwel darba li dak li jkun jaqbad biċċa xogħol importanti mingħajr ma jaf għalfejn. Il-bniedem jiddistingwi ruħu mill-annimal propju għax għandu moħħ u suppost li jħaddmu. Għalhekk huwa importanti li dak li jkun dejjem jistaqsi: ***GĦALIEX? GĦALFEJN?*** Għalfejn taħseb li se tiżżewweġ it-tali partner? Ħafna jaħarbu mill-problema għax jagħtu r-risposti l-iktar komuni bħal għax 'inħobbu'. Il-kelma 'inħobbu' tgħid ħafna u fl-istess ħin ma tgħid xejn. Waħda għax kulħadd jaf jagħti risposti ġeneriċi u t-tieni għax kulħadd fil-fond ta' qalbu għandu tifsira personali u intima. Għalhekk l-eżerċizzju għandu l-iskop illi jikxef dawn il-motivazzjonijiet li ħafna drabi jibqgħu moħbija. Dan jista' jiġri għax forsi m'għandhomx ħin għal dawn l-affarijiet jew għax l-istess koppji m'humiex imdorrija jirriflettu fil-fond (qatt ma sabu materjal li jimpenjahom). Jimporta jekk tħares ftit lejn il-lista ta' motivazzjonijiet li wieħed normalment isib għaż-żwieġ? Immarka dak li jolqtok u imbagħad bħas-soltu agħtiha lill-partner tiegħek.

A.

Jien sa niżżewweġ lilek għax:

Xbajt waħdi
Hu professur/tabib/avukat...
Flimkien ma jonqosna xejn
Irrid inħobb
Għandu flus bir-radam
Nixtieq nisirqu lil ħabibti
Hija s-sejħa li qed jagħmilli Alla
Nixtieq naqdi lill-knisja fis-sagrament taż-żwieġ

Inkomplu ntejbu d-dinja billi nkunu ċellula nisranija
Biex ikolli t-tfal
Hu mlaħħaq
Miegħu nħossni protetta
Biex naħdmu flimkien
Ma ngħaddix mingħajrha
Saħħritni
Hu l-partner perfett
Għandna l-istess interessi
Hi intelliġenti
Hekk trid ommi
Għax hu popolari
Issajjar tajjeb ħafna
Ninsab tqila
Irrid neħles mill-ġenituri
Ma rridx nibqa' fuq l-ixkaffa
Nixtieq nikber f'ħafna affarijiet
Għandha mod uniku kif turi l-affett
Tgħinni nkabbar it-talenti tiegħi
Kulħadd hekk jagħmel
Nafdah
Nixtieq nifforma familja
Sabiħ tgħix ma' ħaddieħor
Naqblu ħafna
Ġisimha tal-'ġenn'
Nixtieq naqsam ħajti magħha
Hu biss jifhimni
L-imħabba tiegħu tal-'ġenn'
Kapaċi jieħu deċiżjoni
Jaf jipproġetta
Għandna relazzjoni profonda
Irrid il-kumpanija
Togħġobni kif tilbes
Togħġobni l-karozza tiegħu
Irrid insir omm/missier
Għandu personalità qawwija
Irrid inħossni 'fulfilled'
Nixtieq min jieħu ħsiebi
Jissodisfani f'kollox
Ma rridx norqod waħdi
Irrid li jkolli dar sabiħa
Ħriġt minni nnifsi
Irrid ma' min ngħid kelma
Nieħu gost nidher magħha fil-pubbliku
Nixtieq naqsam il-ferħ/in-niket tal-ħajja
Għandna relazzjoni intima u profonda
Għax inkun nista' nagħmel li rrid
Għax iżjed jaqbilli
Biex insiefru/nemigraw
Għax ikolli min jaqdini
Biex inkunu marbutin ma' xulxin
Nara jekk inix kapaċi

B.

Ħares sewwa lejn dawn l-għaxar frażijiet u aħseb. Ħdejn kull waħda, jekk ma taqbilx agħmel salib, u jekk int indeċiż/a agħmel sinjal ta' mistoqsija. Il-bqija jfisser li taqbel miegħu.

1. Iż-żwieġ m'huwiex iktar moda.
2. Iż-żwieġ huwa relazzjoni ta' mħabba li tfejjaq. Jgħin biex in-nies jikbru.
3. M'hemmx differenza bejn żwieġ u li tgħix flimkien.
4. Iż-żwieġ, anki meta jirnexxi, huwa dejjem diżappunt.
5. Iż-żwieġ huwa garanzija li dejjem hemm xi ħadd li jħobbna minkejja li jaf kollox fuqna.

6. Relazzjonijiet profondi u tajbin huma l-qalba ta' żwieġ tajjeb.
7. Meta tkun fidil għall-partner tiegħek, tkun ċert li m'hi sa taqbdek l-ebda marda sesswali infettiva.
8. Iż-żwieġ huwa l-mod ideali ta' kif tnejn minn-nies jikbru fir-responsabiltà u l-fiduċja.
9. Iż-żwieġ jeqred il-libertà personali.
10. Iż-żwieġ huwa komunità ta' ħajja u mħabba.

Tista' tagħżel l-iktar frażi li tħoss li tiddeskrivi ż-żwieġ? Għaliex?

Ċ.

Aqra b'attenzjoni mill-ewwel ktieb ta' Samwel, fl-ewwel kapitlu, minn vers 1 sa 8.

X'inhi l-impressjoni tiegħek ta' din is-silta?

Tista' tqabbel il-problemi tal-lum ma' ta' dak iż-żmien?

Tista' tagħti t-tifsira tiegħek ta' vers 8?

Importanti li sa issa l-koppja tkun ħadet id-drawwa li titkellem u tiddjaloga għax fuq dan se nirriflettu fil-kapitlu li jmiss.

12 KIF TFIEHEM U TIFTIEHEM

GĦAN: LI KULL PERSUNA TIKTEB ĦAMES MODI KIF TIKKOMUNIKA MINGĦAJR KLIEM.

STRUMENTI: Karti, il-bibbja kif ukoll (jekk wieħed irid), xi lbies speċjali.

METODU: F'din it-tema bilfors jeħtieġ daqsxejn ta' informazzjoni qabel ma wieħed iħalli lill-koppji jaħdmu waħedhom. Wara wieħed jista' juża' anki r-reċtar b'mod speċjali lbies, pożizzjonijiet, ħars, atteġġjamenti ħalli jfiehem aħjar kif

tinħadem il-komunikazzjoni non-verbali i.e. mingħajr kliem. Fl-aħħar bħas-soltu jsir il-konfront mal-kelma t'Alla, f'dan il-każ, kif Alla jikkomunika mal-bniedem. Ta' min jissuġġerixxi li din it-tema tinqasam f'diversi laqgħat minħabba l-kwantità kbira ta' affarijiet li jiġu studjati.

Ħafna mill-inkwiet iqum għax ma nafux nfiehmu jew nifhmu lil ħaddieħor. Fi kliem iżjed tekniku jfisser li ma nafux nikkomunikaw. Xi ftit regoli tad-deheb li wieħed għandu jżomm quddiem għajnejh huma: dak li jidher minn barra mhux bilfors jirrifletti dak li hemm ġewwa (f'dan il-każ wieħed jissuġġerixxi li jimxi mal-messaġġ non-verbali, għax mhux faċli li taħbih); in-nies m'humiex kollha l-istess; itgħallem isma' bil-qalb u bil-moħħ; kull bniedem huwa uniku u irripetibbli. Minn-naħa l-oħra wieħed irid jiftakar li Alla ħalaq ir-raġel mhux biex jibqa' waħdu iżda biex ikollu s-sieħba, jiġifieri biex ikun raġel sħiħ għandu bżonn il-mara u viċe-versa. Dan ifisser li biex wieħed jifhem lilu nnifsu għandu bilfors bżonn ħaddieħor minkejja r-riskji nvoluti.

Fuq kull persuna hemm affarijiet li tafhom hi biss, jafuhom l-oħrajn kollha biss, jew tafhom kemm il-persuna kif ukoll il-ħbieb tagħha. Hemm imbagħad affarijiet fuq il-persuna li jafhom Alla biss. Ara d-disinn ta' hawn taħt.

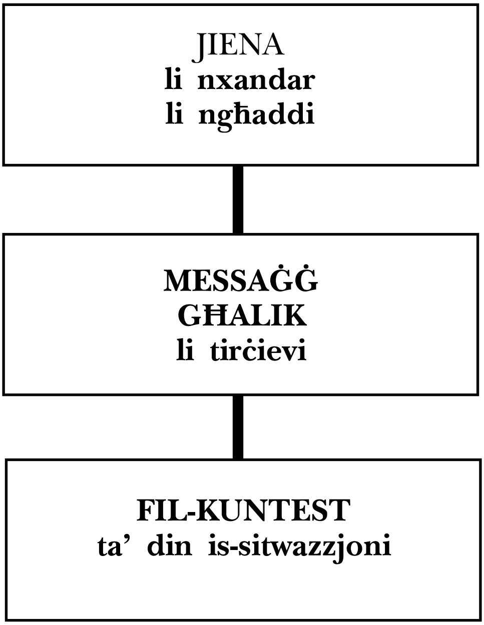
A.

It-tieni disinn juri li għalkemm nużaw l-istess kliem, mhux kulħadd

il-parti ***magħrufa minni u mill-oħrajn***	*il-parti* ***moħbija minni u magħrufa mill-oħrajn***
il-parti ***magħrufa minni u moħbija mill-oħrajn***	*il-parti* ***moħbija minni u mill-oħrajn***

għandu l-istess tifsira. Kulħadd għandu mod uniku kif jinterpreta r-realtà. Huwa proprju dan fejn jinsab il-qafas ta' kull tip ta' komunikazzjoni jiġifieri li tkun taf il-mod kif persuna tinterpreta r-realtà. Barra minn hekk wieħed jinsisti li jkun jaf lill-persuna fis-sitwazzjoni attwali tagħha kif ukoll is-suġġett ġenerali tal-komunikazzjoni.

"Your body doesn't know how to lie. Unconsciously, it telegraphs your thoughts as you fold your arms, cross your legs, stand, walk, move your eyes and mouth."



B.

Qatt irriflettejt kif iġġib ruħek?

Ara ftit kif tilbes, timxi, tagħmel xagħrek, tħares, tuża jdejk u saqajk, kif titkellem, kif tistma lin-nies, kif tisma', kemm iżżomm distanza meta titkellem ma' persuna u ma' min eċċ...Wieħed jista' jistaqsi biex nagħmlu ftit reċtar fis-sens li l-persuni jintalbu biex jilagħbuha ta': rrabjat, nervuż, imdejjaq, kuntent, eċitat, imdejjaq bil-persuni ta' ħdejja eċċ...

Ċ.

Wara li wieħed ikun ta ħarsa kif isseħħ il-komunikazzjoni, irid iżomm f'moħħu li l-komunikazzjoni fiha diversi livelli. Ħafna drabi tinqasam f'ħames livelli. Ħa nibdew mil-livell l-iżjed primittiv u nibqgħu telgħin 'il fuq.

5. **Cliché.** Tgħid frażijiet komuni iżda li m'hemm xejn personali.
4. **Tirraporta l-fatti.** Titkellem fuq affarijiet 'il barra minnek.
3. **Ngħid l-ideat tiegħi.** Hemm livell kemmxejn intimu.
2. **L-emozzjonijiet u sentimenti.** Qed nidħol f'livell profond u qed nikkomunika dan il-livell lilek.
1. **Komunikazzjoni l-profondità tagħha.** Qed insiru ħaġa waħda. M'hemm l-ebda xkiel bejnietna.

D.

Ħafna drabi ngħidu xi ħaġa però nifhmu oħra. Bil-Malti ngħidu 'botta'. Nistgħu nagħmluha apposta jew inkella mingħajr ma nkunu nafu. Għalhekk aqra b'attenzjoni xi frażijiet/kummenti/ġesti li soltu ngħiduhom/nużawhom. Wara, ara jekk jirnexxilekx taqta':

a) x'inhu l-messaġġ moħbi;
b) x'inhu (i) il-ġudizzju (ii) l-emozzjonijiet ta' min qed jitkellem;
ċ) l-impressjoni li tieħu tal-persuna li fuqha sar il-kumment;
d) jekk hemmx mod ieħor kif tgħid l-istess ħsieb;
e) kif inħolqot din is-sitwazzjoni;
f) kif din is-sitwazzjoni setgħet tiġi evitata.

1. 'Inti bdejt!'
2. 'Għax ma tixtrix libsa?'
   'Hemm aħna, sa nibdew nonfqu.'
3. Għażel int, għalija l-istess.'
4. 'Jekk ma naħsibx jien...'
5. 'L-irġiel huma kollha l-istess.'
6. 'Int dejjem taħseb għal rasek!'.
7. 'It-tort hu dejjem tiegħi...'
8. 'Trid/ha tgħaddi dejjem tiegħek'.
9. 'Ħaqqek. Issa bagħti l-konsegwenzi!

10. ‘Lilek jinterressak dak biss’.
11. ‘Ma nistax nispjega dak li nħoss.’
12. ‘Id-dinja llum ħżienet’.
    ‘Veru għax fi żmienna ma konniex hekk!’
13. ‘Tassew dejjaqtni issa!’
14. ‘Aħjar ma nitkellmux, wara kollox, kollu għalxejn’.
15. ‘Jekk ttih subgħajk, ikun irid idek kollha’.
16. ‘Jekk ma naħdimx jien, ħadd ma jaħdem!’
17. ‘Dak xogħolok’.
18. ‘Għid lil ommok’.
19. ‘Kemm int gustuż’.
20. ‘Int bħal ommok!’
21. ‘Kollu tort il-kunjata.
22. ‘Li kont jien...’
23. ‘Kemm kelli nbati f’ħajti’.
    ‘Mela kieku taf jien kemm...’
24. ‘Il-lum ma tafx x’inhu tajjeb u x’inhu ħażin!’.

E.

Tip ieħor ta’ komunikazzjoni hija l-użu ta’ ċerti kliem li waħedhom jgħidu volumi sħaħ. Anki l-frekwenza ta’ l-istess kliem jista’ jikkundizzjona l-kuntest ġenerali tal-komunikazzjoni. Wieħed għandu jeżamina kemm-il darba: jgħid ‘qatt’, ‘dejjem’; jgħaddi ġudizzju fuq il-partner tiegħu (kemm tajjeb kif ukoll ħażin), eċċ...

F.

Fid-dinja tal-lum jeżistu metodi sabiex wieħed ikejjel jew aħjar ikollu ħjiel tal-komunikazzjoni bejn u fil-koppja. Dan li ġej hu biss eżempju biex jagħmel il-persuni iżjed konxji minn ħafna affarijiet fid-dinja kbira tal-komunikazzjoni. L-aħjar huwa li wieħed isegwi konversazzjoni ta’ żewġ persuni barranin sabiex wieħed ikun iżjed oġġettiv fil-ġudizzju. Wieħed għandu jimmarka fejn jolqtu fuq karta separata.

Affermazzjoni pożittiva
X'tip ta' relazzjoni hija preżenti
Affermazzjoni negattiva
Ton
L-opinjoni murija
Parteċipazzjoni affettiva
Informazzjoni mogħtija
Insistenza fuq il-passat
L-opinjoni mitluba
Diskors bla sens
L-informazzjoni mitluba
Evażjoni ta' l-argument
Aċċettazzjoni
Tlaqlieq
Qbil
Diskors ripetittiv
Nuqqas ta' qbil
Ton tal-vuċi kuntrarjata
Diskors speċifiku
Reżistenza fl-argument
Affermazzjoni fl-ajru
Ġeneralizzazzjoni
Tul tal-konversazzjoni
Affermazzjoni dommatika
Veloċità tad-diskors
Diskors fl-ajru
Volum
Interpretazzjoni ħażina tal-ġudizzji
Pawsa
Nuqqas ta' għarfien tal-fatti
Nuqqas ta' loġika fl-argument
Kliem pożittiv
Ħtija/Innoċenza moħbija
Kliem negattiv
Messaġġi moħbija
Kliem bombastiku
Kuntatt ta' l-għajnejn
Moviment ta' partijiet mill-ġisem
Pożizzjoni tal-ġisem
Sarkażmu

Ġ.

Fil-qosor, biex wieħed ikompli jtejjeb il-komunikazzjoni, tajjeb li jżomm quddiem għajnejh il-kelma **SOLER.**

S......quare on
O.....pen position
L.....eaning forward
E.....ye contact
R.....elaxed

H.

Hija proprju l-komunikazzjoni li tiddistingwi r-reliġjon tagħna mir-reliġjonijiet l-oħra. M'huwiex il-bniedem li jfittex lil Alla, iżda huwa Alla li jfittex li jikkomunika mal-bniedem. Huwa li jitkellem fuqu nnifsu u jgħidilna x'jixtieq minna. Għalhekk kien fil-ħsieb t'Alla li r-raġel jitlaq 'l ommu u lil missieru u jingħaqad ma' martu, u t-tnejn isiru ġisem wieħed. Għalhekk m'humiex iktar tnejn iżda ġisem

wieħed. Mela dak li għaqqad Alla m'għandux jifirdu l-bniedem. (Ara Mt. 19, 5-6). Mela il-komunikazzjoni fiż-żwieġ għandha twassal għall-għaqda sħiħa u kompleta fil-livelli kollha (emottiv, fiżiku, intellettwali, esperjenzjali eċċ...). Biss, din l-għaqda biex tkun sħiħa, għandha twassal għall-għaqda ma' l-istess Ħallieq.

Wieħed jista' jaqra l-parabbola tal-bidwi li ħareġ jiżra' (Mt. 13, 1-23); din tista' tkun ta' għajnuna sabiex nagħrfu meta, fejn u kif ikellimna Alla fil-ħajja tagħna, u kif aħna nistgħu nitkellmu miegħu. Biex wieħed jgħin lill-koppja, tajjeb li jagħmel dawn il-mistoqsijiet:

Kemm jidħol Alla fir-relazzjoni tagħna?
Meta u kif nitolbu?
Meta u kif nara lil Alla fir-relazzjoni tiegħi miegħek?
Kif tista' tgħinni ħalli nsib iktar lil Alla?
Meta tkun ta' xkiel għalija u nista' nitlef lil Alla?
X'inhuma l-iskużi tagħna biex ma nitolbux?
Għalfejn nistħu nitolbu jew nitkellmu fuq Alla flimkien?
Ġieli attendejna xi laqgħat li kabbruna fir-relazzjoni tagħna m'Alla?
X'taħseb li jrid minnek Alla f'dan iż-żmien?

Mill-komunikazzjoni ġenerali ngħaddu għal dik partikulari i.e. non-verbali.

13 IL-LINGWAĠĠ TA' L-ĠISEM

GĦAN: IL-KOPPJA TIKTEB FI KLIEMHA RAĠUNI WAĦDA TEOLOĠIKA DWAR IS-SBUĦIJA TAL-LINGWAĠĠ TAL-ĠISEM.

STRUMENTI:* *Id-dokument 'Familiaris Consortio' kif ukoll xi karti li jridu jimtlew mill-koppji.

METODU: Din id-darba l-ewwel nibdew billi nisimgħu xi affarijiet ġodda minn fomm il-Maġisteru dwar is-sbuħija tal-lingwaġġ tal-ġisem ħalli mbagħad ngħaddu għall-prattika, jiġifieri wieħed jeżamina mill-qrib kif qed jiġi pprattikat fil-ħajja ta' kuljum. Fl-aħħar, bħas-soltu, ninsistu għad-diskussjoni.

1. Fiż-żwieġ nisrani l-imħabba hija mpoġġija fuq livell ħafna fil-għoli jiġifieri hija l-istess vokazzjoni tal-bniedem jew aħjar hija s-sejħa t'Alla għall-bniedem ħalli jikkopera mal-ħallieq (Konċilju Vatikan II, Kostituzzjoni Pastorali fuq il-Knisja fid-Dinja tal-Lum, "Gaudium et Spes", Nru. 12). Alla jrid juża' rasna, għajnejna, idejna, saqajna eċċ... Ħalli jkompli jżid il-meravilji fid-dinja. Mela m'hijiex sempliċi istint jew bżonn fiżjoloġiku kif ipinġuha ħafna pagani llum.
2. Mhux hekk biss, iżda il-bniedem hu deskritt bħala 'spirtu inkarnat', jiġifieri ruħ li tesprimi ruħha fil-ġisem. Dan bħal meta għandek id ġo ngwanta, hija l-id li taħdem iżda minbarra tidher l-ingwanta. Ir-ruħ mela trid bilfors tinqeda bil-ġisem biex tagħmel il-ġid. Il-ġisem mela jinkludi spirtu immortali, għalhekk il-bniedem huwa msejjaħ biex iħobb fit-totalità tiegħu. L-imħabba mela tinkludi wkoll il-ġisem, u l-istess ġisem jipparteċipa fl-imħabba spiritwali. Għax il-ġisem mingħajr ruħ huwa mejjet, huwa laħam jinten u bla ħajja. Għalhekk is-sesswalità hija mfissra bħala serje ta' atti li bihom ir-raġel u l-mara jagħtu lil xulxin. Fi kliem ieħor huma żewġt erwieħ li jikkomunikaw ma'

xulxin permezz tal-ġisem. Dan imiss xi ħaġa l-ġewwanett fil-bniedem. L-għotja fiżika tkun dnub jekk m'hijiex sinjal ta' għotja personali, esklussiva, dejjiema u totali. Ta' min jgħid li l-ħsieb tagħna huwa li mmorru għas-sens ta' l-Antik Testment ta' ġisem, jiġifieri li jerġa' jakkwista l-importanza tiegħu mingħajr ma ninsew l-importanza tar-ruħ (Ara FC Nru. 11). Il-fatt li Kristu rxoxta bl-istess ġisem li kellu qabel ma miet juri li l-ġisem mhux semplici strument iżda għandu l-importanza tiegħu la huwa ħolqien t'Alla. Fi kliem ieħor wieħed awtur jistqarr li t-tieni twelid tiegħu seħħ meta r-ruħ u l-ġisem ħabbew lil xulxin u ingħaqdu fiż-żwieġ (K. Gibran).

3. L-istess imħabba bejn raġel u mara tissimbolizza u tikkonkretizza l-imħabba ta' bejn Alla u l-poplu t'Alla. Fil-prattika il-frażi 'Alla jħobb lill-poplu tiegħu' tfisser l-espressjoni ta' mħabba ta' l-att konjugali ta' bejn mara u raġel. Dan nikkonfermawh minn dak li jgħidulu l-ewwel effett immedjat tas-sagrament taż-żwieġ li huwa propju l-patt konjugali jew il-komunjoni ta' żewġ persuni li tirrappreżenta l-inkarnazzjoni ta' Kristu u l-misteru tal-patt tiegħu, jiġifieri fi kliem ieħor, kif sa nwassal lil Kristu fid-dinja tal-lum. Speċifikament il-parteċipazzjoni fil-ħajja ta' Kristu tikkonsisti fl-att konjugali li tinvolvi totalità, fejn l-elementi kollha tal-persuni huma involuti - il-ġibda tal-ġisem u l-istint, il-qawwa tas-sentimenti u l-affett, ix-xewqat ta' l-ispirtu u r-rieda. Dan iwassal għall-għaqda sħiħa fejn tifforma qalb waħda u ruħ waħda. B'riżultat ta' dan tirrikjedi indissolubilità u fedeltà dejjiema fl-għoti ta' xulxin mingħajr kundizzjonijiet. Dan il-proċess jibqa' miftuħ għall-ħajja dejjem (Ara FC Nru. 13).

4. Siġra tajba ma tistax ma tħallix frott. L-istess l-imħabba. L-imħabba konjugali twassal għall-fertilità. Din hija diretta għall-ġenerazzjoni ta' l-esseri uman u għalhekk minnatura tagħha taqbeż id-dimensjoni bijoloġika u tinvolvi ħafna valuri personali. Għalhekk il-post idejali fejn din is-sejħa tista' tikber u tiġi żviluppata huwa fiż-żwieġ. Għax huwa biss fiż-żwieġ fejn hemm donazzjoni totali u dejjie-

ma. Il-libertà personali b'dan il-mod hija msaħħa kontra kull suġġettiviżmu jew relattiviżmu. Madankollu wieħed ma jridx jinsa li l-bniedem ġie mogħni bl-intelliġenza u għalhekk jista' u għandu jippjana jew fi kliem ieħor għandu jkun responsabbli. Il-Konċilju, fl-istess dokument imsemmi hawn fuq, jinsisti li filwaqt li jżommu dan kollu li għedna qabel, "huma jżommu quddiem għajnejhom kemm il-ġid tagħhom infushom u kemm il-ġid ta' uliedhom, sew ta' dawk li diġà twieldu sew ta' dawk li huma mistennija li jitwieldu, billi jiżnu l-kundizzjonijiet materjali u spiritwali taż-żmien li fih qegħdin jgħixu u ta' l-istat tal-ħajja tagħhom, u fl-aħħarnett billi jqisu l-ġid tal-familja, tas-soċjetà temporali u tal-Knisja. Fl-aħħar huma l-miżżewġin li għandhom jiffurmaw dan il-ġudizzju quddiem Alla ("Gaudium et Spes" Nru. 50).

Niġu issa għal parti iżjed prattika.

1. Meta tara persuna quddiemek, xi ħsieb għaddilek fuqha? Kif tasal biex tgħaddi 'ġudizzju' fuqha? **X'taħseb li jista' jinuwenzak l-ġudizzju tiegħek** - ilbies, xagħar, kliem, ħars ta' l-għajnejn, pożizzjoni tal-persuna, tip ta' xogħol, il-karozza li għandu, il-mod kif jimxi... ?
2. Meta **tieħu b'idejn xi ħadd** qatt innutajt l-għafsa ta' l-id? Kienet bilkemm tmissu lil xulxin, għafsa mhux ħażin, għafsa kbira? Meta ħadtlu b'idejh, ħarist lejn għajnejh? Ersaqt viċin tiegħu? ħassejtek komdu li ħadtlu b'idejh?
3. Meta **tpoġġi bilqegħda,** bħal meta tistenna għand dentista/avukat, inti influwenzat minn min ikun qed jistenna ħdejk? Per eżempju lest li toqgħod ħdejn kwalunkwe persuna taż-żewġ sessi? Tħossok komdu jekk toqgħod viċin jew 'il bogħod?Il-ħars ta' l-għajnejn qatt tajt kasu f'mumenti bħal dawn?
   Kif taħseb li jġibu ruħhom 2 stranġieri, manager u segretarju, omm u t-tifel/tifla, 2 iħbieb, 2 namrati?
   Meta tkun mistieden fuq mejda, li kieku jkollok tagħżel postok, fejn kont tagħżel? Ġeneralment min joqgħod f'ras il-mejda u għaliex?

4. Kemm hi **d-distanza** bejn tnejn minn-nies meta jkunu qed jgħidu sigriet, jaħdmu flimkien fl-istess kamra, jsaqsu xi informazzjoni, jistennew fil-kjù, jiddiskutu l-finanzi, jikkumplottaw kontra xi ħadd, tabib mal-pazjent, pulizija ma' kriminali, manager jintervista kandidat ġdid eċċ...?
5. Tista tipprova **tara t-televiżjoni mingħajr ma tisma' l-kliem?**
6. Xi drabi jkun hemm **is-silenzju.** Is-silenzju jimbarazzak? Qatt ħsibt li s-silenzju jista' jkun taħdita sħiħa?
   Hemm silenzju meta ħadd ma jitkellem.
   Silenzju meta jkun hemm indeċiżjoni.
   Silenzju meta jkun hemm irtir.
   Silenzju meta jkun hemm niket jew stagħġib.
   Silenzju qabel deċiżjoni iebsa.
   Liem taħseb hija l-iżjed waħda li tgħodd għalik?
7. Ħafna drabi aħna nikkomunikaw permezz ta' l-**ilbies li nħobbu nilbsu.** X'tip ta' ilbies tħossok komdu bih? Kif tilbes meta tmur tara lil ħabib, tabib, avukat, il-kap tiegħek, il-qorti, baħar, knisja, tindif, studju eċċ...Qatt ippruvajt tkun taf it-tali persuna x'tip ta' xogħol tagħmel sempliċiment mit-tip ta' lbies li tilbes?
8. Il-komunikazzjoni sseħħ ukoll permezz tal-**pożizzjoni li nkun ha.** Taħseb li hemm differenza minn kif tkellem il-kap tiegħek, ġenituri, ħbieb, salesgirl, ġara, pulizija, persuna antipatika eċċ...? Tista' tinduna, mill-pożizzjoni li wieħed ikun fiha x-xogħol li s-soltu jagħmel fil-ħajja?
9. Meta tħares lejn persuna, **x'inhu l-messaġġ li tkun tixtieq tgħaddi** - kif int, qed nieħu gost narak, min int, x'int tagħmel, x'għandek bżonn, bħalissa għandi x'nagħmel, xi dwejjaq, ma tantx ħadt gost li rajtek, ma tantx nieħu gost nitkellem miegħek, inti timbuttani, nixtieq nsir nafek, tista' taqdini?
10. Wieħed iqatta' ħafna mill-ħin tiegħu ġewwa d-dar. X'**tip ta' dar tagħżel?** Liem huma l-kuluri li l-iktar jolqtuk?Kif kont tqassam id-dar tiegħek? Liema kamra kont tippreferi l-iktar u għaliex?

Biex nissimplifikaw dan it-tagħlim bażiku, xi ħadd jista' joffri ruħu sabiex jittrażmetti xi messaġġi permezz ta' l-espressjoni tal-wiċċ, għajnejn, pożizzjoni tal-ġisem, ilbies eċċ... filwaqt li l-kumplament tal-grupp jipprova jaqta' il-messaġġ.

Wieħed mill-iżbalji komuni fil-lingwaġġ tal-ġisem huwa bla dubju ta' xejn l-għaġġla żejda jew aħjar in-nuqqas ta' preparazzjoni li jwassal għal diżappunti kbar. Kif tista' ssellem mill-qalb lil min ma tafux? Għalhekk jeħtieġ preparazzjoni sħiħa biex, speċjalment f'dak li għandu x'jaqsam ma' affett fil-lingwaġġ tal-ġisem, il-partners iħossu dak li qed jesprimu u jkunu ppreparati għalih. F'din it-tabella li ġejja mmarka dak li jolqtok fuq karta separata biex wara tiddiskuti mal-partner tiegħek.

XI JFERRĦEK	XI JDEJQEK
Tifħir	Żball
Aħbar tajba	Kritika
Sorpriżi	Xagħar imħabbel
Xi ħadd jixtieqek	Ponot f'wiċċek
Kumplimenti	Skartat minn xi ħadd
Ħwejjeġ ġodda	Ġlied
Rigal	Xi ħadd li jwarrbek
Tkun popolari	Ħtija
Edukat	Biża'
Tilħaq xi ħaġa	"Taken for granted"
Tiekol ċikkulata	M'intix kkonsultat
Tagħmel xi ħaġa tajba	Użat
Tkun ammirat	Rifjutat
Tagħmel lil xi ħadd kuntent	Tħoss li m'intix maħbub
Tkun fit-tajjeb	Iżżid fil-ħxuna
Tkun maħbub	Tirqaq
Tħobb lil xi ħadd	M'intix apprezzat
Ituk tgħannieqa	Suspett
Ituk bewsa	Tislima superfiċjali
Tkun imdawwar bil-ħbieb	Silenzju inspjegabbli
Meta tidħaq	Distakk minn mal-partner
Meta jirrispettawk	Għira

Wieħed jista' anki jesprimi xi affarijiet li jservu ta' għajnuna ħalli l-lingwaġġ tal-ġisem ikompli jisbieħ. Fuq karta separata il-koppja tkompli dawn il-frażijiet. Inħallu f'idejn il-koppja ħalli żżid jew tnaqqas.

Jiena nweġġa' meta inti......
Nieħu gost ħafna meta inti......
Jiena nixtieq li inti......

TEOLOĠIJA TAL-ĠISEM

L-ewwel impressjoni li wieħed jieħu hekk kif jiftaħ il-Bibbja hija li kull ma ħalaq Alla huwa tajjeb ("U ħares Alla lejn kull ma kien għamel, u, ara, kollox kien tajjeb ħafna" Ara Ġen 1, 31). Ma jistax ikun li Alla joħloq xi ħaġa ħażina. Ma kellhomx mistħija li kienu għarwenin ("U t-tnejn kienu għarwenin, ir-raġel u martu, u ma kinux jistħu minn xulxin" Ara Ġen 2, 25). Mhux hekk biss, iżda r-raġel u l-mara huma ħaġa waħda ("Ir-raġel iħalli lil missieru u lil ommu u jingħaqad ma' martu u jsiru ġisem wieħed" Ara Ġen 2, 24). L-espressjoni tal-Bibbja nagħraf tfisser konoxxenza sħiħa, kemm ta' sentimenti, karattru, formazzjoni, ġisem eċċ...Hija konoxxenza sħiħa. Fil-kuntest ta' dan li qed ngħidu, id-dnub isir meta l-lingwaġġ tal-ġisem minflok iservi biex jikkomunika il-ġewwieni tal-persuna, jsir gidba, jiġifieri jservi ta' ngann.

Il-quċċata nilħquha meta Kristu nnifsu jieħu ġisem bħal tagħna. Dan isir possibbli permezz ta' mara li ġġorru fil-ġuf għal disa' xhur sħaħ. L-istess twelid jista' jitqies (jekk hemm bżonn) bħala barka fuq dak kollu li hu uman, b'referenza speċjali għall-ġisem. Fi kliem ieħor ifisser li l-Verb tlaħħam. Fl-istess ħin għandna ħjiel ta' kif sa jkunu l-affarijiet fil-qawmien ta' bejn l-imwiet meta Kristu jieħu l-istess ġisem li kellu,biss kellu karatteristiċi speċjali, bħal jgħaddi mill-bibien magħluqa eċċ...

MISTOQSIJIET GĦAD-DISKUSSJONI

Kif kont taħsibha fuq il-ġisem skond id-duttrina tal-knisja li rċevejt?

Tbiddel xi ħaġa minn dak li kont taħseb hekk kif għamilt esperjenza ġdida?

Liema hu l-iżjed punt li jolqtok?
Kif taħseb tista' tgħix dak li għadek kif smajt?
X'jista' jfixkel milli tara l-ġisem skond il-ħsieb t'Alla?

14 IS-SAĦĦA TAL-KOPPJA

GĦAN: LI L-KOPPJA TIMMARKA ALMENU ĦAMES PUNTI LI JGĦINUHA TIKBER.

STRUMENTI: karti kif ukoll l-esperjenza personali.

METODU: Kull persuna tagħmel riflessjoni dwar il-ħajja tagħha. Wara wieħed jagħti l-karta tiegħu lill-partner, jirrifletti fuqha bis-serjetà u fl-aħħar ssir diskussjoni ħalli l-koppja tara kif tista' titjieb dejjem iżjed bħala żewġ persuni awtonomi iżda f'għaqda b'saħħitha.

Mar-riflessjoni ta' kull persuna b'mod individwali jixraq issa naraw kif dawn it-tnejn min-nies jiffurmaw koppja. Relazzjoni bejn tnejn min-nies tista' twassal għal relazzjoni ta' **adult-tifel,** jiġifieri fejn wieħed jikkmanda u jagħti l-ordnijiet u l-ieħor jesegwixxi. Wieħed iħoss il-bżonn li jkun protett, filwaqt li l-persuna l-oħra tħossha fil-milja tagħha meta tagħti l-protezzjoni. Mhux l-ewwel darba nisimgħu b'każi fejn persuna għażlet li tidħol għal rabta intima u profonda ma' persuna oħra sempliċiment għax m'hix kapaċi tgħix waħedha. Dan jista' jwassal li l-koppja flok tgħin it-talenti individwali, tibda toħnoq l-individwalità. Hekk per eżempju meta jinħolqu ħafna 'riti' fissi li bil-mod il-mod jibdew joħonqu l-krejattività.

Il-koppja issa hija mistiedna sabiex tinfired. Kull persuna tfittex li taqra dan li ġej bis-serjetà u timmarka dak li jolqotha jew kemm-il darba dik is-sitwazzjoni hija preżenti fil-ħajja tagħha. Wara wieħed jgħaddi l-karta mmarkata lill-partner. Terġa' ssir riflessjoni attenta ħalli wieħed jifhem iżjed lill-partner. Fl-aħħar issir diskussjoni fuq xi punti li wieħed iħoss li għandu jittrattahom ħalli l-koppja tibqa' tissaħħah dejjem iżjed.

Jingħataw ħafna pariri
Indifferenza
Tintalab kontinwament mogħdrija
Opportuniżmu
Wieħed ma joħroġx waħdu
Rivalità
M'hemmx opinjoni personali
Spirtu ta' indipendenza assoluta
"Li kieku kont jien..."
Fastidju
Wieħed donnu dejjem b'xi soluzzjoni
"Li kieku smajt minni..."
Jitlob dejjem attenzjoni
"Meta nkun miegħek, inħossni..."
Ironija
Manipulazzjoni
Sarkażmu
Tgergir
Ribelljoni/aggresività
Protesti
Aċċettazzjoni tas-sitwazzjoni
Konfront
Rifjut
"M'għandix ħbieb ħliefu..."

Ngħaddu għal xi mistoqsijiet sabiex wieħed jagħraf meta t-tip ta' relazzjoni tkun possessiva. Huwa importanti li wieħed jitkellem mal-partner u jiċċara xi affarijiet li 'l quddiem jistgħu jkunu għejjun ta' ġlied.

Kif tkun taf meta relazzjoni hija possessiva?
Tiftakar fil-partner meta jaqbillek?
Min jiddeċiedi s-soltu?
Jidħlu suspetti meta nkun qed nitkellem ma' xi ħadd?
Min jiddeċiedi dwar l-ilbies, flus, tfal, dar?
Irid ikun jaf kull ma nagħmel, meta noħroġ, f'liema ħin, ma' min iltqajt?
Iħallini naħdem barra mid-dar?

Fil-kapitlu li jmiss, naraw fattur importanti li jinfluwenza s-saħħa tal-koppja - l-effett tal-ġenituri fuq l-koppja.

15 INDĦIL BARRANI

GĦAN: LI L-KOPPJA TPOĠĠI FIL-PRATTIKA TALENT LI RĊEVIET MINN XI ĦADD MILL-ĠENITURI KIF UKOLL TWAQQAF L-INFLUSS TA' XI ĦAĠA LI TGERFEX IR-RELAZZJONI TA' BEJNIETHOM.

***STRUMENTI:** Jintużaw karti oħrajn biex il-koppja tara l-inuss tal-ġenituri fuqhom. Jista' jintuża anki xi video li juri kif il-koppja tista' titfarrak f'xi okkażjonijiet meta l-indħil ikun ta' ċerta grad.*

METODU: L-ewwel 2 partijiet jirriflettu fuq dwar kemm hemm atteġġjamenti li jixbħu lil xi ħadd mill-ġenituri permezz tal-mistoqsijiet ipprovduti. Wara l-koppja tara kemm hemm influwenza li m'hix qed tgħinhom jikbru. Huwa l-mument li jridu jieħdu deċiżjoni bħala koppja awtonoma. Ma jistax wieħed jaċċetta r-risposta "għax jien hekk trabbejt." Fl-aħħar jaraw il-wirt pożittiv mingħand il-ġenituri u jippruvaw jagħmluh tagħhom.

Wara ħafna snin tgħix id-dar, żgur li ftit jew wisq ħrigt tixbaħ xi ftit lill-ġenituri. Dan huwa fattur pożittiv għax ġeneralment il-ġenituri għallmu u għaddew affarijiet sbieħ. Biss il-fatt li t-tfal kibru, bdew jagħmlu l-esperjenza tagħhom kif ukoll daħlet persuna ġdida fil-ħajja tagħhom, li anki hi ġejja minn familja differenti, jista' jwassal għal idejat kompletament ġodda. Jista' jkun li dak li jkun jifraħ bit-tibdil iżda hemm min jarah bħala konfront xejn pjaċevoli. Kif jista' wieħed jilqa' lil din il-problema fi gżira żgħira bħal Malta? Ħa nippruvaw naraw l-ewwelnett kemm tinħass il-problema fil-koppja.

A.

X'tip ta' rapport hemm mal-ġenituri?
a) okkażjonali
b) infittxuhom għall-pariri

ċ) jgħinuna ekonomikament
d) ngħinuhom u nassistuhom fil-mumenti ta' diffikultà
e) huma preżenti fid-dar tagħna
f) rapport kiesaħ
g) ma nitħalltux
ġ) qisna ħbieb

Ġieli toħroġ l-espressjoni fil-koppja "Int bħal missierek/ommok..."? F'dak il-kumment taħseb li jkun hemm referenza għal xi ħaġa li tixbaħ lill-ġenituri? Ara l-lista li ssegwi.

a) kontroll
b) komportament reliġjuż
ċ) tfaddil
d) dogmatiżmu
e) superjorità maskili
f) xogħol
g) bruda
ġ) protezzjoniżmu eċċessiv
għ) opinjoni politika
ħ) ġudizzju fuq il-ħajja
h) ħsibijiet fuq is-soċjetà
i) awtoritariżmu
j) il-mod kif tħares lejn il-mara/raġel
k) karattru

B.

Ngħaddu issa għat-tieni pass: kemm il-persuna qed iġġib ruħha mal-partner bħallikieku kien il-missier jew l-omm tagħha?

a) Infittex protezzjoni u nagħtiha
b) Nitlob lill-partner li jaċċetta r-regoli tiegħi
ċ) Noħloq restrizzjonijiet u limiti
d) Ngħajjat mal-partner jekk ma jġibx ruħu skond ir-regoli
e) Nikkonslah jekk narah f'diffikultà u nagħtih l-affett meħtieġ
f) Nurih fiduċja u nirrikonoxxi il-kapaċitajiet tiegħu.
g) Ngħinu jakkwista identità indipendenti.
ġ) Nikkastigah jekk għamel xi żball.

Ċ.

Il-koppja tiddiskuti l-mistoqsijiet preċedenti billi tara kif tista' tnaqqas l-effett ta' dawk l-affarijiet kollha li jistgħu jgerfxu r-rapport tal-koppja. Tajjeb li wieħed jiftakar li mhux lok li nwaħħlu f'xi ħadd iżda li kulħadd bħala persuna matura jerfa' r-responsabiltà tiegħu u jinsa xi ftit lill-ġenituri filwaqt li jidra jaħseb għall-ġid tat-tnejn.

D.

Issa ngħaddu għall-fażi strateġika. Meta wieħed jaħseb u jirrifletti fuq il-ħajja jinduna li ħadd mill-bnedmin m'hu perfett. Mela ma nistgħux narmu l-umanità għax nispiċċaw biex narmu saħansitra lilna nfusna! Għalhekk jaqbel, la jkollna bilfors ngħixu flimkien, illi nidraw kemm jista' jkun inħarsu lejn il-pożittiv ta' kull persuna u 'ninqdew' bih għall-ġid tas-soċjetà. Dan b'mod speċjali għal dak li hu l-influwenza tal-ġenituri fil-koppja. Għalhekk il-koppja hija mistiedna li fuq biċċa karta jniżżlu l-punti pożittivi tal-ġenituri tat-tnejn. Fl-aħħar jgħaddu għall-mistoqsija l-iktar impenjattiva: kif nistgħu nużaw dawn kollha għall-ġid tal-koppja?

16 PROBLEMI MOĦBIJA

GĦAN: LI L-PERSUNA TARA JEKK HEMMX XI PROBLEMA MINN DAWK IMSEMMIJA FIL-ĦAJJA TAGĦHA.

STRUMENTI: Prinċipalment karti fuqhiex jiktbu. Biss tajjeb li wieħed jagħmel referenza għal xi lm jew video li juru b'mod ċar u tond kif jibdew ċertu problemi bħal xorb

żejjed, tipjip esaġerat, droga, vjolenza u theddid. Tajjeb li wieħed jiftakar li l-immaġni bil-kulur li tiċċaqlaq tista' tkun ħafna iżjed effettiva minn ħafna diskorsi.

METODU: L-ewwel wieħed għandu jimmarka t-tabella. Wara jibda u jirrispondi għad-domandi. Fl-aħħarnett jagħti l-karti lill-partner u ssir id-diskussjoni.

Dan li ġej jirreferi prinċipalment għall-problemi partikulari bħax-***XORB, DROGA, DAGHA, LOGĦOB TA' IMHATRI, VJOLENZA U THEDDID.*** Wieħed għandu jinsisti li ċerti problemi mhux lakemm issolvihom, u għalhekk qabel ma wieħed jintrabat tajjeb li jiftaħ għajnejh sewwa għal xiex ikun dieħel. Tajjeb li nżommu r-rieda tajba għax il-ħafna wegħdiet u l-kliem sabiħ ħafna drabi ftit jiswew. Jekk ikun il-każ, wieħed jinsisti għal għajnuna professjonali.
Għall-benefiċċju tal-qarrejja qed nipprovdu lista ta' numri tat-telefon ta' dawk il-gruppi, organizzazzjonijiet li jistgħu jgħinu fi problemi partikulari:

Alcoholics Anonymous	239264
Caritas	233933; 237935
Ċentru ħidma Soċjali	441311
Detox Centre	225096
Merħba Bik	440035
SEDQA	441014
Telecare	483600

F'dan li ġej il-persuna timmarka BISS (fuq karta separata) fejn r-risposta hija 'iva'.

Titlef ħin mix-xogħol minħabba f'din il-problema?
Din il-problema qed tagħmlek imdejjaq?
Wasalt f'din il-problema minħabba li tibża' minn-nies?
Din il-problema qed taffettwalek ir-reputazzjoni tiegħek?
Qatt ħassejtek mgħobbi bil-ħtija wara?
Dħalt f'difikultajiet finanzjarji minħabba l-problema?
Iddur lejn ambjenti xejn insara meta tħoss il-problema?
Meta tkun għaddej mill-problema tagħti kas tal-partner?
L-ambizzjonijiet tiegħek fil-ħajja naqsu minħabba l-problema?

Tiġik il-kilba għal vizzju xi ħin tal-ġurnata?
Ikollok aptit soluzzjoni ta' malajr l-għada filgħodu?
Torqod b'mod regolari bil-lejl?
L-effiċjenza tiegħek naqset minħabba din l-problema partikulari?
Din il-problema qed isservi biex taħrab mill-problemi?
Tkun ħafna ħin 'waħdek' u minsi mill-oħrajn?
Qatt kellek effett diżastruż fuq is-saħħa mentali tiegħek?
Qatt kellek laqgħa mat-tabib fuq din il-problema?
Taħseb li inti għandek xi ħaġa importanti inqas minn ħaddieħor?
Qatt dħalt fi sptar minħabba din il-problema?
Kellek problemi fuq ix-xogħol minħabba din il-problema
Qegħda teffettwa lill-familja tiegħek din il-problema?

Jekk għal dawn id-domandi weġibt waħda minnhom 'IVA', ifisser li hemm bidu ta' xi problema. Jekk hemm tnejn 'IVA', hemm iċ-ċertezza li HEMM problema. Jekk hemm tlieta jew iżjed, ifisser li l-problema dieħla 'il ġewwa ġmielha. Għalhekk anki jekk hemm waħda biss mit-tweġibiet 'IVA', wieħed għandu jkollu l-kuraġġ u jitlob għajnuna immedjata qabel ma jkun tard wisq. Dan jiġi anki mir-responsabiltà lejn il-partner għaliex m'għandux għalfejn ibati intortament billi jiġi ngannat.

Issa ngħaddu għat-tieni parti li tipprova tikxef x'jikkawża ċerti problemi.

Qatt ħassejt li int qed tipprova tbiddilni? Kif?
Kif taħseb li l-personalitajiet tagħna jistgħu jmorru flimkien?
Kif inħossni meta niddiskuti r-relazzjonijiet tal-passat?
Nista' nkun onest? Naħseb li inti tismagħni bis-serjetà?
Kif inħossni meta niddiskuti r-relazzjonijiet tiegħek tal-passat?
Għaddieli ħsieb dwar l-użu tax-xorb, droga, tipjip, vjolenza, infieq, ikel, logħob eċċ...?
Kapaċi nikkontrolla dawn id-drawwiet? Spjega sew.
Meta inti tkun f'burdata ħażina...Jiena nipprova:

(a) nipprova nagħmlek ferħan;
(b) insolvi l-problema;
(ċ) ninjorak;
(d) inħossni mdejjaq;
(e) noffri li noqgħod nisimgħek;
(f) inħallilek ftit ta' l-ispazju.

Inħossni responsabbli tas-sentimenti tiegħek?

Naħseb dwar l-użu tiegħek tax-xorb, tipjip, droga, infieq, ikel jew logħob?

Naħseb li xi waħda minn dawn (imsemmija fil-mistoqsija preċedenti), ħarbu minn taħt il-kontroll tiegħek. Spjega sew.

Qatt ħassejt il-ħtieġa li niddiskutu xi waħda minn dawn id-drawwiet? Għaliex?

Liema attitudni sa napplikaw għad-dar tagħna rigward ix-xorb? (wieħed jista' japplikaha anki għal affarijiet oħra)

(a) birra;
(b) xorb alkoħoliku;
(ċ) imbid;

Kwantità:

(a) kuljum;
(b) darba fil-ġimgħa;
(ċ) iktar minn darba fil-ġimgħa;
(d) ħafna drabi fix-xahar;
(e) okkażjonijiet speċjali;
(f) qatt.

Xi ħadd minna qed jitlob għajnuna professjonali? Jekk le, inħoss il-ħtieġa tagħha?

Aħna konxji mir-riskju ta' l-AIDS? Nafu kif tista' tittieħed din il-marda?Iddiskutejna din il-problema? Għaliex? Għaliex le?

Wieħed jista' jżid xi domandi oħra skond il-ħtieġa. Ngħaddu issa għal problema partikulari - tqassim tax-xogħol.

17 IX-XOGĦOL TA' ĠEWWA U TA' BARRA

GĦAN: LI KULL PERSUNA TNIŻŻEL FUQ KARTA X-XOGĦOLIJIET KOLLHA TAD-DAR U MIN JAGĦMILHOM.

STRUMENTI: Pinna u karti fuqhiex jiktbu u l-Bibbja.

METODU: Wieħed jagħmel riflessjoni ġenerali filwaqt li jirrispondi għall-mistoqsijiet fejn fl-aħħar bħas-soltu jagħmel diskussjoni serja u matura. Tajjeb li tinqara l-biċċa tal-bidu li sservi ta' introduzzjoni filwaqt li tiggwida l-ispirtu tad-diskussjoni kif ukoll tat-tweġibiet li jingħataw. Fl-aħħar tinqara silta mill-Bibbja fejn tagħti spirtu nisrani fuq is-sitwazzjoni.

Numru mhux ħażin ta' koppji miżżewġin friski jippreferu li jaħdmu t-tnejn u ma jkollhomx tfal ħalli jfittxu jlestu d-dar. Dan ifisser siegħat twal ta' xogħol u paga doppja. Ifisser ukoll li wara ġurnata xogħol, il-koppja hemm tistenniehom id-dar, li titlob xogħol daqstant impenjattiv. Titlob ukoll livell għoli ta' komunikazzjoni fl-iqsar żmien possibbli, paċenzja, ftehim, qsim ġust tax-xogħol u tal-ħin, moħħ dwar kif il-ħin timmultiplikah, kapaċità li taħseb f'ħafna affarijiet fl-istess ħin, programmazzjoni li tinkludi ħafna affarijiet imprevedibbli, kuraġġ li taqta' xi attivitajiet jew ħruġ biex tlaħħaq mad-dmirijiet ta' ġewwa.

Dan kollu qed ngħiduh għaliex huwa xieraq li meta wieħed jieħu deċiżjoni, b'mod speċjali fiż-żminijiet tal-lum fejn nitkellmu mil-libertà, tajjeb li wieħed jiżen kollox. Il-qattusa għaġġelija, frieħ għomja tagħmel. Osservazzjoni oħra li ta' min jagħmilha hija, li filwaqt li t-tnejn jaħdmu, mhux bilfors ikun hemm tqassim ġust tax-xogħol. Il-ħsieb tagħna mhux li nikkundannaw, iżda li ngħinu lill-koppja, li

filwaqt li tiltaqa' ma' żminijiet ġodda li bilfors jitolbu tibdil ta' ħinijiet ġodda, tkun kapaċi tagħti tweġiba matura.

A.

1. Tista' tagħmel lista ta' xogħolijiet li soltu jsiru d-dar (ħasil tal-ħwejjeġ, xiri ta' l-ikel, ħlas ta' kontijiet, tisjir, tindif tad-dar, ħasil tal-platti, xogħol ta' żebgħa tal-kmamar, tiswija ta' apparat elettroniku eċċ...).
2. Wara tajjeb li timmarka min jagħmilhom, kemm-il darba, u kemm jieħu ħin bejn wieħed u ieħor. Taħseb li hemm bilanċ? Jekk le, x'tista tbiddel?
3. Hemm impenji li ħadd ma jridhom? Jistgħu jinqassmu darba kull wieħed?
4. Wara l-ħarsa lejn it-tqassim tax-xogħol kif ukoll xi tibdil meħtieġ, inti kuntent bis-sitwazzjoni? Jekk m'intix kuntent/a, x'tibdil tipproponi? Min sa jagħmel it-tibdil u f'kemm żmien hu meħtieġ it-tibdil? X'jistgħu jkunu l-konsegwenzi?

B.

Ngħaddu issa għall-qari tal-Bibbja.

L-ewwel silta hija Lq 10, 38-42. Kapaċi tagħti r-riflessjonijiet tiegħek? X'taħseb li huwa l-iżjed importanti: kemm qed tagħmel xogħol jew kif qed tagħmlu? Taħseb li l-atmosfera tad-dar tinfluwenza l-andament tax-xogħol?

It-tieni silta hija Lq. 10, 38-42. Fid-dawl ta' dak li għadek kemm qrajt, għaliex il-ħafna ħsieb żejjed għax-xogħol kultant ifixkel flok igħin lill-koppja? Kif għandha tkun ir-relazzjoni bejn xogħol u koppja? X'taħseb li hija l-iktar ħaġa importanti?

18 IL-ĠENITURI TAL-KOPPJA

GĦAN: IL-KOPPJA TIKTEB FI KLIEMHA KIF GĦANDHOM IKUNU R-RELAZZJONIJIET MAL-ĠENITURI.

STRUMENTI: Pinna, u karti żejda imkien ma' dawn il-karti li qed jingħataw kif ukoll il-Bibbja.

METODU: Il-bniedem huwa influwenzat ħafna minn kif trabba jew aħjar mill-ambjent familjari. Għalhekk tajjeb li fl-għerusija wieħed jibda japprezza li l-ħafna tajjeb li ġab/ġabet miegħu/magħha l-partner, ġej mill-familja tiegħu/tagħha. Fl-istess ħin xi affarijiet oħra fil-karattru jistgħu jkunu ta' tfixkil. Tajjeb għalhekk li f'dan iż-żmien ta' l-għerusija wieħed jinqeda bih sabiex ikun jaf aħjar l-ambjent familjari tal-partner. Fl-ewwel parti wieħed jifli mill-viċin it-tip ta' relazzjoni li teżisti mal-ġenituri. Wara jirrifletti fuq dak kollu li għadu jġorr miegħu, effett ta' l-istess trobbija, biex wara jara fil-prattika kif jista' juża għal skop tajjeb dak li rċeviet il-koppja mingħand il-ġenituri. Fl-aħħar wieħed huwa mistieden sabiex jara kollox fid-dawl tal-kelma t'Alla miktuba.

A.

Il-fatt li Malta hija żgħira, bilfors li l-kuntatt mal-ġenituri huwa ta' spiss (jekk ma jkunx hemm ġlied!!). Minn-naħa l-oħra, aktar ma jikber l-għadd ta' anzjani f'Malta u fid-dinja u bil-problema ta' nuqqas ta' djar, kif ukoll djar ta' kura għall-anzjani, hija ovvja li jkollna nħabbtu wiċċna ma' l-anzjani saħansitra fi djarna stess. Jista' jkun li ma jkunux kapaċi jieħdu ħsieb tagħhom infushom minħabba mard, u sa jżidu l-problemi għall-koppja żagħżugħa. Iżda jista' jkun li l-anzjani ma jaċċettawx il-fatt li jgħixu waħedhom. Kemm minħabba serq, kif wkoll għall-kumpanija, jippreferu li jgħixu ma' wliedhom. Il-fatt hu, li wliedhom issa għandhom familja x'jieħdu ħsieb. Barra minn hekk il-mara/raġel li żżewġu għandu/a dritt li jmexxu u jikkmandaw huma fi djarhom. Tgħid il-ġenituri kapaċi 'jobdu' jew aħjar jirrispettaw l-

awtonomija tat-tfal miżżewġin tagħhom? Ir-relazzjoni mal-mara/raġel tat-tfal tagħhom hija tajba? L-għarajjes għaqlin iridu jaħsbu għall-problemi tal-futur għax inkella l-preparazzjoni tkun nieqsa minn xi ħaġa importanti. Id-diskors fuq il-ġenituri irid isir għax inkella jista' jiġri li jsibu ruħhom f'xi sorpriżi mhux mistennija. F'din il-laqgħa sa naraw kif nistgħu ntejbu r-relazzjonijiet ta' bejnietna b'mod speċjali meta jkun hemm dik li hija msejħa "generation gap". Wieħed irid jiftakar li ma jistax jirrispondi għal dawn il-mistoqsijiet jekk ma jkunx sar djalogu mal-ġenituri.

1. Għalfejn taħseb li jkollok tgħix mal-ġenituri? (a) għad m'hemmx flus biżżejjed għal dar ġdida; (b) problema ta' mard tal-ġenituri; (ċ) minħabba t-trobbija tat-tfal; (d) il-ħinijiet tax-xogħol; (e) raġunijiet oħra.
2. Ħafna drabi nweġġgħu jew inweġġgħu lil ħaddieħor minħabba li kulħadd ikollu dawk li huma msejħa "expectations". Għalhekk biex wieħed jevita dan il-gwaj tajjeb li jsaqsi: X'jistennew minnek il-ġenituri? Taħseb li dak li qed jistennnew il-ġenituri huwa 'żżejjed'? Taħseb li l-preżenza tagħhom toħnoq il-koppja? Kif jista' jinstab bilanċ tajjeb? Wieħed irid ikun sinċier u jesprimi x-xewqat tiegħu bil-kalma.
3. Biex inkunu kapaċi ngħixu flimkien jeħtieġ li nimxu ma' xi tip ta' liġi. Tista' tikteb kif sa timxi magħhom, u kif huma sa jimxu miegħek, f'dak li għandu x'jaqsam ma' "privacy", responsabiltà, drittijiet, talb, ħruġ, deċiżjonjiet li jolqtu lil kulħadd, kwistjonijiet finanzjarji.
4. Meta ngħixu flimkien, ikollna għall-ġid tal-komunità, inċedu xi ħaġa. Jekk kulħadd jaħseb fl-interessi tiegħu nagħmlu ħajjitna infern. Għalhekk il-maturità titlob minna li nitgħallmu nċedu. X'lest li ċċedi għalihom? (tinkludi flus, affarijiet, ħin, ideat, rikreazzjoni eċċ...)?
5. Tajjeb ukoll li fid-dar ikun hemm tqassim ġust u xieraq tax-xogħol ħalli l-piż jinqasam bejn kulħadd. Għalhekk tajjeb li wieħed jikteb: X'inhu x-xogħol prinċipali ta' kull persuna fid-dar?
6. Xi tfisser għalik il-frażi li "l-miżżewġin m'għandhom iħallu lil ħadd jidħol bejniethom"? Fejn taħseb jew fhiex

m'għandek tħalli lil ħadd jindaħħlilkom? Fejn jew fhiex taħseb li għandek titlob parir lill-ġenituri? Kapaċi tieħu deċiżjoni u żżommha?

7. Immaġinak sejjer għal vjaġġ. X'kont tieħu miegħek?Dak kollu li tieħu miegħek jirrifletti l-mentalità, valuri, sentimenti, ħsibijiet, xewqat tiegħek li int se tieħu miegħek għaż-żwieġ. Din il-bagalja nibqgħu nġorruha ħajjitna kollha. Hemm liġijiet moħbija dwar x'tagħmel jew ma tagħmilx. Xi wħud minnhom huma ċari ħafna bħal, ħin tal-quddiesa li konna mmorru, u oħrajn li m'humiex daqshekk Dari bħal, fid-dar ma kienx permess turi s-sentimenti tiegħek, ma kienx permess li tibki fil-familja eċċ...Tista' tagħmel lista tagħhom?

B.

Immaġina li ġejt mistieden sabiex tiekol għand il-"familja tiegħek". Fuq karta separata wieġeb għall-mistoqsijiet

Fejn taħseb li tieklu?
X'tieklu?
Min ikun preżenti?
Kif jiġu mqassmin il-postijiet u għaliex?
Kif tħossok fuq il-mejda?
Min hu nieqes?
Fuq xiex titkellmu?
Min jitkellem l-iktar?
Min jisma' l-iktar?
X'jiġri wara l-ikel?

Ċ.

Din li ġejja hija għajnuna sabiex tifhem aħjar il-familja minn fejn ġejt:

FAMILJA B'SAĦĦITHA - IL-FAMILJA TIEGĦI

Taf tisma' tassew
Taf tesprimi b'mod ċar il-ħsieb/xewqa....
Tgħin wieħed lill-ieħor
Tgħallem ir-rispett

Tiżviluppa sens ta' sigurtà
Għandha post għaċ-ċajt u d-daħk
Responsabiltà matura
Tgħallem x'inhu t-tajjeb u l-ħażin
Għandha ħafna tradizzjonijiet
Hemm relazzjonijiet bilanċjati
Hemm valuri reliġjużi qawwija
Tirrispetta l-ispazju personali
Tivvalorizza l-għajnuna lejn l-oħrajn
Tagħti ħin biżżejjed għall-ikel ta' fuq il-mejda u l-konverżazzjoni
Hemm spazju biżżejjed għall-ħin liberu
Tammetti l-problemi u tipprova ssolvihom

Liema huma l-frażijiet li joqogħdu tajjeb ferm fuq il-familja tiegħek?

D.

X'taħseb li kienu l-punti tajbin fil-familja li trabbejt fiha?

X'inhuma dawk l-affarijiet li taħseb igerfxuk fl-izvilupp tiegħek li writt mill-familja tiegħek? Kif tista' tiffaċċjahom b'mod matur? X'tibdil taħseb li jkollok tagħmel?

Taħseb li taf x'jista' jgħin/igerfex fir-relazzjoni ta' bejnietkom dak li wiret/wirtet il-partner tiegħek?

Tħoss li l-familja tiegħek kienet dejjem viċin waqt it-trobbija tiegħek?

E.

Ħa nieħdu idea issa mill-Bibbja.

Fil-kultura Lhudija, l-anzjan għandu importanza speċjali. Kienu ttrattati b'rispett kbir (Lev. 19, 3).

L-anzjanità kienet meqjusa bħala grazzja kbira minn Alla lil dawk li jgħixu ħajja tajba (Es. 20, 12; Pro. 10, 27; 16, 31).

L-anzjani kellhom id-dmir li jgħaddu l-vera fidi lil ta' warajhom (Salm 44).

Kienu bħal Żakkarija u Xmuni, il-figura tat-tama ta' Israel fil-Messija (*Benedictus* Lq. 1, 68-79; 2. 25-38)

L-anzjan kien imexxi l-liturġija ta' l-Għid (Es. 12.).

L-anzjani kellhom l-ewwel post fit-tmexija tas-soċjetà lhudija (Es. 18, 18-27; Num. 11, 16.24).

F'kull belt u raħal l-anzjani kienu jmexxu l-amministrazzjoni soċjali u l-liturġija (Es. 3, 18 Imħ. 11, 5-11; 2 Sam. 5, 3; Dewt. 19, 12; 21, 2; Rut. 4, 2-11; Esd. 10, 14; Lev. 4, 13-15).

Fit-Testment il-Ġdid fil-prattika l-anzjani kellhom il-post prominenti fit-tmexxija tal-Knisja tal-bidu u fil-liturġija.

Int kif tħares lejn l-anzjani?

19 GĦALFEJN DIN IR-RELAZZJONI?

GĦAN: KULL PERSUNA TIKTEB FI KLIEMHA R-RAĠUNI IL-GĦALA TRID DIN IR-RELAZZJONI.

STRUMENTI: Possibilment jiġi muri video ta' nies li 'ngidmu', jew inkella bħala alternattiva tista' tinġieb persuna li tirrakkonta l-istorja ta' ħajjitha (speċjalment dawk li għaġġlu u żżewġu malajr, jew inkella xi ħadd li ħassar għerusija li kien/et taħseb li kienet waħda perfetta). Fl-aħħarnett bħas-soltu wieħed jagħmel użu minn dawn il-karti.

METODU: Huwa diffiċli li wieħed jasal biex jeżamina 'relazzjoni' jekk mhux imdorri jagħmel ċerti riflessjonijiet. Għalhekk l-iskop ta' din il-laqgħa huwa proprju li permezz ta' dawn il-karti, wieħed jirnexxielu jeżamina l-mod tiegħu ta' kif iħares lejn il-ħajja u l-għażliet l-iktar deċiżivi. Irridu noqogħdu attenti għax il-bniedem għandu sengħa kbira ta' kif jaħbi l-verità meta tmiss il-livell l-iktar profond ta' l-eżistenza tiegħu.

A.

Inkomplu issa din is-serje ta' problemi partikulari billi nagħmlu rif-lessjoni fuq l-istess relazzjoni.

Jekk hemm xi ħaġa sabiħa fil-ħajja hija bla dubju ta' xejn relazzjoni intima, jiġifieri li wieħed ikollu x-xorti li jara persuna mill-viċin jew minn angolu li ħadd ma jkun jafu. Ċertament li relazzjoni hija xi ħaġa ħajja u dejjem tinbidel. Għalhekk titlob preparazzjoni serja u matura. Xi drabi jiġri li xi wħud jidħlu għal relazzjoni intima, bħalma hija fiż-żwieġ, mingħajr ma jkollhom intenzjoni matura. Jista' jiġri dan kollu minħabba li jkunu jridu jgħattu xi difett/i jew inkella jkunu mgħaġġlin. F'din il-laqgħa l-għan tagħna hu proprju li naraw jekk hemmx xi motivazzjoni li għad trid tissaffa u timmatura iktar. B'hekk wieħed jevita li jbati bla bżonn jew xi ħaġa agħar, iġiegħel lil ħaddieħor ibati bla bżonn. It-tentazzjoni tibqa' dejjem, li dak li jkun idum ma jammetti li żbalja, għax jaħseb li fejn tidħol l-imħabba iħossu espert!

1. PRESSJONI

Ħafna minn ħbiebek sabu l-maħbub/a ta' qalbhom?
Int għadek m'intix miżżewweġ u għandek 30?
Fil-familja tiegħek kulħadd 'inġabar'?
Jekk weġibt iva għal xi waħda minn dawn il-mistoqsijiet, allura tista' tkun qed tbati minn pressjoni ta' l-ambjent familjari jew tal-ħbieb. Il-messaġġ li qed jinfluwenzak huwa: 'Trid tkun f'relazzjoni għax jekk le, sinjal li hemm xi ħaġa ħażina'. Mela l-persuna tiddeċiedi mhux għax tisma' qalbha (dak li verament trid u dak li tassew jagħmlilha ġid), iżda għax iċċedi għall-pressjoni minn barra. Fl-aħħar imbagħad ikollna diżastri u ħafna tiċrit ta' qlub!

2. SOLITUDNI U DISPERAZZJONI

Il-fatt li tħossok waħdek, jista' jġiegħlek tgħaġġel sabiex issolvi malajr din il-problema mingħajr ma forsi tinduna li l-partner tiegħek ma jgħoddx għalik. Hawn min wara li ħassar, jerġa' jmur lura minn kelmtu għax ma jissaportix waħdu jew għaliex nhar ta' Sibt filgħaxija m'għandux ma' min joħroġ. Hawn min

fiż-żwieġ lest li jissaporti anki trattament inuman basta ma jispiċċax waħdu! L-esperjenza tgħallem li meta tħossok waħdek għandek għax timxi bħal bebbux qabel ma tagħmel għażliet li jistgħu jorbtuk ħajtek kollha.

3. SESS

Hawn xi wħud li l-ġibda kbira lejn is-sess iġġiegħlhom jaħsbu li s-sess ifisser imħabba. Kultant biex jaslu għalih, lesti li jpoġġu ħafna kliem sabiħ u romantiku li jqarraq waħda sewwa b'dak li jkun għax jaħseb li sab lil xi ħadd li jieħu ħsiebu/ha u jipproteġih/a. Hawn min lest li jissaporti anki l-ikbar difetti basta li jkollu x'jaqsam mal-partner! Oħrajn jiġġudikaw lill-partner jekk hux tajjeb jew le min kif iġib ruħu fis-sodda. Hawn min jagħmel is-'sawm', perijodu ta' żmien fejn jissaporti li ma jkollux x'jaqsam ma' ħaddieħor. Biss kif jgħaddi dan iż-żmien b'xi mod jew ieħor irid li jkollu x'jaqsam ma' xi ħadd. Min jagħmel deċiżjoni bħal din żgur li sa jbati 'l quddiem. Għalhekk mhux sew li wieħed igerger li ma jistax isib il-vera mħabba jew li jbati minn sfortuna, għax il-ħajja turi li fil-fatt isiru għażliet ħżiena u kultant wieħed jippersisti f'dawn l-għażliet.

4. ALJENAZZJONI

Storja twila ta' relazzjonijiet li spiċċaw fix-xejn
Ma ngħaddix ħafna żmien li ma naqbadx ma' xi ħadd
Kull relazzjoni teħodli ħafna ħin
Hemm ħafna oqsma fil-ħajja tiegħi li m'humiex sew
Kelli ħolm u proġetti li ma rnexxilix inwettaq
Meta nkun f'relazzjoni niddedika inqas ħin għad-delizzji u l-ħbieb tiegħi
Inkun romantiku/a mill-ewwel
Bħala regola ma tantx inħobb inkun waħdi
Meta nkun fuq xogħoli faċli li nkun distratt
Insibha iktar faċli li ngħin lil ħaddieħor biex insolvi l-problemi tiegħu milli nsolvi l-problemi tiegħi

X'taħseb fuq dak li għadek kif qrajt? Hemm xi wħud li jgħoddu għalik? Jekk iva, jista' jkun li tfittex relazzjoni mhux tant biex tagħti, iżda biex tirċievi jew aħjar biex tgħatti l-problemi

tiegħek. Meta tkun okkupat, ma tantx għandek ħin taħseb fuq il-problemi tiegħek u għalhekk ħafna jingannaw ruħhom li jkunu sabu l-partner ideali. Fil-fatt tkun qed taħrab mill-problemi tiegħek. Jista' jiġri fil-każ ta' xi ħadd li ġie ingannat fil-passat u li l-ewwel reazzjoni tkun li ma jkun irid lil ħadd. Wara ftit jiddejjaq waħdu u jfittex lil xi ħadd ġdid. Fir-relazzjoni l-ġdida jerġgħu jitfaċċaw il-problemi tas-soltu u għal darb'oħra jerġa' jħalli kollox. Joqgħod kuntent waħdu sakemm jerġa' jibda ċ-ċirku vizzjuż...

5. TIBQA' TFAL

Iż-żwieġ huwa sabiħ għax tnejn minn-nies jaqsmu l-affarijiet bejniethom. Fil-prattika però jiġri li kultant jidħlu għaż-żwieġ għax ikunu qed ifittxu ġenituri ġodda (il-missier/l-omm li qatt ma kienu 'preżenti'). Fil-fatt ikun hemm dipendenza kbira. Ħa nistudjaw xi sinjali flimkien.

Jekk hemm differenza kbira fl-età
Hemm differenza kbira fix-xogħol u l-paga
Hemm differenza kbira fl-esperjenza tat-tnejn
Wieħed minnhom il-ħin kollu jitlob parir

6. ĦTIJA

Xi kultant ir-relazzjoni ta' bejn tnejn minn-nies tkun ħażina. Jista' wieħed jidħol f'relazzjoni biex jgħin lil xi ħadd li jkun qed ibati. Wara jibqa' iħossu marbut mal-persuna għax jidħlu fin-nofs is-sentimenti. Għalhekk jista' jiġri li jippreferi li jibqa' mal-partner iktar milli jitlaq lill-istess partner. Wieħed jista' jibża' mill-konsegwenzi, jiġifieri dak li jista' jiġri, speċjalment li tweġġa' lill-persuna. L-aħjar biex nevitaw dan it-tip ta' problema hu li wieħed jagħmel riflessjoni ġenerali fuq ħajtu.

Issibha bi tqila tgħid le lin-nies ta' ġewwa jew ħbieb
Ġej minn familja fejn l-emozzjonijiet ma kinux importanti
Tħoss li l-kuntentizza ta' ħaddieħor tiddependi minnek
Ma tafx x'inhuma l-bżonnijiet tiegħek
Tagħti kważi l-ħin kollu lil ħaddieħor
Tagħmilha bi kbira jekk inċidentalment tweġġa' lil

ħaddieħor
Issibha iktar faċli taħli l-ħin jew flus fuq ħaddieħor milli fuqek
Meta tisma' lil ħaddieħor, tħossok obbligat li tagħti xi soluzzjoni
Ma tgħidx il-verità għax tibża' li tweġġa' lil ħaddieħor
Tħoss toqol fuqek jekk ikollok suċċess iktar mill-partner tiegħek

7. VOJT EMOZZJONALI U SPIRITWALI

L-affarijiet materjali ma jistgħu qatt jimlew il-qalb tal-bniedem. Meta wieħed jagħmel riflessjoni fuq il-ħajja jinduna li ma tistax tispjega l-ħajja jekk ma jsirx riferiment għal xi ħadd traxxendentali i.e. jiġifieri Persuna li tmexxi kollox. Mhux hekk biss, iżda bżonn urġenti fil-bniedem huwa li jħobb u jkun maħbub kif inhu. Hija l-imħabba li tagħmel il-ħajja tal-bniedem sabiħa. L-imħabba hija l-unika skop fil-ħajja tal-bniedem. Biss dawn il-bżonnijiet bħal kull ħaġ'oħra fil-ħajja tal-bniedem jekk ma jiġux ikkontrollati, jistgħu jiżgwidaw u joħolqu problemi serji. Hekk fil-każ ta' dan is-suġġett jista' jiġri li flok persuna tagħżel partner għax tħobbu, jintagħżel iktar biex jimla l-vojt li jkun qed jinħass u għalhekk x'aktarx li l-għażla tal-partner tkun ħażina. L-ebda persuna tħobbok kemm tħobbok ma tista' qatt timla dan il-vojt kbir tal-qalb. Fi kliem ieħor wieħed irid jiftakar fil-prinċipju li **ħadd ma jista' jagħti minn dak li m'għandux.** Fi kliem iktar sempliċi ifisser li ħadd ma jista' jiekol l-ikel li għandi niekol jien. Fi kliem evanġeliku: "Ħobb lill-proxxmu tiegħek **bħalek nnifsek"** (Ara Mk. 12, 31). Mela l-ewwel trid tkun kapaċi tħobb lilek nnifsek.

B.

Aqra ftit dan li ġej u ara jekk:

Jiġri ta' spiss = 0 punti
Sikwit = 4 punti
Kultant = 8 punti
Ftit jew qatt = 10 punti
P.S. Tinsix li dawn huma biss indikazzjonijiet.

1. Niddejjaq ħafna waħdi. Infittex li jkolli dejjem lil xi ħadd ħdejja jew, fin-nuqqas ta' persuni, T.V., radju, kelb/qattus eċċ...
2. M'għandix skop fil-ħajja u ma nafx x'qed nagħmel fil-ħajja.
3. Ma nafx x'inhuma l-valuri basiċi tiegħi. Ma nafx x'inhu tajjeb jew ħażin.
4. Biex nagħmel xi ħaġa/affarijiet irid ikun hemm xi ħadd ħdejja.
5. Ma nħossnix komdu meta nitkellem dwar is-sens fil-ħajja, mewt, Alla eċċ...
6. Inħobb l-ordni u li kollox ikun taħt kontroll u prevedibbli. Meta jkun hemm bidla f'daqqa nitħawwad.
7. Niġġudika lil ħajti skond kif jgħixu sħabi. Inkun nixtieq li nibdel ħajti ma' ta' xi ħadd minnhom.
8. Inħossni l-aħjar meta jkolli kollox ippjanat u ppreparat. Nippreferi struttura mill-ispontanjetà.
9. Diffiċli biex insib xi ħaġa tajba dwari. Għandi difikultà sabiex naċċetta tifħir, affett, rigali jew nemmen li ħaddieħor tassew iħobbni.
10. Anki meta nkun għaddej minn żmien tajjeb, xorta għandi diffikultà li naċċetta lili nnifsi kif jien.

80-100 punti: Taf min int u għandek skop fil-ħajja. Għandek iġġib ħafna ferħ meta tkun f'relazzjoni.

60-79 punti: Għamilt ħafna progress biss għad hemm lok ta' iktar żvilupp.Tkunx kiefer miegħek innifsek, tajjeb biżżejjed kif int. Trid titgħallem tafda iktar u tikkontrolla inqas.

40-59 punti: Attent għax qed taħrab minnek innifsek! Qed tbati ħafna sempliċiment għax m'għandekx relazzjoni tajba miegħek innifsek. Ftakar li ħadd ma jista' jagħmlek kuntent jekk ma tkunx kuntent miegħek innifsek.

0-39 punti: Ieqaf! Għaddi ħafna ħin biex tagħraf lilek innifsek, u wara biex tħobb lilek innifsek.

Dawn il-bżonnijiet li ma jidhrux iżda li jinħassu sew, m'humiex affarijiet li titwieled bihom iżda trid titħabat qatigħ biex takkwistahom.

Tinsiex li iktar ma għaddejt minn tbatija u nuqqas ta' mħabba, iktar għandek vojt spiritwali u emozzjonali.

Ċ.

Bħala metodu wieħed jista' jissuġġerixxi dan li ġej:

Żomm djarju tiegħek innifsek mhux tant għall-avvenimenti ta' barra daqskemm dwar il-ħsibijiet u s-sentimenti tiegħek. Dawn ta' l-aħħar qis li tagħtihom l-importanza li jisthoqqilhom.

Sib mod kif timmedita, jiġifieri kif taqra iktar minn darba sabiex tfittex il-kliem li m'humiex imniżżla fil-ktieb. Wara, ara jekk dak li sibt għandux x'jaqsam ma' ħajtek. Fl-aħħar ħu deċiżjoni.

Itgħallem żomm il-kwiet intern u oqgħod f'postijiet bħal fil-kampanja fejn tista' tapprezza l-ġmiel tan-natura.

Aqra kotba li jgħinuk fir-riflessjoni speċjalment dwar skop fil-ħajja.

Meta x-xmara tfur, timla kull m'hemm bl-ilma. Hekk l-imħabba. Wieħed jidħol f'relazzjoni mhux għax iħossu vojt iżda għax iħossu mimli u jrid jagħti.

Relazzjoni ma tssirx li tippossjedi lil dak li jkun iżda tgħin lill-partner jiskopri u jgħix dak li hu/hi. Meta qed tħobb bis-serjetà, għandek mera kontinwa li turik int min int fil-livelli kollha, mhux dak biss li jogħġbok, iżda anki dak inqas sabiħ. Għalhekk jista' jiġri li dak li jkun isir jobgħod lill-partner tiegħu minħabba din ir-raġuni għax jikxiflu kollox. Biss min hu matur jieħu gost li l-partner qed jimla' dak li hu nieqes fih jew xi ħaġa li għadu ma wasalx għaliha.

D.

Fil-Bibbja kemm-il darba nisimgħu b'nies li kellhom kapaċitajiet differenti. Spiritwalment hemm tifsira partikulari. Aqra ftit it-test ta' San Pawl: 1 Kor. 12, 4-11. Wara ftit skiet wieġeb għal domanda importanti: il-fatt li ma tistax tagħmel kollox, jew m'intix kapaċi tagħmel kollox, dan għandu jservi għal ġlied jew biex jgħaqqad iżjed il-koppja?

20 ŻBALJI FL-GĦERUSIJA

GĦAN: LI L-KOPPJA TFITTEX ALMENU RAĠUNI WAĦDA LI GĦANDHA TIĠI ŻVILUPPATA IŻJED DWAR L-GĦAŻLA TAL-PARTNER.

STRUMENTI: Dawn il-karti kif ukoll karti oħra vojta sabiex jimtlew mill-koppji.

METODU: Din id-darba x-xogħol prinċipali huwa li filwaqt li l-partners jaqraw l-informazzjoni li qed tiġi pprovduta lilhom, jirriflettu u fuq karta vojta jiktbu l-kummenti tagħhom. Fl-aħħar bħas-soltu jiddiskutu dak li jkunu kitbu. Bħala nsara, jingħataw 2 testi mill-vanġelu għar-riflessjoni dwar il-ġudizzju ta' l-għażla.

Wara r-riflessjoni fuq din ir-relazzjoni, naraw issa l-għażla partikulari tal-partner.

Waħda mill-isbaħ affarijiet li għandu l-bniedem hija bla dubju ta' xejn il-kapaċità li jaħseb u jirrifletti. Bil-Malti ngħidu 'kulħadd għaref wara!' Veru li għall-magħmul m'hemmx kunsill, iżda veru wkoll li l-intelliġenza fil-bniedem qegħda mhux għall-wiri iżda biex tiġi wżata. Għalhekk tajjeb li wieħed, qabel ma jgħaffeġ u jgħaġġel jaħsibha sew speċjalment f'dak li għandu x'jaqsam maż-żwieġ. Fi kliem ieħor ngħidu li jekk irridu, l-iżbalji tal-passat jistgħu jsiru l-għalliema tagħna u jħarsuna milli nirrepetu l-istess żbalji fil-futur. Dawn is-sitt punti li ġejjin għandhom jinqraw mill-partners filwaqt li jitniżżlu xi noti fuq karti oħra li jiġu pprovduti. Wara għandhom jiġu diskussi bejn it-tnejn. Ħa naraw issa xi żbalji komuni li jsiru fl-għerusija.

1. Ma Nsaqsux Biżżejjed.

Għax ħriġt miegħu darba (l-eżempji jistgħu jkunu: kilt, studjajt jew żfint eċċ...), jidher li hu l-partner ideali u allura malajr wieħed jintelaq u jibda joħlom eżatt kif jara fil-films. Forsi minħabba li jista' jgħidlek xi ħaġa li m'hix sabiħa, tippreferi li ma ssaqsix mistoqsijiet ħalli l-ħolma tiegħek ma titkissirx.

Hemm min ma jsaqsix mistoqsijiet għax jibża' li l-istess partner jista' jsaqsi mistoqsijiet imbarazzanti u dan jista' jikxef li inti m'intix daqshekk perfetta daqskemm ipinġuk. Forsi dan kollu juri li inti għadek ma ħfirtx il-passat tiegħek jew m'intix kuntent fil-ħajja. Wieħed ma jridx jinsa li **fejn m'hemmx l-informazzjoni meħtieġa ma jistax ikun hemm għażla għaqlija.** Dak li ma tafx jista' jservik ta' dannu fil-futur, barra mill-fatt li tista' tkun responsabbli jekk ikun hemm xi sorpriżi spjaċevoli. Tajjeb għalhekk li wieħed jeżamina issa stess jekk qatt ma kellu l-kuraġġ jagħmel mistoqsijiet dwar:
il-familja minn fejn ġej u t-tip ta' relazzjonijiet
persuni importanti tal-passat u r-raġuni għalfejn infirdu
tagħlim mill-esperjenzi personali
etika, valuri u morali
atteġġjamenti dwar l-imħabba, djalogu u xogħol fid-dar
filosofija reliġjuża jew spiritwali
għanijiet professjonali u personali

2. Ma Nindunawx bis-Sintomi.

Hemm min jaħseb li l-partner f'daqqa waħda inbidel. Iżda studji dettaljati fuq ir-relazzjonijiet umani juru li fil-fatt, l-affarijiet ikunu ilhom sejrin lura. Fil-fatt aħna nagħżlu l-informazzjoni jew l-immaġni li taqbel ma' l-ideat tagħna u nirrifjutaw il-kuntrarju. Jekk wieħed ikun attent jara mill-bogħod ħafna sintomi li jkunu qed jitkellmu iżda li l-persuna kkonċernata ma tkunx attenta biżżejjed. Dawn li ġejjin għandhom jinqraw ma' xulxin u mhux wara xulxin.

SINTOMI	PROBLEMI
Jevita mistoqsijiet diretti jew juri biċ-ċar li ma jridx jitkellem fuq il-passat.	Jista' jkun li qed jaħbi xi ħaġa serja, jew ma jridx jidħol għas-serjetà.
Ma jitkellimx fuq il-familja tiegħu jew jaħbi ċerti dettalji.	Diffiċli sa tkun għall-persuna li tkun f'ċerta intimità. Rabja lejn il-familja tiegħu tista' tkun indirizzata lejn il-partner.
Għadu f'kuntatt jew jitkellem	Ma jkunx kapaċi jintrabat darba

ħafna ma' l-ex-partner.	għal dejjem mal-partner. Jista' jkun li qatt ma jagħmel lil partner in-numru 1.
Jisma' ħafna mill-membri tal-familja tiegħu.	Jista' jkun li l-partner jibqa' dejjem barrani għall-familja l-aktar f'xi konflitt.
L-użu tad-droga jew ta' l-alkoħol.	Jirrifjuta li jammetti l-problema. Ibati ħafna mill-burdati.
Attent ħafna u ta' sensibilità li ma titwemminx. Jimlik bl-imħabba, affett u rigali. Donnu jaħseb fuqek 24 siegħa.	Jista' jkun possessiv u għajjur. Ma jħallix post għall-ispazju personali. Jista' jieħu drawwa li jitlob rakkont dettaljat ta' kull pass tal-partner.
Iħobb l-attenzjoni minn-nies. Iqajjem interess sesswali mis-sess oppost.	Jista' jkun hemm tradiment. Titneħħielek is-sigurtà ta' ħajtek. Jista' jitfa' l-problema fuqek.
Irrabjat għall-passat. Iħossu vittma filwaqt li jagħti t-tort lill-ex-partner.	Il-partner jista' jkun il-vittma li jmiss. Ma jerfax responsabiltà tal-azzjonijiet tiegħu. Jispiċċa biex jitfa' r-rabja kollha fuq il-partner.
Problemi finanzjarji. Nuqqas ta' perseveranza fl-impenji varji.	Wieħed għandu joqgħod attent mill-flus li jkollu u fejn qed immorru. Jara wkoll ix-xogħol kif qed jinqasam bejn it-tnejn.
Jidher li għandu kollox taħt kontroll. Qatt ma juri sinjali ta' biża'.	Wieħed jista' jaħseb li sab il-vera mħabba filwaqt li ġurnata jinduna bir-realtà kiefra.

Wara li ħadt idea ta' kif taqra s-sintomi minn qabel, tista' issa tgħaddi għall-parti prattika?

a) Qabbad il-video tal-film ta' l-imħabba tiegħek. Oqgħod attent li tħaddem sew il-memorja billi tiftakar tajjeb il-passat. Tiftakar xi darba li rrabjajt għalkemm minn barra kienet tidher sitwazzjoni 'normali'? Bħala għajnuna wieħed għandu jiftakar: l-ewwel darba li ltqajt, kif komplejt mal-partner, meta toħorġu, xi kliem jingħad bejni-

etkom, kif turu l-affett ta' bejnietkom eċċ...

b) Ikteb dawk is-sinjali kollha li jistgħu jagħtu lok għal tħassib.

ċ) X'tista' tkun il-marda presenti?

d) L-iżjed parti delikata. Tista' ssir diskussjoni ħalli wieħed jara fiex jista' jgħin jekk hi problema li tista' tinħall? Hawnhekk wieħed ma jridx jinsa li ebda bniedem m'hu perfett, biss il-bniedem intelliġenti jitkellem fl-apert u jiffaċċja l-problemi b'ċerta maturità.

3. Il-Kompromessi.

Huwa faċli meta wieħed jara nuqqas ta' qbil, peress li jibża' li jitlef lill-partner tiegħu, faċli li jaqa' għall-kompromessi. Fi kliem ieħor tkun lest li twarrab min-nofs prinċipji importanti, hobbies, ħbieb basta tikkuntenta lill-partner tiegħek. Tista' taqa' għall-kompromess meta:

ċċedi għas-sess qabel ma tkun lest għalih jew tħoss li għandu jkun;

ma titkellimx dwar il-ħajja tal-partner li tħoss li hija ħażina;

ma tikxifx jew tnaqqas mit-twemmin tiegħek dwar temi kontroversjali bħall-abort, omosesswalità, droga, politika, reliġjon;

tipparteċipa f'attivitajiet li s-soltu ma jinterressawkx bħal: xorb, droga, tpaċpiċ fuq in-nies, pornografija;

ma turix xi opinjoni li l-partner tiegħek ma jaqbilx magħha assolutament;

Kultant ma turix veru min int u tipprojetta immaġni li jixtieq minnek il-partner tiegħek. Għalhekk ma jkunx iħobb lilek, iżda l-immaġni li jħobb hu.

Meta tagħmel kompromess għax tħossok waħdek, jew biex tevita konflitt, tkun qed tirriskja bil-kbir.

4. Ġisem bla Moħħ.

F'xi programmi tat-T.V., il-koppji xi drabi jitkellmu bla ma jaraw lil xulxin u forsi anki qatt ma ltaqgħu qabel. Dan jista' jiġi applikat anki fil-każ ta' dawn il-laqgħat. B'hekk ikunu jistgħu jagħmlu għażliet permezz tar-raġuni. Biss jekk iħallu 'l għajnejhom jidħlu fin-nofs,

hemm iżjed possibiltà li jagħmlu għażliet żbaljati. Dan kollu jfisser li l-bniedem kultant iħalli l-libsa ta' barra tmexxih speċjalment jekk tkun persuna li mad-daqqa t'għajn tiġġudika mill-ewwel. Għalhekk id-dehra tal-ġisem tal-partner tista', f'dan is-sens, tgerfex l-għażla tal-partner. Fi ftit kliem għax il-partner ikollu ġisem mill-aqwa ma jfissirx li huwa l-persuna ideali għalik speċjalment għal rabta dejjiema bħal ma huwa ż-żwieġ.

Tajjeb li wieħed jitgħallem imiss u jħoss il-persuni b'qalbu u mhux b'għajnejh.

Tajjeb li wieħed jara kif il-partner jaġixxi f'ċirkustanzi diffiċli. Jista' jkollok mera għall-futur kif ukoll eżami dwar l-imħabba ta' bejnietkom.

5. Ġid Materjali.

flus - stil ta' ħajja - apparenza - setgħa - karriera - fama

Dawn huma kollha affarijiet sbieħ li però jistgħu jidħlu fin-nofs dwar l-għażla tal-partner. Għalhekk tajjeb li tistaqsi, li kieku l-partner m'għandux xi ħaġa minn dawn li hawn miktuba hawn fuq, kont tagħżlu?

6. L-Impenn qabel il-Kumpatibilità.

Il-fatt li kulħadd irid ikun maħbub, jista' jwassal għall-fatt li għal kwalunkwe kost wieħed irid isib partner mingħajr ma jara jekk fil-fatt jgħoddx għalih. Biex wieħed jinvestiga aħjar isaqsi lilu nnifsu:

ma tissaportix tkun waħdek?
xbajt tiġri 'l hemm u 'l hawn u tixtieq 'tissetilja'?
ma kontx maħbub fi tfulitek u kont abbandunat?
tħossok sa tiġġennen meta ma tkunx f'relazzjoni?
tħoss pressjoni soċjali kbira sabiex issib partner?
int biss għadek ma sibtx partner?
bħala mara sa jagħlaqlek iċ-ċiklu fertili?
tħoss bżonn urġenti u ddisprat sabiex tħobb u tkun maħbub?

Dawn huma biss indikazzjonijiet li jistgħu jikxfu l-veri motivazzjonijiet għalfejn wieħed ikun 'qabad' mal-partner tiegħu. Tajjeb ukoll

li wieħed jagħmel kuntrast mal-vanġelu ħalli jagħraf aħjar is-sejħa t'Alla. Ara Mk 2, 13-17(l-għani li jidher attraenti iżda li jgħid 'le'); 10, 17-22 (il-midneb pubbliku iżda li jwieġeb b'ġenerożità kbira). Int lil min kont tagħżel?

21 KUMPATIBILITÀ

GĦAN: LI WIEĦED JASAL SABIEX JAQRA DAWN L-GĦAXAR RAĠUNIJIET U MA' PERSUNA INDIPENDENTI JARA LI M'HEMM L-EBDA WAĦDA FIR-RELAZZJONI TIEGĦU.

STRUMENTI: Principalment karti fuqhiex jiktbu iżda wieħed jista' jżid l-ambjent adatt għar-riessjoni xierqa kif ukoll l-għajnuna ta' persuna indipendenti li tkun tista' tgħin lill-persuna -għażla tagħha.

METODU: It-triq hija li wieħed jaqra u jirrifletti. Sabiex jiffaċilita l-eżercizzju tajjeb li jkun hemm persuna indipendenti.

Wara li rajna serje sħiħa ta' problemi, ħa nħarsu lejn xi affarijiet li forsi s-soltu jinqabżu fl-għerusija.
Din il-kelma tqila "kumpatibilità" li daħlet fil-vokabularju modern, tfisser b'mod speċjali f'xi sentenza tat-tribunal ekklesjażtiku, li 2 persuni għalkemm huma tajbin fihom innifishom, m'humiex adatti għal xulxin. Fi ftit kliem m'humiex tajbin biex jgħixu flimkien. Dan bħal min jagħmel karozza. Mhux biżżejjed li jara li l-partijiet kollha tal-karozza huma 'up to standard', iżda li jistgħu jaħdmu flimkien b'mod eċċellenti. Ħa nagħti 10 eżempji sabiex niftiehmu aħjar.

1. Iktar tieħu ħsieb int il-partner milli jieħu ħsiebek hu.

Jista' jiġri, bħal fi kwalunkwe xogħol, li wieħed ikun sa jtir bl-entużjażmu filwaqt li l-persuna l-oħra bilkemm tiċċaqlaq. Tajjeb għalhekk li wieħed isaqsi:

a) tkun int l-ewwel li tagħti l-karezzi
b) inti dejjem lest li tagħmel is-sagrifiċċji filwaqt li l-partner le
ċ) dejjem int li tippjana kollox, għall-partner donnu kollox jgħodd
d) għalik din ir-relazzjoni tfisser ħafna, għalih xejn speċjali
e) f'okkażżjonijiet speċjali dejjem int taħseb minn qabel għar-rigali eċċ...il-partner dejjem tard jekk ma jinsiex ukoll
f) int biss (jew kważi) iċċempel, tibda d-diskussjonijiet, tieħu interess eċċ...
ġ) meta titkellem dwar ħajjitkom, il-futur, ir-relazzjoni eċċ...l-interess jiġi minnek biss
g) int tidher li qed ċċedi ħafna filwaqt li l-partner ftit li xejn

N.B. Jekk għal dak li għadek kif qrajt hemm iktar minn punt li jiddeskrivi eżattament ir-relazzjoni tagħkom, ħu ħsieb itlob l-għajnuna ta' xi "counsellor". Fl-istess ħin ftakar li din is-sitwazzjoni x'aktarx li nħolqot minħabba li batejt fi tfulitek u qatt ma rċevejt imħabba u għalhekk ikkonkludejt li l-ħajja għandha tkun iebsa; jew tħoss li għandek tikkastiga lilek nnifsek minħabba li għandek stima baxxa tiegħek innifsek; jew inkella minħabba li fil-familja din l-istorja diġà ġrat bejn ommok u missierek. Il-Malti jgħid: 'Aħjar uff inkella aħħ'! Jiġifieri aħjar tiffaċċja r-realtà issa milli mbagħad, għax wara jista' jkun tard wisq.

2. Huwa l-partner li l-iktar jieħu ħsiebek milli tieħu ħsiebu int.

Din hija eżattament bħal ta' qabilha bid-differenza li l-attenzjoni hija mitfugħa fuqek. Għalhekk wieħed jista' jirrepeti d-domandi li hemm fin-numru 1. Biss wieħed jinnota li meta jdawwar il-mistoqsijiet fuqu,

x'aktarx li jiltaqa' mal-mekkaniżmi ta' difiża, jiġifieri jara kif sa jiddefendi lilu nnifsu u jispiċċa mingħajr ħtija. Xi sinjali li jgħinuk jistgħu jkunu li tħoss, li int qed tiġi 'mbuttat' biex tħobb; 'klawstrofobija' tħoss l-għeluq ta' din ir-relazzjoni li mhix qed ittik spazju biżżejjed sabiex tieħu n-nifs; tħoss li l-partner huwa sikkanti; frustrat għax qed jitlob iktar milli tista' tagħti.

Jista' jkun ukoll li peress li fil-passat weġġajt bis-serjetà, allura tagħżel partner li ma tantx jinvesti f'relazzjoni ħalli jekk jitilqek, ma tantx tħossu/ha. Forsi xi ħadd mill-ġenituri ħalliek mingħajr imħabba minkejja li tlabtu bil-ħniena u allura issa biex tpattiha (avolja hemm persuna innoċenti involuta!), trid tara lil ħaddieħor jitkarrab għall-imħabba biex donnok tpattiha lill-ġenituri. Jew jista' jkun li trid tħoss sens ta' poter fuq ħaddieħor billi żżommu sottomess lejk.

Ir-riżultat ta' atteġġjamenti bħal dawn li semmejna, jistgħu jagħtu sens lil min jużahom iżda żgur li qatt ma jkun kuntent fil-ħajja tiegħu jekk ma jifhimx minn xiex ikun għaddej u jagħmel passi konkreti biex ifiq. Il-mistoqsija tad-deheb tibqa': kemm qed tagħti u kemm qed tirċievi f'din ir-relazzjoni?

3. X'jiġri?

Jista' jiġri li kultant minkejja li l-għarajjes jindunaw b'xi problemi, joħolmu biss jew jinnamraw mal-bidla li jixtiequ jaraw fil-persuna u mhux ma' l-istess persuna fis-sitwazzjoni preżenti bid-difetti kollha tagħha. Għalhekk tajjeb li wieħed jeżamina sew lilu nnifsu skond kif ġej:

- Tiskuża lill-partner tiegħek billi tgħid li jrid ftit taż-żmien ieħor biex jinbidel u kollox ikun f'postu;
- Taħseb li ħadd qatt ma ħabb lill-partner u għalhekk bi ftit imħabba jista' jinbidel;
- Jgħaddilek minn moħħok li ħadd ma jistma lil partner tiegħek kif suppost għax int biss taf il-ġewwieni tiegħu;
- Tiddefendih fil-problemi tiegħu quddiem l-oħrajn anki meta jippruvaw jiftħulek għajnejk;
- Tħoss li inti s-salvatur tal-partner u mingħajrek ma jistax jinbidel;
- Iżjed temmen int fih milli jemmen hu stess fih innifsu;

Ma tħossx li qed tieħu dak li jixraqlek iżda tiskużah billi tgħid li qed jipprova;

Meta tħoss li tista' tbiddel lil xi ħadd, tista' tħossok superjuri għal dak li jkun anki jekk ma tkun qed tagħmel xejn fil-prattika. Dan jista' jkun riżultat ta' tfulitek meta kont tħossok kontinwament ikkontrollat.

Jista' jkun li tħossok komdu f'din il-pożizzjoni għax minħabba l-problemi tal-partner tkun qed tevita li taħseb fuq il-problemi tiegħek.

Ħafna drabi jagħti l-każ li l-problema tkun l-effett ta' trobbija meta kont tħossok abbandunata u mhux maħbuba u għalhekk ikkonkludejt li ħajtek għandek tgħaddiha ma' nies li m'għandhomx jikkuntentawk fil-ħajja. Fi ftit kliem tieħu gost tilgħabha tal-martri.

Wieħed jista' jintebaħ li raġunar bħal dan jista' jwassal għal delużjoni u tbatija iebsa għall-bqija ta' ħajtek. L-iskuża li ħafna jġibu hija li ma jridux li jġiegħlu lill-partner ibati. Ftakar, li jekk ċerti deċiżjonijiet iebsin ma jittieħdux issa, 'il quddiem ikun hemm infern sħiħ. X'tippreferi ftit tbatija issa jew infern il-bqija ta' ħajtek?

4. Missjoni ta' Salvatur.

Mhux l-ewwel darba li xi ħadd imur biex "isalva" lil xi ħadd minn problema u jispiċċa biex jinnamra ma' l-istess persuna. Li tgħin lil ħaddieħor huwa dover fundamentali għalina l-insara, biss li tħallat l-imħabba filantropika ma' dik tal-miżżewġin hija ħaġa differenti għal kollox. Fi kliem ieħor iħalltu s-simpatija ma' l-imħabba. Ħa naraw ftit sintomi:

Qiegħed ma' xi ħadd li għandu problemi serji - finanzjarji, emottivi, fiżiċi eċċ...

ħafna drabi l-partner tiegħek iħossu mħawwad, imgerfex u mitluf u għadu ma sabx postu fil-ħajja

Iktar minn darba tispiċċa biex tagħti l-pariri lill-partner

Huwa ġie mweġġa' sew fil-passat u tħoss "obbligu fuqek" li għandek tpattilu bit-tajjeb

Ma tantx jgħinek fil-problemi tiegħek kif tagħmel int miegħu

Tinduna li malajr jitgerfex jew jitħawwad jekk tikkuntrarjah

Tiskuża fih atteġġjament li qatt ma taċċetta f'persuna oħra
Meta persuni li jixtiequlek il-ġid jagħmlu xi mistoqsijiet imbarazzanti, tħoss li akkost kollox għandek tiddefendih
Tħoss li ħadd ma jista' jsolvi l-problemi tiegħu u għalhekk għandek tibqa' miegħu

Dan jista' jindika xogħol li għadu ma spiċċax mit-tfulija, jiġifieri li stajt forsi tħossok li fi tfulitek ġibt ruħek ħażin u għalhekk biex tpatti issa trid tħossok 'salvatur' ma' persuna li qed tbati.

Jista' jkun li trid tħossok importanti billi tagħmilha ta' salvatur b'mod speċjali jekk f'oqsma oħra fil-ħajja tħossok li fallejt.

Id-diffikultà prinċipali hija li hemm taħwid u tgerfix bejn simpatija u mħabba.

5. Il-Mudell.

Dan il-każ jiġri meta l-istudent jibda jħobb lill-għalliema, tabiba, avukata eċċ...It-tattika hija dejjem l-istess, li jpoġġu lill-partner fuq pedastall. Xi sinjali li juru xi ħaġa fuq din il-problema jista' jkunu:

taħseb li huwa iżjed intelliġenti
kull fejn tkun, tikkwotaha
ma tantx tmeriha
ftaħir esaġerat favur il-partner
qatt ma tħoss li tista' tilħqu jew tkun fuq l-istess livell
tagħmel xi affarijiet li jgħidlek il-partner bla ma tistaqsi għaliex
kemm jista' jkun tipprova tinbidel u ssir fotokopja tiegħu

Ir-raġunijiet jistgħu jkunu diversi bħal relazzjoni ħażina mal-ġenituri, fejn kont tħossok mitluq minnhom u tipprova tiġbed lejk figura li hija paterna fl-atteġġjament tagħha lejk. Dan anki fil-każ li kont imfissed u tixtieq tibqa' fis-sitwazzjoni tat-tfulija. Forsi tant tħossok vojt li persuna influwenti tużaha sabiex timla dan il-vojt li tħoss f'qalbek.

6. Infatwazzjoni.

Xagħar, għajnejn, ilbies, ġisem, żfin, mużika, sport...dawn huma raġunijiet suffiċjenti biex tiġġustifika għażla dejjiema? Wieħed ma

jridx jinsa li l-affarijiet ta' barra malajr jgħaddu. Mhux hekk biss, iżda kull persuna għandha ħafna iżjed affarijiet minn sempliċi xagħar sabiħ, għajnejn eċċ...

Għalhekk ħafna drabi jiġri li wieħed barra mill-affarijiet li jogħġbuh jibda jilmaħ affarijiet oħra inqas sbieħ u meta jitfa' kollox fuq il-miżien, jinduna li mhux kull ma jleqq huwa deheb. Għalhekk tajjeb li wieħed jistaqsi l-mistoqsija l-iktar importanti f'dan il-qasam u jwieġeb bl-akbar sinċerità: Li kieku ma kellux/hiex dak li tant qed jiġbidni, kont nieħdu/ha xorta waħda? Jekk ir-risposta hija le, wieħed aħjar jieħu l-prekawzjonijiet meħtieġa.

7. Kumpatibilità Parzjali.

Hemm min jgħid li nofs verità hija agħar minn gidba. Jekk tnejn ma jaqblux, jista' jkun li jindunaw, biss jekk jaqblu u ma jaqblux fl-istess ħin, xi jfisser? Taħseb li tkun tidher il-problema?ħafna drabi relazzjoni bħal din tibda meta t-tnejn ikunu jħobbu l-istess interessi bħal ma huma mużika, sport, xogħol, proġetti eċċ...u allura malajr jikkonkludu li huma tajbin għal xulxin. Biss aktar ma jgħaddi ż-żmien aktar jindunaw li hemm differenzi oħra kbar li mad-daqqa t'għajn ma jidhrux u dak li jidher li kellu jkun ġenna ta' l-art, malajr jinbidel f'infern. Xi domandi sempliċi jistgħu jkunu: Kemm naf fuq din il-persuna barra minn dak li jogħġobni? Dak li qed infittex f'partner nista' ngħid li sibtu f'din il-persuna?Xi problemi jistgħu jinbtu jekk ma nibqgħux bl-istess interess?

8. Għażla ta' Ribelljoni.

Issib missier li jaħdem fil-militar u xi ħadd mit-tfal tiegħu jsib partner li jkun għal kollox oppost għall-militar. Fi ftit kliem l-għażla tal-partner ma ssirx fuq jekk il-persuni jaqblux ma' xulxin, iżda t-tip li l-ġenituri ma jaċċettawx **minn qabel!** Forsi hemm xewqa moħbija li tkun distint u separat minnhom. Tista' tkun rabja ġewwa moħbija jew fil-miftuħ. Forsi wieħed irid ipattiha lura għal xi ħaġa li ġrat mal-ġenituri tant żmien ilu. Forsi trid tagħmel l-oppost biex tħossok kburi jew importanti. Għalhekk agħmel lista ta' x'jixtiequ l-ġenituri, u ħdejha agħmel lista oħra tat-tip ta' partner li trid issib. Hemm qbil jew għall-kuntrarju qed issib proprju l-oppost? Aħseb ftit!

9. Reazzjoni kuntrarja għall-aħħar partner.
Hemm xi karattri li iktar minn oħrajn jaqbżu minn estrem għall-ieħor. Jekk kien hemm esperjenza qarsa fl-aħħar relazzjoni profonda ta' mħabba, jista' jkun hemm tendenza biex wieħed jagħżel, almenu għal dak li jidher minn barra, li huwa kuntrarju għal dak ta' qabel. Wieħed kien ipaċpaċ u joħodlok rasek bid-diskors, l-ieħor biex ikellmek trid tħallsu. Waħda kienet mingħajr flus, issa waħda mimlija flus. Ir-regola li rridu nimxu f'dan il-każ hija li wieħed jara kemm jista' jkun il-karattru kollu u mhux xi biċċa minnu. Jaqbel għalhekk li wieħed fuq biċċa karta jniżżel deskrizzjoni dettaljata tal-karattru u jqabbel diversi affarijiet flimkien.

10. Irbit serju tal-partner.
Jista' jiġri l-każ li tiltaqa' ma' xi ħadd li jidher tant gustuż u attraenti, biss hemm daqsxejn ta' problema għaliex diġà marbut. Xi drabi wieħed iġib l-iskuża li għalkemm qiegħed ma' ħaddieħor, iwiegħed li dalwaqt sa jinħall minn dik ir-relazzjoni. Jista' jgħid li għalkemm qiegħed ma' ħaddieħor, ma jħossux sodisfatt! Dan kollu juri li wieħed jidher li sa jidħol għal-loqom jew fdalijiet li jħalli ħaddieħor. Apparti mill-fatt li wegħdiet bħal dawn dejjem ġew ippruvati li kienu ħżiena. Għalhekk tajjeb li wieħed jifhem li fuq din l-art jistħoqqilna ħafna aħjar. Ir-riżultat huwa dejjem wieħed, illum jew għada se taqsam qalbek.

Dan jista' jindika li inti għandek stima baxxa tiegħek innifsek. Temmen li int ma jistħoqqlokx relazzjoni tajba u profonda. Inkella tir-repeti dak li ġara fi tfulitek u tispiċċa biex issib partners li ma jistgħu qatt ikunu tiegħek. Jista' jagħti l-każ li qed tibża li tidħol f'intimità minħabba diversi fatturi bħal ma huma: abbuż sesswali fi tfulitek; jew xi ħadd weġġgħek fil-profond ta' qalbek u ħlift li ma tħalli lil ħadd iżjed iweġġgħek. Tajjeb li wieħed jaħseb ftit.

11. Mill-Bibbja.
Ara Ġen. 1, 27-28; 2, 18. Fl-ewwel test (tant magħruf), jidher li d-differenzi kienu fil-ħsieb t'Alla sa mill-bidu nett. Biss fl-istess ħin (fit-tieni pass), dawn id-differenzi huma maħsuba sabiex jikkumplimentaw lil xulxin jiġifieri dak li hemm nieqes f'wieħed jidher fl-oħra.

- Kif tixtieq li jittrattawk dawk kollha li m'għandhomx l-istess (fehma/talenti/gosti eċċ...) tiegħek?
- Kif taħseb tista' tuża d-differenzi sabiex tkomplu tikbru ma' xulxin?
- Għaliex id-differenza xi kultant tkabbar il-preġudizzju?
- Tista' tgħid b'kuxjenza safja li l-ħtija ġejja biss mill-partner tiegħek ? (Ara Lk. 6, 41-42).
- Minkejja d-differenzi, hemm xi ħaġa li hija tant qawwija bejnietkom li kapaċi tegħleb kull tfixkil?

22 SINTOMI TA' MARD

GĦAN: LI L-PERSUNA TIKTEB FI KLIEMHA L-PROBLEMA FILWAQT LI TINKLUDI R-RELAZZJONI TAGĦHA MAT-TFULIJA, U MBAGĦAD TNIŻŻEL PROPOSTA KONKRETA TA' AZZJONI.

STRUMENTI: Dawn il-karti kif ukoll il-Bibbja. Wieħed jissuġġerixxi lm tal-maħbubin li jkollu bħala għan li juri kif relazzjoni tkun tant 'tajba' l-bidu u kif wara donnu kollox imur ħażin.

METODU: Wieħed jibda billi jaqra dak li jsib miktub u fil-pront jgħaddi għad-diskussjoni. Peress li hawn ħafna x'wieħed jiddiskuti, tajjeb li jaqsam din il-laqgħa f'taqsimiet jew laqgħat oħra żgħar.

Ngħaddu issa għal dak li huwa l-bidu ta' xi problemi.
Mhux l-ewwel darba li wara li nsiru nafu persuna li tidher eċċezzjonali, nibdew mill-ewwel noħolmu li kieku din kienet tafna u aħna konna nafuha, kieku konna nieħdu gost ħafna. Nibdew noħolmu u nibnu

ħafna kastelli. Jekk ikollna ċ-ċans li nsiru nafuha, ftit ftit nieħdu s-sorpriża ta' ħajjitna billi nindunaw li m'hijiex dak li ħsibna li kellha tkun. Il-Malti jgħid li mhux kull ma jleqq huwa deheb. Għaliex? Ir-raġuni m'hix faċli, biss minn riflessjoni fuq il-ħajja, wieħed bil-mod il-mod jibda jsib xi raġunijet. Għalhekk din id-darba se nippruvaw insibu xi sintomi li jistgħu jindikaw xi ħaġa li hemm moħbija jew li ma tantx tidher mad-daqqa t'għajn. B'hekk nevitaw xi sorpriżi li ma tantx huma sbieħ.

1. Skjavitù.

Hemm nies li l-gost tagħhom hu li jinnamraw ma' persuni li għandhom problemi partikulari fejn isiru litteralment skjavi tad-droga, xorb, logħob, films, sport, mużika eċċ...Fl-aħħar jispiċċaw b'qalbhom maqsuma u b'dispjaċir kbir. Ħafna drabi jkunu fl-aħjar ta' ħajjithom fejn jispiċċaw biex jaqtgħu qalbhom mill-ħajja u jsiru mill-iktarpessimisti u x'aktarx kattivi.

It-tagħlima hija li dak li jkun jista' jibda jħobb dak id-delizzju jew vizzju iktar minnek filwaqt li inti tispiċċa biex ikollok fil-vera sens tal-kelma tiġġieled għall-attenzjoni u l-affett tal-partner. Fil-fatt tispiċċa tellief. Min ikun mitluf wara xi ħaġa ma jkollux ċans għall-partner filwaqt li l-interess fih jibda jmajna bil-mod il-mod. Tant hu hekk li wieħed mis-sinjali huwa l-bdil mingħajr spjegazzjoni raġonevoli tal-burdata jew ġlied f'"daqqa waħda". Għalhekk jekk wieħed jixtieq tassew il-ġid lill-partner irid jitlob ultimatum: jew jinbidel billi jitlob għajnuna professjonali inkella jinfirdu mill-ewwel qabel ma jkun tard wisq. Wieħed m'għandux jaċċetta l-iskuża li m'hemmx problema (bħal min jixrob ftit ħafna, biss, **ma jgħaddix mingħajr dak il-grogg**) jew inkella li fil-futur l-affarijiet jinbidlu. Jekk ma jinbidlux issa li għad hemm l-entużjażmu tal-bidu mhux se jinbidlu 'l quddiem.

2. Rabja esaġerata.

Xi kultant nibqgħu mbelħin kif xi ħadd li nafu bħala persuna kalma u matura, f'daqqa waħda jitlagħlha u titlef is-sabar kollu anki fuq ħaġa ta' xejn. Dan jista' jkun sintomu ieħor ta' mard. Biex wieħed ikun ippreparat aħjar għalli jista' jinqala', tajjeb li jeżamina sitwazzjonijiet meta:

il-partner jitlagħlu malajr fuq affarijiet li m'humiex importanti
meta ma jaqbilx miegħek u jibda jgħajjar, jitkellem ħażin, jgħajjat u jhedded
ma jafx jistenna meta jkun qed isuq, jekk ikun hemm in-nies, iżommuh fuq it-telefon, tkun qed tispjegalu xi ħaġa
meta ta' spiss tgħidlu jagħmel xi ħaġa sempliċi u ma jagħmilhiex
meta tikkoreġih bil-kalma u mill-ewwel jeħodha kontra tiegħek
meta jitfa' oġġetti, isabbat bibien, u jkisser ħwejjeġ oħra
meta jipprova bi kwalunkwe mezz li tgħaddi tiegħu anki meta jkollu tort
ibiddel il-burdata fi ftit sekondi
iħobb jgħajjat fil-pubbliku
meta juża l-vjolenza miegħek
meta jinjorak

Il-problema tibqa' l-istess, jiġifieri għax wieħed iħossu li jħobb lill-partner bis-serjetà, allura jasal biex jiskużah jew inkella jipprova jinsa kollox jew agħar jibqa' jittama li xi darba jinbidel. F'din is-sitwazzjoni jrid ikollu 'guts' biżżejjed biex jitlob għajnuna professjonali. Tinsiex, ma tkunx tħobb tassew lill-partner jekk tħalli l-problema tikber u tiggrava. Wieħed għandu jiftakar li dawn il-persuni x'aktarx li kienu abbużati meta kienu żgħar. Jista' jkun li kienu jħossuhom abbandunati jew inkella kellhom xi traġedja fil-familja li baqgħu jħossuhom responsabbli. Oħrajn jista' jkun li qatt ma kellhom iċ-ċans li jesprimu s-sentimenti tagħhom.

Tajjeb li minn esperjenzi bħal dawn wieħed jara xi jrid jgħidlu Alla l-Imbierek. Għalfejn wieħed donnu jiġbed karattri bħal dawn?

Forsi minħabba li kellek l-istess esperjenzi meta kont żgħir allura bdejt tikkonkludi li kull min iħobbok irid ikun vjolenti. Forsi tħares lejk innifsek b'mod negattiv. Jista' jkun li tkun qed tfittex karattru oppost għal dak tiegħek.

3. Xi wħud li dejjem jibqgħu jtambru fuq l-iżbalji ta' ħaddieħor.

Ikunu minn dawk in-nies li jagħtu l-impressjoni li donnu d-dinja kollha kontrihom, kważi kważi m'hemm ħadd min jagħti kashom. Li kieku kienu jgħixu fi żminijiet oħra jew ma' nies oħra, kienu jagħmlu xi ħaġa, biss id-destin kien kiefer magħhom. Għaliex? Tgħid tista' tinduna minn qabel? Dawn li ġejjin huma xi sinjali li jistgħu jgħinu lill-indvidwu jagħraf aħjar l-għażla tal-partner u x'konsegwenzi jista' jkun hemm.

a) Qatt ma jirrabja, biss dejjem igerger.
b) Jieħu l-atteġġjament li "m'hemm xejn x'tagħmel".
ċ) Qatt ma jgħid x'għandu iżda jippreferi li joqgħod ibati u jħalli min jistaqsih x'għandu.
d) Donnu li tagħmel x'tagħmel qatt ma jsir kuntent.
e) Dejjem hemm xi ħaġa li tinkwietah u ddejqu.
f) Dejjem jiddispjaċih għalih innifsu.
ġ) Jieħu żmien żejjed sabiex jiddeċiedi u dejjem ibassar li xi ħaġa sejra ħażina.
g) Iwaħħal dejjem f'ħaddieħor għall-passat.
għ) Dejjem jagħmel paraguni ma' ħaddieħor u għalhekk iħossu agħar minn qabel.

Jekk minn dawn li qrajt hemm mill-inqas tlieta fil-partner tiegħek ifisser li hemm problema serja fih jew fiha. Għalhekk tajjeb li wieħed ifittex għajnuna sabiex isolvi l-problemi. Dawk li jilgħabuha ta' vittma dejjem jaħlu l-enerġija fit-tgergir. Biss li kieku jaħlu xi ftit mill-enerġija sabiex jagħtu sehemhom fis-soċjetà, kieku kien ikun ħafna aħjar! Tajjeb li wieħed jaqra b'attenzjoni l-vanġelu tat-talenti (Ara Lq 19, 11-27).

4. Jikkmanda.

F'kull relazzjoni li tinħoloq, ġeneralment wieħed jagħmilha ta' tifel u wieħed jagħmilha ta' ġenitur. Biss hemm il-limiti f'kollox għax tista' ssir xi ħaġa li tifga l-personalità ta' dak li jkun. Ftit każijiet prattiċi jistgħu jkunu bħal: irid li dejjem tgħaddi tiegħu; iżommok fil-biża' li tista' tweġġgħu b'xi ħaġa; tħossok il-ħin kollu kkontrollata minnu. Dan jista' jwassal li f'kollox irid ikollu l-aħħar kelma u li għandu

jiddeċiedi f'isem ħaddieħor. Il-konsegwenzi, bħal ma wieħed jista' jinduna, huma ħafna.

Fost l-oħrajn jista' jkun li tispiċċa pupu f'idejn ħaddieħor (minkejja l-ħafna ġuramenti ta' mħabba);
Ma titgħallem qatt tkun responsabbli ta' l-azzjonijiet tiegħek;
Ikunu bla paċenzja u jitlagħlhom malajr;
Qatt ma jkunu kapaċi jieħdu ftit ħin tal-mistrieħ u jgawdu l-ħajja;
Malajr jitħawdu jekk ma jmurx kollox skond il-pjan tagħhom.

Dan kollu jista' jiġri minħabba l-fatt li kellek ġenituri li kienu jiddominaw. Jista' jkun li jkollok karattru, li diffiċli jiddeċiedi u għalhekk issibha iktar faċli li ħaddieħor jiddeċiedi għalik.

5. "Għadu tfal".

Jidher ċar li xi wħud mill-adulti għadhom ma kibrux minkejja li forsi x-xagħar beda jaqa' jew jibjad. Mhux l-ewel darba li tiltaqa' ma' xi ħadd li jitlef iċ-ċwievet ta' spiss, jitlaq ħwejġu kif ġie ġie, jonfoq flusu fi 'ħmerijiet', jiddejjen ma' kulħadd eċċ...

a) Wieħed mit-temperaturi ta' "deni" li jista' jkollu huwa proprju fil-flus. Meta wieħed iħaddem ħażin il-flus allura hemm x'jindika li x'aktarx hemm xi problemi fil-persuna bħal meta: ħafna djun żgħar; qatt ma jippjana kif se jonfoq, ifittxek biex jeħles minn xi dejn, iħobb jilgħabhom, qatt ma jħallas fil-ħin, qatt ma jżomm l-istess xogħol għal żmien twil...Jekk m'għandux sens ta' flus jew aħjar ma jafx jieħu ħsiebhom, aħseb ftit kemm se jkun kapaċi jieħu ħsiebek 'il quddiem.

b) It-tieni fattur jista' jkun li mhux ta' min jorbot fuqu. Jista' jkun li jasal dejjem tard; qatt ma jżomm il-wegħdiet tiegħu; dejjem tinsa dak li għandha tagħmel; tibqa' tipposponi dak li għandha tagħmel. Dan juri li r-relazzjoni qatt ma tiżviluppa f'waħda bejn żewġ maħbubin iżda ssir tixbaħ ħafna lil dik ta' bejn ġenitur u iben. Barra minn hekk hemm ċans kbir li min ikun il-ġenitur jibqa' deluż il-bqija ta' ħajtu.

ċ) It-tielet fattur jista' jkun li l-partner ma jibqagħlux motivazzjoni jew ħajra biex jgħix tajjeb. Hemm diversi okkażjonijiet fejn wieħed għandu jagħmel eżami tajjeb tal-kuxjenza. Dawn huma bħal meta:
M'għandux skop għalfejn jgħix
Jistenna lil xi ħadd biex jieħu deċiżjoni għalih
Għandu diffikultajiet kbar jippjana l-futur
Għadu ma jafx x'irid fil-ħajja
Hemm xi problemi li ma jixtieqx jiffaċċja

Tajjeb li wieħed iżomm quddiem għajnejh li jekk jintrabat mat-tali persuna ikun qed jintrabat ma' tifel żgħir u żgur li jpatti l-konsegwenzi.

Tajjeb wkoll li wieħed jidra li flok jikkundanna, jipprova jifhem lill-individwu. Għaliex jiġri dan? Jista' jkun li kellu jikber malajr u għalhekk qed jipprova jgħix it-tfulija li qatt ma għex; jista' jkun li qed jirribella kontra l-ġenituri peress li kellu ġenituri iebsin u ta liġijiet stretti. Forsi kien iħossu mhux maħbub jew stmat fil-familja u jġib ruħu ħażin biex xi ħadd kbir jagħti kasu. Biss nibqgħu ninsistu fuq l-istess prinċipju li dak li jkun għandu jirċievi trattament professjonali għax inkella jkun hemm problemi kbar li x'aktarx iwasslu għal separazzjoni u firdiet oħra.

6. Wieħed mill-affarijiet li jagħti "kulur" lir-relazzjoni ta' bejn tnejn hija proprju s-sentiment jew sentimenti.

Mhux biżżejjed li tagħti l-aħbar jew tikkomunika idea, imma jgħodd ħafna l-mod kif tagħtiha. Tajjeb li wieħed jisma' ftit kummentatur tal-football jikkummenta partita jew inkella grupp mhux ħażin ta' "supporters" li jagħtu l-ħajja lill-istess partita. L-istess huma s-sentimenti fil-ħajja tal-bniedem, huma parti integrali mill-ħajja. Mingħajrhom il-ħajja ssir monotona. Biss mhux l-ewwel darba li tiltaqa' ma' bniedem li jidher li donnu ma jagħtix kas tas-sentimenti. Oħrajn 'jidhru' li ma jħossux bħall-oħrajn, la qatt jidħqu, la qatt jibku, la qatt jirrabjaw eċċ... Il-bniedem maħluq biex jaqsam dawn l-affarijiet kollha almenu mal-partner tiegħu. Jekk dan ma jseħħx bejn żewġ maħbubin allura xi skop fiha l-ħajja ta' bejn tnejn minn-nies? Jekk inti f'relazzjoni fejn

il-partner tiegħek ma jridx jurik xi jħoss jew jibża' jgħid dak li jħoss, aħjar taħsibha sew qabel ma tagħmel pass ieħor 'il quddiem. Wieħed ma jridx jinsa l-fatt li persuna li ġġib ruħha b'dan il-mod x'aktarx li jkollha problemi moħbija.

7. Il-Passat.

Hemm min jgħid li aħna lkoll frott tal-passat. Hu x'inhu jibqa' l-fatt li ċerta influwenza tal-passat ħadd ma jista' jinnegaha. Qed nirreferu b'mod speċjali għall-ħbiberijiet speċjali li wieħed kellu fil-passat. X'effett għandhom fuq ir-relazzjoni tal-preżent? Waħda mill-affarijiet l-iktar komuni hija bla dubju ta' xejn ir-rabja. Dak li jkun forsi telaq b'xi ġlieda fejn ma qalx kollox jew ma ħax sodisfazzjoni ta' kollox, imsomma għad għandu fuq l-istonku. Jekk wieħed għadu ma solviex il-passat jew almenu għamel riflessjoni matura fuqu, x'aktarx li għadu mhux kapaċi jħobb fil-preżent lill-partner il-ġdid. Għalhekk tajjeb, li qabel ma wieħed jibda relazzjoni ġdida, jara li jkun f'sikktu inkella jista' jissogra li jġorr l-istess problemi mal-partner il-ġdid. Mela tajjeb li wieħed iqatta' ftit taż-żmien waħdu. Barra minn hekk inżommu quddiem għajnejna li l-maħfra hija karatteristika taż-żwieġ nisrani. Jekk wieħed ma jidrax jaħfer mill-bidu x'se jiġri 'l quddiem? Eżerċizzju ħafif jista' jkun ir-reċtar bil-mod tal-Missierna biex wieħed ikun kapaċi jitlob u jwettaq il-grazzja tal-maħfra.

It-tieni pass jista' jkun li jagħmel ftit eżami tal-kuxjenza:

Jitkellem ta' spiss fuq ir-relazzjonijiet tal-passat?
Għadu jiltaqa' ma' l-ex partner tiegħu?
Għadu jittama li xi darba jirranġa mat-tali persuna?
Taħseb li għamel riflessjoni matura fuq il-passat?

Wieħed jista' jissogra li jkun qed jikkompeti mal-persuna tal-passat. Jista' jkun ukoll li l-istess persuna li batiet, issa ma tridx tinfetaħ u tibda tieħu kollox biċ-ċajt għax ma tkunx trid terġa' tweġġa'. Għalhekk tkun qed tissogra li tibqa' ġġorr il-bqija ta' ħajtek, il-problemi tal-passat ta' ħaddieħor. Il-problema tista' ma tkunx biss fuqu iżda fuqek għalkemm forsi ma tidhirx. Jista' jkun ukoll li inti tkun tixtieq tagħmilha ta' tabib u tfejjaq fejn tħoss simpatija kbira (iżda mhix l-imħabba li qed tfittex!!), jew inkella tibża' mill-impenn fl-imħabba.

8. Avvenimenti tal-passat

Jekk fil-punt ta' qabel semmejna l-passat, nerġgħu nsemmuh issa fejn nirreferu b'mod partikulari għal **xi avvenimenti tal-passat.** Eżempju jista' jkun, jekk it-tali persuna kien il-'favorit' u kien isib kollox lest, allura se jkollu diffikultà li jċedi xi ħaġa lil ħaddieħor. Biex ngħaddu iżjed għall-konkret insemmu:

A) Abbuż Sesswali: Il-partner qatt kien abbużat? X'kien it-tagħlim, fid-dar fejn twieled, dwar is-sess? Kien hemm xi ħadd fil-familja tiegħu li kien meqjus li ma jimxix mal-bqija tas-soċjetà? Waħda mill-konsegwenzi tista' tkun li wieħed ikollu diffikultà kbira li jidħol f'relazzjoni intima. Konsegwenza oħra tista' tkun ħxuna żejda jew inkella attività sesswali hekk imsejħa devjanti.

B) Abbuż verbali jew ta' saħħa fiżika: Forsi aħjar nagħmlu xi ftit mistoqsijiet preċiżi fuq il-partner għax niftiehmu aħjar.
Kien jiġi msawwat ta' spiss, forsi għal xi raġunijiet banali?
Fid-dar tiegħu kien ikun hemm ta' spiss għajjat u storbju?
Qatt kien litteralment imwerwer?
Hemm xi ħadd mill-ġenituri tiegħu li ma jnizzilx jew jobgħod?
Il-partner tiegħek kien jiġi kkritikat b'tali mod u manjiera li baqa' jħossu bħala xi ħadd bla ħila ta' xejn jew ta' ftit valur?
Fid-dar tiegħu kien hemm regolamenti riġidi li ħadd u xejn ma seta' jbiddilhom?
Il-ġenituri tiegħu qatt ġew fl-idejn?
Qatt refa' jdejh bħala adult fuq xi ħadd?
Individwi li sofrew minn dan it-tip ta' problema x'aktarx li għandhom rabja moħbija. Għalhekk jeħtieġu għajnuna professjonali sabiex jimxu b'mod intelliġenti. Jekk le, jistgħu jkunu persuni li: diffiċli li tikkuntentahom; x'aktarx jaqgħu vittma ta' xi droga jew xorb; jieħdu attitudni ta' difiża fis-sens li jkunu jibżgħu juru kif jaħsbuha jew li jidħlu għal xi diskussjoni.

Ċ) Sens ta' abbandun minn-naħa tal-ġenituri: Hawnhekk ngħaddu mill-ewwel għall-mistoqsijiet ħalli nispjegaw aħjar is-sitwazzjoni. Il-ġenituri tiegħu mifrudin? Baqa' f'kuntatt magħhom wara? Qatt użawh biex jiġġieldu bejniethom? Jekk reġgħu żżewwġu, kif kien ir-rapport tiegħu mal-persuna 'l-ġdida'? Kienu jsibuha diffiċli li juruh affett? Il-partner tiegħek kien adottat? Jaf min huma l-ġenituri tiegħu?
Possibilitajiet ta' din it-tip ta' problema huma li wieħed ikollu sens kbir ta' insikurezza u għalhekk qatt ma jkun ċert mill-partner jew qatt ma jafda kollox. Jista' jkun li jibża' jidħol għall-impenn jew għall-kuntrarju jidħol għalih malajr wisq. Hemm min ikun irid, b'mod assolut, jippossjedi lill-partner.

D) Diżordni ta' ikel: Hemm min juri l-problemi tiegħu indirettament billi jiekol b'mod mhux tas-soltu, hekk per eżempju biex jgħatti s-sentimenti tiegħu. Hemm min kien jiġi mgħoddi biż-żmien għax kien xi ftit oħxon jew inkella kien jiġi kkastigat billi ma jtuħx jiekol. Hemm problemi partikulari bħal *bulimia* u *anorexia*. Ġeneralment iħarsu lejhom infushom b'mod negattiv u għalhekk ikun hemm effett immedjat fuq ir-relazzjoni tagħhom mal-partner.

E) Problemi ta' drogi, pilloli u xorb fil-ġenituri: Tajjeb li wieħed isaqsi jekk xi wieħed mill-ġenituri kienx skjav ta' xi wieħed minn dawn li ktibna. Jekk iva allura għandhom isegwu dawn it-tip ta' mistoqsijiet: Dan l-iskjavitù ġab xi problemi fiż-żwieġ, finanzjarji, legali eċċ...?
Il-partner jiċħadhom dawn il-problemi?
Il-partner iħossu responsabbli ta' dawn il-problemi?
Iħoss li baqa' lura minn ħafna affarijiet konsegwenza ta' dawn il-problemi?
Din it-tip ta' persuna tista' tippreferi taħseb u tgħin fil-problemi ta' ħaddieħor milli taħseb fil-problemi tagħha stess! Għalhekk x'aktarx jibqa' ma jkunx jaf x'irid fil-ħajja filwaqt li ma jemminx fih innifsu u jiddependi minn ħaddieħor biex ikun ferħan. Ikollhom diffikultà iktar minn ħaddieħor

sabiex jikkomunikaw, jitkellmu fuq is-sentimenti tagħhom kif ukoll sabiex jagħtu l-fiduċja tagħhom lill-partner.

F) Fanatiżmu reliġjuż: Huma ħafna li f'isem Alla jagħmlu qtil faħxi kontra d-dinjità umana. Dan għax qatt ma kabbru fihom il-qawwa tar-riflessjoni u l-ħsieb u għalhekk jagħmlu affarijiet għax 'hekk darrewhom jagħmlu'. Biss l-iżjed trawma li jistgħu jidħlu biha fiż-żwieġ hija meta ħadu immaġni t'Alla bħala tirann jew imħallef aħrax li jfittex ix-xagħra fl-għaġina. Dan l-istess biża' esaġerat joħloq ċerta tensjoni u riġidità li jista' jkollu konsegwenzi ħżiena fuq ir-relazzjoni tal-partners. X'aktarx li dawk li l-iktar jippretenduha li huma 'kattoliċi', ikunu nies li ma jagħtux kas tas-sentimenti u tal-bżonnijiet affettivi ta' wliedhom. Jista' jagħti l-każ li għalhekk kull ma jmiss mal-lingwaġġ tal-ġisem l-ulied jieħduh bħala dnub gravi ħafna. Dawn it-talin żgur li jkollhom ħafna problemi sabiex jikkomunikaw is-sentimenti tagħhom kif ukoll biex japprezzaw id-don t'Alla fil-lingwaġġ tal-ġisem.

Dak li jkun meta jaqra dan kollu forsi jieħu l-impressjoni li aħjar qatt ma jidħol f'xi relazzjoni ntima. Dan mhux l-iskop ta' dan kollu. Iżda biex wieħed jagħraf li kull persuna li se tidħol f'relazzjoni ġdida se ġġorr magħha bagalja sħiħa ta' esperjenzi, emozzjonijiet, sentimenti eċċ...Għalhekk m'hemm l-ebda persuna 'newtrali', 'normali' jew 'perfetta'. Jiġifieri tajjeb li wieħed ikun jaf tajjeb lill-partner tiegħu f'diversi oqsma. Dan jagħmel sabiħ iż-żwieġ għax m'aħniex kollha l-istess! Mill-banda l-oħra meta wieħed jara xi affarijiet li jdejquh, m'għandux jaħseb li waslet l-aħħar tad-dinja. Tajjeb għalhekk li :

Agħmel stima tal-ħsara li saret lill-partner tiegħek meta kien żgħir;
Huwa konxju tal-ħsara li saret kif ukoll ta' l-effett tagħha r-relazzjoni tiegħu miegħek? Qed jaħdem bis-serjetà fuq il-problema?

Dan ifisser li kull karattru jrid jaħdem qatigħ fuqu nnifsu ħalli jinbidel u dak li jkun ta' żvantaġġ jibda jservi ta' vantaġġ. Biss dan jista'

jsir jekk il-persuna tkun sinċiera u tammetti l-problema kif ukoll li tiffaċċjaha b'mod matur.

Ta' min isemmi fl-aħħar bħala konklużjoni ta' dan kollu (importanza massima!) li Alla l-Imbierek jinqeda bi kwalunkwe karattru sabiex iwassal is-salvazzjoni tiegħu fuq l-art. Persunaġġi kbar bħal Mosè (qattiel, qasir u bniedem li jtemtem); David (qattiel u adulteru); Pietru (l-ewwel Papa għalkemm ċaħad lil Kristu tliet darbiet). Tajjeb li fil-kuntest ta' Malta wieħed jistudja mill-viċin il-karattru iraxxibbli u dinamiku ta' S. Pawl (Ara Atti 9, 1-22).

Wara l-qari tat-test, tajjeb li wieħed isaqsi lilu nnifsu: li kont jien, kont nagħżlu lil Sawlu ta' Tarsu? X'taħseb li ra h Alla? Kif inqeda bl-istess karattru sabiex iwassal il-kelma t'Alla? X'kienet il-bidla li seħħet h? X'kienu l-problemi li kellu mal-komunità nisranija sakemm integra ruħu magħha?

23. KEMM TAQBEL IL-KOPPJA?

GĦAN: LI L-KOPPJA TIDDISKUTI DWAR TLIET PUNTI U TASAL GĦALL-KOMPROMESS PRATTIKU

STRUMENTI: Ma' dawn il-karti wieħed jista' jżid bħas-soltu videos, kotba, slides li jkomplu jdaħħlu d-diskussjoni l-koppja.

METODU: Wieħed mill-metodi suġġeriti huwa dak li wieħed jaqra dawn il-paġni u bil-kalma kollha jara fiex jolqtuh. Importanti li meta jinstabu xi problemi, jekk ikun il-każ, wieħed

għandu jitlob għajnuna professjonali. Jistgħu wkoll isiru diskussjonijiet fi gruppi ta' xi 4/5 koppji mbagħad kull koppja tmur għal rasha ħalli tagħmel riflessjoni iżjed konkreta.

Jixraq issa li nagħtu ħjiel dwar x'għandha tkun il-bażi tal-koppja. Oħrajn huma tant kuntenti u jidhru ħobża u sikkina. X'tagħmel koppja biex taqbel flimkien? Mhux l-ewwel darba li tisma' li xi persuni huma inkumpatibbli li jgħixu flimkien. Tgħid għaliex? Ħafna drabi dan jiġri wara snin ta' kuntentizza, meta f'daqqa waħda donnhom ma jistgħux jissaportu lil xulxin. Hemm xi indikazzjonijiet li juru li xi wħud se jidħlu għall-missjoni diffiċli jekk mhux impossibbli?

i. Żmien.

Waħda mid-diffikultajiet li toħroġ fil-beraħ hija d-differenza fl-età. Għalkemm fil-bidu kollox kien jidher sew ħafna, biss wara l-ħlewwa tal-bidu tibda tidher id-differenza fil-mentalità tal-ħajja ta' kuljum. Wieħed jista' jkun għadu attiv fil-ħajja u jiflaħ għal ċertu strapazz filwaqt li l-persuna l-oħra tibda tfittex iktar postijiet ta' kwiet.

Għalhekk min ikun l-ikbar jista' jibda jħoss nuqqas ta' paċenzja għax jinsa li dak li laħaq hu, kisbu wara snin ta' esperjenza. Jista' jkun ukoll li jibda jieħu atteġġjament ta' missier/omm billi dejjem ikun irid igħid l-aħħar kelma jew inkella jagħti parir. Ma' dan wieħed jista' jżid is-sigurtà finanzjarja li jista' jkollha effett negattiv fir-relazzjoni, minħabba l-fatt li l-partner l-ieħor jista' jħossu umiljat jew li jiddependi dejjem minn ħaddieħor.

Minn-naħa l-oħra, dak li jkun l-iżgħar jista' wkoll iħoss xi effetti bħal: ipoġġih fuq pedestall u flok jikber u jitgħallem jiffaċċja l-ħajja, jibda jerħi dejjem fil-partner tiegħu. Jista' jiġri għalhekk li wieħed jintrema u għalhekk ma jemminx iktar fih innifsu fejn x'aktarx il-problema tkun rifless tat-tfulija fejn qatt ma ġie mogħti opportunità li jiżviluppa t-talenti li jippossjedi.

B'danakollu wieħed ma jridx jagħti l-impressjoni li qatt ma tista' taħdem iżda biss li wieħed irid jaħseb sew ħafna fuq id-difikultajiet u jara kif jista' jiffaċċjahom b'mod matur. Dan dejjem huwa l-prinċipju komuni f'dawn il-laqgħat.

ii. L-isfond reliġjuż.

Huma ħafna li jindunaw li t-tip ta' reliġjon li wieħed iħaddan tista' tagħmel differenza konsiderevoli fuq il-partners. B'dan nifhmu mhux biss bejn nisrani u musulman jew reliġjon oħra iżda wkoll bejn tnejn ta' l-istess reliġjon fejn wieħed ikun biered u l-persuna l-oħra tkun akkanita. Mhux l-ewwel darba li l-fatt li trid tattendi ċertu numru ta' laqgħat fil-ġimgħa jista' joħloq tensjoni fil-koppja. Dan jista' jkollu konsegwenzi wkoll fuq l-għażliet morali tal-koppja fejn xi persuni jkunu tant marbutin ma' ċerti ideat li assolutament ma jaċċettawx verżjoni oħra li jagħmel id-djalogu diffiċli jekk mhux impossibbli. Bħalma nsistejna dejjem, wieħed ma jridx jaħbi l-problemi billi jgħid li m'hemmx problema jew agħar jiddeċiedi li l-ewwel Alla, filwaqt li jkun lest li jħalli lill-partner regolarment waħdu.

Tajjeb li mil-lum stess wieħed jibda jaħseb fuq x'jistgħu jkunu l-konsegwenzi ta' dawn l-għażliet reliġjużi mod speċjali meta jkun hemm it-tfal u ma jilludix ruħu li l-imħabba ssolvi kollox. Fejn ikun hemm reliġjonijiet imħallta jew barranin li ċertament ikun hemm differenza kbira ta' kif wieħed igħix l-istess reliġjon (!), allura jidħol fin-nofs ix-xogħol tal-kummissjoni ekumenika jew emigranti.

iii. Differenzi Soċjali, Etniċi jew Edukattivi.

Aħna lkoll it-tfal t'Alla. Għamilna snin niġġieldu kontra r-razziżmu u kontra kull forma ta' diskriminizzjoni. Biss tgħid dawn huma ġlied tal-passat? Ipprova oħroġ ma' xi ħadd li għandu tpinġija fuq dirgħajh, xi ħadd li għandu l-ġilda sewda, xi ħadd li m'hux tal-livell

soċjali tal-familja tiegħek. X'taħseb, li kollox lixx? Tgħid tkun tiflaħ għall-kummenti ta' sħabek? Tgħid se jkun hemm nies li jwarrbu ħarsithom int u miexi fit-triq filwaqt li lsienhom itaqtaq fil-ħwienet? Hawnhekk wieħed isib kemm-il ostaklu. Għalhekk tajjeb li jkun jaf għalliema riskji dieħel u jiżen sew il-konsegwenzi qabel ma jħossu marbut f'qalbu. Wieħed għandu jżomm f'qalbu li iktar ma taħbi problemi (jew ħwejjeġ) li jdejquk mal-partner tiegħek, iktar hemm ċans li 'l quddiem tweġġgħu waħda sewwa meta ma tkunx tiflaħ tissaporti tkompli taħbi s-sentimenti veri tiegħek. Barra minn hekk wieħed għandu jżomm quddiem għajnejh li d-differenzi li qed insemmu joħolqu oħrajn li ma tantx jidhru bħal ma huma d-differenzi fil-mod ta' kif iġġib ruħek man-nies, kif tħares lejn il-ħajja, l-idea ta' kif trabbi t-tfal, kif tqatta' l-ħin liberu, l-inklinazzjonijiet politiċi, fiex tonfoq il-flus, x'tiekol eċċ...

Tajjeb li biex jintlaħaq il-kompromess, il-koppja trid taħdem bi snienha sabiex tibni affarijiet komuni li jinteressaw lit-tnejn ħalli jkunu jistgħu jegħelbu d-differenzi f'oqsma oħra. Biss wieħed iżomm quddiem għajnejh li kull persuna għandha valuri jew sentimenti li m'hux lakemm taqbad u tinsihom sabiex tintogħġob mill-partner tiegħek. Jekk wieħed jara li sa jitlef ħafna u jirbaħ ftit, tajjeb li jaħsibha sewwa, anki fil-każ li se jċedi ftit ħafna biss, imma ikun prinċipju importanti ħafna għall-persuna.

iv. Liġijiet tal-familja.

Min jidħol għal relazzjoni intima, peress li jkun ġej minn familja partikulari, allura jkollu l-mod tiegħu kif iħobb, iħares lejn il-ħajja eċċ... Jista' għalhekk jagħti l-każ li jkun hemm problema ta' adattament mit-tnejn jiġifieri li jaċċettaw lil xulxin. Fi ftit kliem wieħed donnu jkun iżżewweġ lil ommu jew lil missieru u mhux lill-partner tiegħu. Għalkemm fl-għerusija ġeneralment kollox jidher ward u żahar, tajjeb li wieħed ikabbar il-kapaċità fih li ma jarax sal-ponta ta' mnieħru.

Malajr wieħed jista' jeżamina s-sitwazzjoni billi jara kemm-il darba l-koppja tiġġieled minħabba l-ġenituri tat-tnejn; kemm-il darba

jċemplu lil xulxin, ifittxu lil xulxin fil-problemi (hemm min dejjem għandu bżonn xi ħaġa!), kif ukoll kemm isiru kummenti bħal: 'Int bħal ommok!' 'Binti sabet raġel li ma jirrispettahiex'. 'Ir-raġel tat-tifla mhux tal-qatgħa tagħha'. 'Minn mindu ltaqa' magħha inbidel mil-lejl għan-nar!' Dawn huma kollha kummenti (kif ukoll oħrajn li m'humiex imsemmija) li jagħtu lok għal diskussjoni u riflessjoni serja. Għalhekk jistgħu jindikaw mard jew tfixkil bejn il-koppja.

Fi ftit kliem ngħidu fil-qosor x'jistgħu jkunu l-problemi prinċipali: indħil serju bejn il-koppja; tensjoni kbira; pressjoni żejda speċjalment meta jkun hemm mard serju; titlef xi ftit it-tama fil-partner tiegħek; tħossok għadek fi stat infantili; nuqqas ta' rispett lejn il-'privacy'. Tal-parir li wieħed mill-ewwel jagħmel fruntiera sa fejn jista' jippermetti ndħil ta' dan it-tip għax hu iktar faċli li tagħmel linja ma' barrani milli ma' ta' ġewwa. M'għandniex xi ngħidu li dan il-ftehim irid isir mal-familja kollha ħalli b'hekk jiġi ċċarat kull ekwivoku u fl-istess ħin jiftiehem fi spirtu tajjeb.

Tajjeb li wieħed jinnota jekk il-partner hux kapaċi jgħix mingħajr il-ġenituri tiegħu u jekk wasalx f'maturità li jaqta' minn magħhom sabiex jidħol f'relazzjoni intima oħra ġdida.

v. L-ex-partner.

Mhux faċli li taċċetta l-fatt li persuna li tkun qasmet ħafna mill-ħin tiegħek issa m'għadhiex aktar tiegħek jew agħar, hija ta' ħaddieħor. Għalhekk mhux diffiċli li ssib xi koppji li għad għandhom ħbiberi-jiet ma' l-ex-partner. Hemm min jinstema' kull tant, hemm min jiltaqa' kull ftit żmien. Hu x'inhu, wieħed ma jistax jgħid ċar u tond sa fejn għandu jasal għax kull każ għalih. Biss jibqa' l-fatt li n-natura umana hija dik li hi u l-liġijiet tagħha mhux faċli li tmur kontrihom. Għalhekk tkun taf tajjeb xi tfisser għall-partner tiegħek l-ex-partner tiegħu.

Tgħid qed jitkellem ta' spiss dwarha, għadu joħlom dwarha, għadu f'kuntatt affettiv magħha, qed jilgħab il-logħba li waħdu jħossu

ser jiġġennen? Hemm xi theddid li qed jimminaċċja r-relazzjoni tagħkom? M'għandniex għax ngħidu li fejn tmiss il-qalb, id-diskors minn-natura tiegħu jsir delikat. Għalhekk ta' min jiżgura ruħu li d-**diskors isir sħiħ mingħajr tlaqlieq jew kantunieri** għax inkella jista' jkun hemm konsegwenzi ħżiena. Barra min hekk wieħed jinsisti, li jrid ikun hemm **azzjoni konkreta** għax inkella l-kliem kollu jkun duħħan.

vi. Il-Baħħ.

Qed nifhmu dawk ir-relazzjonijiet li jibqgħu flimkien filwaqt li jgħaddu ħafna mill-ġurnata/ġranet ma jiltaqgħux għax forsi jaħdmu f'xogħolijiet differenti. Ċertament li kulħadd jifhem li biex tibni jew issib post, mhux faċli u trid fil-veru sens tal-kelma taħdem għalih. Biss meta tidħol sistema, hemm il-periklu tagħha li ħadd ma jista' jinnegaha. Għax filwaqt li l-koppja ħlew ħafna mill-enerġija tagħhom għall-kamra tal-ikel, ma rrealizzawx li ftit li xejn qatt kielu flimkien! Meta jiltaqgħu x'aktarx ikunu għajjenin jew mgħobbijin bil-problemi tax-xogħol jew tad-dar li ftit li xejn jibqagħlhom ħin ħalli jsiru jafu lil xulxin. Ma tiskantax jekk wara 9 snin għerusija għadhom ma jafux lil xulxin jew ma tħarrġux fl-"iskills" bażiċi tal-ħajja tal-koppja.

Barra milli ma tkunx tafu, hemm riskju kbir ieħor li l-persuna li taħseb li taf, tkun qed tinbidel ħafna u għalhekk x'aktarx li xi darba tinduna li għandek stranġier jew barrani! Dan jgħodd l-iżjed għal dawk li jintrabtu kmieni ħafna u normali li persuna f'età żgħira tinbidel ħafna fi ftit żmien. Il-problema l-oħra hija li taraw fil-prattika u fil-konkret kif 'il quddiem se ġġibu ruħkom ħalli ssolvu l-problemi tagħkom: eż: kif nista' nkun naf jekk għandix il-kapaċità li niddjaloga, jekk qatt ma ddiskutejna xejn? Jew inkella fiex nistgħu ma naqblux jekk m'għandniex ħin biżżejjed għal xulxin?

Tajjeb għalhekk li wieħed mill-aktar fis possibbli jipprova jidra minn issa stess inaqqas mill-programm ta' xogħol ħalli jkollu ħin biżżejjed għad-djalogu jew aħjar ħalli jiggosta lill-partner tiegħu.

24. KIF TGĦIN LILL-PARTNER JIKBER

GĦAN: LI KULL PERSUNA TNIŻŻEL FI KLIEMHA TLIET VALURI LI QED TFITTEX FIL-PARTNER.

STRUMENTI: Dawn il-karti li jitqassmu lill-koppja.

METODU: Wieħed jinsisti li jinqraw dawn il-karti sabiex tinfetaħ diskussjoni serja fil-koppja. Tajjeb li qabel ma wieħed jagħmel lista normali ta' x'jistenna mill-partner, l-ewwel jagħmel eżami tal-kuxjenza. Wara dawn id-domandi jagħmilhom ukoll lill-partner tiegħu. Importanti li jekk m'hemmx dawn il-valuri kollha li qed jiġu ppreżentati, tajjeb li wieħed jibda jaħseb għalihom biex bil-mod il-mod jibda jissawwar fihom. Ta' min jiftakar li d-dinja ma saritx f'ġurnata.

Jekk semmejna ħafna problemi u diffikultajiet li jistgħu jiltaqgħu magħhom il-miżżewġin, dan għamilnieh dejjem bi skop tajjeb biex il-koppja tagħraf iktar lilha nnifisha u x'qed tfittex, jiġifieri fl-aħħar mill-aħħar tissaħħaħ dejjem iżjed għax ma jistax ikun li ma titkellimx fuq problemi. Biss tajjeb li nsemmu wkoll kif tkabbar il-pożittiv, jiġifieri dak li hu tajjeb fih innifsu. Waħda mill-affarijiet li wieħed ikun irid jenfasizza qabel xejn hija li l-partner m'għandux jintgħażel fuq affarijiet ta' barra eż: kemm jaf idaħħaq, titkellem, issajjar eċċ... iżda fuq kif tittratta man-nies, x'taħseb li hemm fil-qalb tal-partner, jiġifieri l-karattru veru tiegħu/tagħha.

1. Ix-xewqa li jrid dejjem jikber.

Ħadd m'hu perfett. Iżda mhux kulħadd jammetti li żbalja! Jiġifieri indirettament qed jgħid li hu alla għax m'għandux żball. Għall-kuntrarju, bniedem matur minn żmien għal żmien ifittex mezzi (laqgħat, kotba, counselling, films, videos eċċ...) li jgħinuh ikompli jikber jew jikkoreġi xi imperfezzjonijiet żgħar li jkollu, għax hemm

bżonn fih li jġiegħlu jagħmel dan. U għalhekk hemm x'hemm bħala problema, ikollok iċ-ċertezza li se jaċċetta kritika u se jagħmel xi ħaġa fil-prattika filwaqt li kapaċi jżomm kelma li sa jagħmel minn kollox biex ikompli jikber.

Biex wieħed jasal iżjed għall-konkret, tajjeb li jsaqsi:

- Inbidel f'dawn l-aħħar snin f'dawk li huma sentimenti kif ukoll relazzjonijiet li jfittex u jirnexxielu jżomm?
- X'inhuma l-iżbalji li soltu jikkommetti u x'qed jagħmel biex jiffaċċjahom?
- X'inhuma l-iżbalji li soltu sħabek jakkużawk bihom? Taqbel?
- X'għajnuniet soltu jsib meta jkun hemm problemi?
- Fiex jixtieq jinbidel?

2. Sinċerità -emozzjonijiet.

Waħda mill-affarijiet l-iktar sbieħ f'relazzjoni interpersonali hija proprju l-kapaċità li wieħed ikun jista' jaqsam l-emozzjonijiet ma' persuna oħra. Għalhekk il-bniedem matur irid ikun jaf li għandu l-emozzjonijiet; jaf x'qed iħoss; li jkun irid jaqsamhom ma' ħaddieħor; jaf jispjega x'qed iħoss. Bħas-soltu, biex wieħed jinżel iżjed fil-konkret tajjeb li jsaqsi:

- Tħossok komdu tesprimi l-emozzjonijiet lill-persuna li tħobb?
- Liema huma s-sentimenti li tħoss li huma faċli li tesprimihom u liema huma dawk diffiċli?
- Hemm xi partijiet li tħoss li ma tistax taqsamhom ma' ħaddieħor?
- Meta taqsam xi emozzjonijiet ma' ħaddieħor, kif tħossok wara?
- Li kultant tħoss li ma tistax tesprimi kif trid dak li tħoss, x'effett għandu fuq ir-relazzjoni interpersonali?

3. Onestà.

Waħda mill-affarjiet li jagħmlu l-ħajja tant sabiħa kif ukoll jagħnuha b'tant kuluri, enerġija u entużjażmu hija proprju l-onestà. Ma' min iħobbok tista' turi kollox dwarek innifsek mingħajr biża' li dak li jkun se jitkellem jew imur jgħid bik. Għaldaqstant tista' tafda lil dak li jkun b'għajnejk magħluqa. F'dan il-qasam tant delikat tajjeb li nsaqsu:

Tajjeb li tkun onest f'kollox...?

Qatt xi darba għidt kelma b'oħra? X'kienu l-effetti? Kif ħassejtek? Terġa' tagħmilha?

Jekk qatt tasal li ma tgħidx kollox, jew tibdel il-versjoni ta' l-affarijiet, dwar xiex l-iktar li jista' jiġri dan?

4. Maturità u Responsabiltà.

Hija problema eterna fil-bniedem li qatt ma jasal sabiex jikteb eżattament dwar x'inhi persuna matura. Hija problema li mhux faċli twieġeb għaliha, biss kulħadd jista' jagħmel ħiltu sabiex jagħmel mill-aħjar li jista'. Waħda mill-ewwel affarijiet li jiġu f'moħħi hija żgur jekk jafx jieħu ħsieb tiegħu nnifsu rigward daru (kamartu), flusu, xogħolu? Kif iġib ruħu man-nies? Meta wieħed jisimgħu jitkellem, x'impressjoni jieħu tiegħu?Jirrispetta l-opinjoni ta' ħaddieħor? Kapaċi jifhem lil ħaddieħor? Juri mogħdrija ma' ħaddieħor?

It-tentazzjoni hija dejjem li wieħed jikklassifika lilu nnifsu bħala "champion" tal-maturità, iżda l-fatti kultant juru mod ieħor.

5. Idea tajba tiegħu nnifsu.

Ħadd ma jagħti minn dak li m'għandux. Għalhekk il-bniedem li jaf iħobb irid l-ewwel u qabel kollox iħobb lilu nnifsu, ħalli mbagħad ikun jista' jaqsam din l-esperjenza ma' ħaddieħor. B'hekk ma jiġrix ir-riskju li jħobb biex iħossu tajjeb miegħu nnifsu, jiġifieri jimla dak il-vojt li jħoss fih innifsu. Meta wieħed diġà jħossu tajjeb miegħu nnifsu, allura kull ħaġa tal-ħajja jiffaċċjaha bl-entużjażmu, enerġija żagħżugħa, kuraġġ u determinazzjoni. Min għadu ma solviex il-problemi bażiċi tal-ħajja (i.e. kif tħares lejha nnifisha u lejn il-ħajja eċċ...), ikompli jżid il-problemi u għalhekk ikun qed itaqqal ir-relazzjoni tiegħu mal-partner. Ftit mistoqsijiet li jistgħu jiċċaraw dejjem iżjed ir-relazzjoni interpersonali huma:

Fiex tħossok l-iktar kburi fil-ħajja tiegħek?
Kif tiffaċċja mumenti diffiċli fil-ħajja?
X'inhuma r-riskji li qatt ħadt fil-ħajja?
Minn fejn timtela bl-enerġija?

6. Ħarsa pożittiva lejn il-ħajja.

Hemm nies li minkejja elf problema li jkollhom fil-ħajja, xorta jibqgħu jidħqu u ferħana, dejjem bi tbissima fuq fommhom. Ikunu kapaċi li l-problema jdawruha f'opportunità fejn ikunu jistgħu juru t-talenti tagħhom. Anki meta kollox jidher iswed, ikunu kapaċi jaraw ix-xemx wara s-sħab. Jibqgħu jemmnu li l-affarijiet għad jitbiddlu. Ċertament li b'xi mod jew ieħor dawn it-talin jikkomunikaw ma' l-Esseri Suprem, għax li tibqa' tittama minkejja kollox, żgur li juri li hemm forza barranija. Tajjeb għalhekk li wieħed jitkixxef permezz ta' xi mistoqsijiet:

Meta l-affarijiet imorru ħażin x'inhi r-reazzjoni tiegħek?
X'tgħallimt mit-tbatija tiegħek?
Ma jistax ikun li dak li xtaqt mhux skond ir-rieda t'Alla?
Kif tħares lejn il-ħajja?
Temmen li tista' tbiddel id-destin?
Inti ferħan u tidħaq għax temmen tassew li Alla hu Missier ħanin jew biex togħġob lin-nies?

25. TALB FLIMKIEN

GĦAN: LI L-KOPPJA TAGĦŻEL METODU TA' TALB U TIBDA TUŻAH

***STRUMENTI:** Prinċipalment ikunu dawn il-karti kif ukoll kotba bħall-Kelma t'Alla miktuba, dokumenti ufċċjali tal-knisja jew kotba spiritwali oħra. Aċċessorji oħra jistgħu jkunu bħal mużika, "slides", stampi, videos eċċ...Wieħed dejjem iħalli f'idejn il-koppja sabiex tkun kreattiva.*

METODU: L-ewwel, permezz ta' xi ftit mistoqsijiet, tgħarbel is-sitwazzjoni. Wara li wieħed fil-konkret jara fejn jista' jegħleb id-diffikultà prinċipali, jagħżel bil-għaqal l-iktar metodu adatt għall-koppja (mhux għall-individwu wieħed). Hemm ukoll konfront mal-kelma t'Alla miktuba.

Ma jistax jonqos fi ktieb bħal dan li jkun hemm wkoll il-parti li hija iktar reliġjuża.

Tisma' b'koppji li meta kienu qed jibnu d-dar ħasbu biex jagħmlu rokna għal 'kappella' ċkejkna sabiex ikunu jistgħu jinġabru fil-kwiet fil-preżenza t'Alla. Oħrajn kultant ħin jieqfu u jfaħħru 'l Alla. Hemm min joqgħod jisma' lill-partner tiegħu sabiex ikun jaf x'qed jagħmel Alla fil-ħajja tiegħu. Oħrajn lesti li kultant żmien jitolbu lis-saċerdot li kien tejjiġhom sabiex jagħmlu rtir ħalli jkomplu jissaħħu flimkien. Dawn huma xi ftit esperjenzi li għal xi raġuni jew oħra ma tantx jinstemgħu fl-aħbarijiet.

Ta' min ifakkar li dawn il-laqgħat m'għandhomx il-ħsieb li jgħidu kollox fuq it-talb. Fil-każ min iħoss li għandu jitħarreġ iktar fit-talb (sa ċertu punt kulħadd għandu bżonn imur l-iskola tat-talb), allura wieħed jissuġġerixxi jattendi gruppi tat-talb fil-parroċċi. Qed nassumu li l-partner diġà jaf xi ħaġa fuq it-talb u fil-fatt jitolbu individwalment (għax jekk le, l-ewwel għandhom jittrattaw l-iktar affarijiet bażiċi fuq it-talb bħal: x'inhu t-talb, għalfejn trid titlob, fejn iwassal it-talb u xi punti importanti oħra).

L-iżjed punt forsi li wieħed għandu jinsisti fuqu huwa **kif il-koppja titlob imkien.** Huwa faċli li tidra wieħed xi jħobb għall-ikel, x'films iħobb jara, kif iqatta' l-ħin liberu, jew xi jdejqu, iżda mhux tant faċli li wieħed iħossu 'ta' ġewwa' fit-talb. Dan għax it-talb jikxef il-ġewwieni tal-persuna u Ċertament li mhux faċli li wieħed juri min hu. Hemm il-problema wkoll li malli ssemmi xi ħaġa reliġjuża, fil-kultura Maltija jidħol ċerta biża', jiġifieri għad m'hemmx dik iċ-ċerta "openness" jew inkella l-espressjonijiet tradizzjonali m'humiex iktar l-espressjoni popolari tal-poplu lejn id-Divinità. Li tħoss il-bżonn li titlob u li tirrifletti juri indirettament ċerta maturità li wieħed irid iż-żmien sabiex

jilħaq, għalhekk tifhimha kif għal ċerti nies, li titlob hu tant diffiċli. Fuq kollox it-talb kostanti jitlob relazzjoni intima, u għalhekk bħal kull relazzjoni oħra, kultant tbati minn kriżijiet. Fuq kollox li żżomm relazzjoni intima ma' xi ħadd li ma tistax tara bl-għajnejn tal-ġisem, qatt mhi sa tkun faċli għall-bniedem.

Dawn huma ftit mill-problemi li kull koppja trid tiffaċċja sabiex tidħol fl-avventura tat-talb. Dan ifisser li jekk għad m'hemmx il-livell mixtieq wieħed m'għandux jaħseb li hija l-aħħar tad-dinja. Bħal kull problema oħra, trid ħafna paċenzja u "training" sabiex tirnexxi. Ħadd ma jikseb riżultati tajbin mingħajr sagrifiċċji! Tajjeb għalhekk li wieħed jagħmel eżami ta' kif inhi s-sitwazzjoni partikulari tal-koppja.

- Xi jfisser għalik t-talb? (Agħti risposta twila ħalli ma tħallix irkejjen li jkun fihom dellijiet).
- Kif titlob?
- Għaliex titlob?
- X'taħseb li jżommok milli titlob sew?
- X'passi konkreti tista' tagħmel sabiex ittejjeb dejjem iżjed il-qagħda tal-koppja?
- Fuq biċċa karta, tista' tniżżel x'tagħmel matul ġurnata normali. Il-persentaġġ tat-talb kemm huwa għoli?
- Qatt tlabt parir ħalli jgħinuk titlob?
- Qatt attendejt għal irtir? Jekk iva, x'impressjonijiet għandek?

Wara li l-koppja ddiskutiet fit-tul fuq it-talb, jibdew jaħdmu fuq ir-realtà tagħhom ħalli jsibu l-metodu l-iżjed adatt għalihom.

1. L-ewwel problema hija bla dubju ta' xejn il-ħin li sa jiffissaw biex kuljum jitolbu flimkien.
2. Ta' min isib post ideali li ma jtellifx il-ġabra tal-koppja. Hemm min iqis wkoll il-pożizzjoni tal-ġisem li tkun f'qagħda li jtejjeb il-komunikazzjoni bejn il-koppja u Alla.
3. Fit-talb innifsu, kulħadd ikollu bżonn daqsxejn ta' "warming up" biex jibda. Hawn wieħed jissuġġerixxi li jibda bi ktieb, kant jew formula ħalli jirranka. Hemm possibiltà li fil-parroċċa jitqassmu kotba ħalli wieħed jitħarreġ fit-talb?

4. Hemm metodu sempliċi (għal min mhux "beginner" fit-talb) li jikkonsisti filli jirrakkonta l-ġurnata tiegħu tax-xogħol u mbagħad jara x'ried Alla minnu permezz taċ-ċirkustanzi jew kliem li ħass li laqtu. Wieħed jista' jid-diskuti ħalli jkompli jsebbaħ u jsaħħaħ id-djalogu tiegħu m'Alla.
5. Fl-aħħar huwa floku li wieħed jitlob maħfra lil Alla fil-waqt li jagħmel ringrazzjament ta' kull ma hawn sabiħ fid-dinja, inkluża l-koppja. Wieħed jista' jinkludi wkoll talb ta' petizzjoni lil Alla.

Jekk nitkellmu fuq it-talb ma nistgħux ma nsemmux xi ftit almenu l-kelma t'Alla miktuba jiġifieri l-kotba ispirati, biex ikollna ideat bażiċi ċari.

Il-mudell tat-talb (Ara Lq. 11, 2-4);
It-talb jaqla' dejjem affarijiet tajba għall-individwu (Ara Lq. 11, 5-13; Mt. 21, 18-22);
Kif għandek titlob (Ara Mt. 26, 39-42);
Il-bżonn li ssib il-post fejn tiltaqa' miegħek innifsek (Ara Mt. 6, 5-8);
It-talb irid ilaqqgħek mar-realtà tiegħek innifsek u fl-istess ħin irid iġib bidla fik li tkun tidher tassew (Ara Lq. 24, 13-36);
Il-qawwa tat-talb hija infinita (Ara Ġak. 5, 13-18);

Bħala metodi, ċertament li hemm biżibilju. Hemm min jieħu l-kotba mqaddsa u jagħżel ktieb minnhom (bħal vanġelu partikulari jew is-salmi), u jibqa' jaqrah bil-mod il-mod (f'dan il-każ nissuġġerixxu xi ktieb ieħor li jgħin fl-ispjega tal-ktieb ispirat). Hemm min jagħżel ir-riflessjoni fil-kwiet fuq il-ħajja tiegħu.

Hemm min iħossu ħaġa waħda mal-Ħallieq qalb in-natura ħdejn il-baħar fil-kwiet jew fuq xi għolja. Xi wħud jippreferu joħolqu ambjent mużikali li jiffaċilita t-taħdita bejnhom u bejn Alla. Oħrajn jippreferu li jsibu "menu" lest jiġifieri li jużaw formuli komuni jew inkella kotba ta' ispirazzjoni reliġjuża li jgħinuhom jikbru fir-relazzjoni tagħhom m'Alla.

Hu x'inhu, wieħed għandu jibqa' jinsisti li t-talb huwa bżonnjuż bħall-ilma jew l-arja. Mingħajru jispiċċa kollox. Mhux biss, iżda la l-koppja tgħix flimkien, għandha titlob flimkien. Il-familja li ma titlobx flimkien ma tibqax flimkien! ħadd ma jista' jħalli lil ħaddieħor jitlob minfloku!! 'Il quddiem, jekk Alla jrid, u jkun hemm ħlejqiet ġodda, allura jkun l-ikbar skandlu għat-tfal li filwaqt li jisimgħu li t-talb huwa importanti, biss qatt ma jaraw lill-ġenituri jitolbu flimkien! Min-naħa l-oħra tajjeb li kull koppja jkollha l-għajnuna meħtieġa sabiex tkun tista' tikber f'dan il-qasam li aħna l-insara nqisuh bħala indispensabbli.

26. GĦARFIEN TAL-PARTNER

GĦAN: LI KULL PERSUNA TAQRA, TIRRIFLETTI U TIKTEB FUQ L-GĦAŻLA TAL-PARTNER.

STRUMENTI: Dawn il-karti kif ukoll il-Bibbja.

METODU: Wieħed jibda jaħseb fuq l-għażla tal-partner fuq dak li jidher minn barra, ħalli mbagħad jagħmel għażla li tmiss l-iktar il-prinċipji u l-karattru ta' dak li jkun. Fl-aħħar xieraq li wieħed jagħmel konfront mal-Kelma t'Alla miktuba ħalli nieħdu ħjiel ta' kif jagħżel Alla.

Ħafna mill-koppji jgergru, li m'għandhomx fuq xiex jimxu ħalli jagħmlu għażla iktar matura. F'din il-laqgħa beħsiebna nipprovdu għajnuna sempliċi li tgħin lill-persuna ħalli tagħmel għażla aħjar.

Nirrepetu li m'hemmx xi mudell ta' kif għandha tkun persuna. Il-ħsieb m'huwiex li nagħtu xi soluzzjoni faċli jew li nieħdu deċiżjoni għall-koppja. Iżda qed nipprovdu għajnuna biex wieħed jirrifletti. Wieħed m'għandux jinsa li s-suġġett taż-żwieġ huwa tant vast li im-

possibbli li tgħid kollox. L-iskop huwa li nipprovdu xi ħaġa għall-għarajjes ta' dawn il-gżejjer.

L-ewwel pass huwa li wieħed jaqra b'attenzjoni dan li ġej u jimmarka dak li tassew qed ifittex fil-partner tiegħu. Wara għandha ssir diskussjoni serja bejn it-tnejn. Dawn li ġejjin wieħed għandu jeħodhom kemm fuq irġiel kif ukoll fuq nisa (fejn japplikaw).

1 FIŻIKU.

Jagħti kas tiegħu nnifsu.
Mibni tajjeb.
Twil/qasir.
Jilbes eleganti.
Iżomm id-dieta.
Bil-leħja.
Xagħar twil.
Il-kulur/ħarsa ta' l-għajnejn.
Ix-xufftejn.
Pulit.

2 L-EMOZZJONIJIET.

Juri x'qed iħoss bla mistħija.
Kapaċi jifhem lil dak li jkun.
Japprezza saħansitra ġesti żgħar.
Sensittiv.
Jaqra l-għajnejn.
Ma jibżax minn relazzjoni intima.
Jġiegħlek tħossok komdu fil-preżenza tiegħu.
Jagħti attenzjoni personali.

3 RELAZZJONIJIET SOĊJALI.

Ħafna drabi jkun ferħan.
Iħobb il-kumpanija ta' l-oħrajn.
Jagħmel ħbieb malajr.
Jiġbed lil ħaddieħor.
Jiġbdek bil-manjieri tiegħu.
Jaf sa fejn għandu jasal.
Jaf imur ma' kulħadd.
Jagħti l-paċi tal-qalb lil kull min imiss miegħu.

4 **LIVELL INTELLETTWALI.**

Edukazzjoni tajba.
Iħobb jaqra ħafna.
Dejjem irid ikun jaf.
Aġġornat
Jaf x'qed jiġri madwaru.
Jaf jaqsam it-talenti tiegħu.
Jifhem mill-ewwel.

5 **L-AFFETT.**

Iħossu kuntent b'ġismu.
Jaf jgħannaq u jikkarezza.
Jaf ibewwes.
Iħobb jitgezzez.
Teneru.
Jaf iħobb.
Jaf isewwi l-iktar ġrieħi kbar.

6 **KOMUNIKAZZJONI.**

Jaf jesprimi ruħu.
Kapaċi jifhem anki meta ma tingħadx kelma waħda.
Iħobb jaqsam ħsibijietu.
Jaf jisma' tassew.
Kapaċi jaqra bejn il-linji.
Jaf jiddiskuti anki meta t-tensjoni tkun kbira.
Jaf jgħid lil dak li jkun x'ikun qed idejqu.
Jaf iżomm ruħu kalm.
Japprezza l-opinjoni ta' min ma jaqbilx miegħu.
Ma jaqax fuq akkużi personali meta jkun qed jiddiskuti.

7 **PROFESSJONALITÀ.**

Jaf iħaddem flusu.
Jimpurtah li jkompli jiżviluppa.
Organizzat.
Effiċjenti.
Kapaċi jagħraf opportunità ġdida.
Onest.
Jipprogramma għall-futur.
Għamel suċċess fejn qiegħed jaħdem.
Jirbaħ il-fiduċja ta' ħaddieħor.

8 TIP TA' PERSUNA.

Iħobb isaqsi u jfittex.

Kapaċi jaċċetta d-difetti tiegħu u jagħmel xi ħaġa konkreta biex jinbidel.

M'hux marbut ma' l-istess ideat u għalhekk kapaċi jadatta ruħu.

Mill-ewwel jinduna bi problema u jipprova jsolviha.

Iħobb jgħin fejn jara xi difetti jew żbalji.

Kapaċi jżomm sigriet.

Jifhem l-umanità ta' dak li jkun.

Jaf jitlob maħfra u jaħfer lil min ikun naqsu.

Persuna li fiha ħafna x'tiskopri.

9 SPIRITWALITÀ.

Tara lil Alla fih.

Jurik li jitlob bis-serjetà.

Kull ma jagħmel, ikun jibda u jintemm f'Alla.

Jemmen fl-impossibbli.

Il-kuntatt m'Alla huwa kontinwu.

Għandu impenn fil-parroċċa.

Il-quddiesa tkun il-quċċata tal-ġimgħa kollha.

Familjari mal-Bibbja.

Jaġġorna ruħu fuq it-tagħlim tal-knisja.

Jattendi rtiri/laqgħat ta' talb.

10 ĦIN LIBERU.

Iħobb il-ballun jew sport ieħor.

Iħobb l-arti.

Iħobb il-films.

Iħobb in-natura.

Iħobb jaqra.

Iħobb il-ħruġ.

Iħobb il-magni.

Iħobb il-ħjata.

Iħobb jaħdem bl-għodda.

Iħobb jiekol barra.

Ta' min ifakkar li huwa f'idejn il-koppja li żżid xi affarijiet li żgur ma ssemmewx f'dawn il-listi li ngħataw.

Minn-naħa l-oħra ngħaddu ħalli nieħdu ħjiel ta' kif Alla nnifsu jagħmel l-għażliet tiegħu. Ċertament li Alla huwa perfett, biss il-fatt li sar bniedem bħalna, juri li ma jiddejjaqx jitħallat magħna l-bnedmin bid-difetti kollha tagħna. Nistiednu lill-kopja li taqra b'attenzjoni l-istorja ta' l-għażla ta' David. Wieħed iżomm quddiem għajnejh li David huwa figura meqjuma f'Iżrael sal-ġurnata tal-lum. Huwa r-Re mudell taż-żminijiet kollha. Għal-Lhud huwa figura minquxa fl-istess storja tagħhom. Huwa dak li jagħti identità lil Iżrael għax ma tistax tifhem il-kultura/storja/politika Lhudija jekk ma tifhimx min hu David għal-Lhud. Ara 1 Sam. 16, 1-13. Wara wieħed jista' jwieġeb għal xi mistoqsijiet:

X'inhi l-iżjed ħaġa importanti għall-Mulej?
Għaliex l-aħwa ta' David stennew mod ieħor?
Kif wieħed jista' jgħix fil-ħajja tiegħu, Vers 7?
X'nistgħu nitgħallmu minn din is-silta?

27. ŻWIEĠ NISRANI

GĦAN: LI L-KOPPJA TIKTEB TLIET RAĠUNIJIET FI KLIEMHA DWAR IŻ-ŻWIEĠ NISRANI.

***STRUMENTI:** Karti u biro kif ukoll l-Eżortazzjoni Apostolika "Familiaris Consortio", il-Bibbja u l-Konċilju Vatikan II. Tajjeb li min imexxi din il-laqgħa, ikun imħarreġ sewwa t-teoloġija ħalli jkun jista' jispjega b'mod preċiż u kemm jista' jkun b'mod sempliċi t-tagħlim tal-knisja.*

METODU: Ta' min isemmi li aħjar jekk wieħed ma jippreżentax dan il-materjal kollu wara xulxin. Tajjeb għalhekk li bħala metodu, wieħed jaqsmu f'biċċiet żgħar. Barra minn hekk jista', jekk irid, jagħmel laqgħat oħra (i.e. suġġetti li

m'humiex strettament teoloġiċi) sabiex ma jkunux wisq tqal. Inħallu f'idejn l-animatur/i tal-grupp ħalli jagħmlu laqgħat interessanti b'mod speċjali f'dak li għandu x'jaqsam ma' dan is-suġġett - **iż-żwieġ nisrani.**

Wara li rajna l-motivazzjonijiet tal-persuni lejn iż-żwieġ, niġu issa biex niflu ftit mill-viċin dawk li huma iżjed insara. Imma qatt staqsejt għalfejn żwieġ bil-knisja jew nisrani? Ta' min jagħmilha ċara li f'din il-parti, sabiex inneħħu darba għal dejjem l-injoranza reliġjuża, jeħtieġ li wieħed isir familjari mad-dokumenti ekkleżjastiċi. Ma nistgħux nibqgħu nsara ta' nofs kedda jew insara li ma jafux ir-reliġjon tagħhom. Hawn wieħed irid jinsisti fuq il-bżonn tal-qari u l-istudju (fil-każ tagħna) ta' l-Eżortazzjoni Apostolika "Familiaris Consortio" kif ukoll dokumenti oħra tal-Konċilju Vatikan II. Għalhekk iddeċidejna li nħallu dawn in-noti telegrafiċi sabiex wieħed ikun imħajjar jikkonsulta mal-ktieb u jagħmel studju serju.

1.

Huwa fatt magħruf li t-trabi li jitwieldu jkollhom bżonn ta' kollox. Il-ġenituri jservu sabiex jagħtuhom esperjenza ta' kull ħaġa li hawn fid-dinja għall-ewwel darba. Lilna l-iżjed li jinteressana huwa l-aspett tar-reliġjon. Ta' min jinsisti li l-ewwel esperjenza tħalli effetti kbar. Il-mod kif it-tarbija se tħares lejn Alla, jiddependi ħafna mill-mod ta' kif iħarsu lejh il-ġenituri. Tajjeb li l-ġenituri jifhmu din ir-responsabiltà. Għalhekk bħala l-ewwel pass wieħed jistaqsi:

X'se tagħmlu fil-konkret dwar l-edukazzjoni reliġjuża tat-tfal tagħkom?

Wara li l-koppja kitbet il-fehma tagħha, tajjeb li naraw issa x'jgħid id-dokument uffiċċjali tal-knisja. Il-familja trid tkun l-ewwel komunità fejn titħabbar il-bxara t-tajba (Vanġelu) (Ara 'Familiaris Consortio' (FC) Nru 2.). Fuq karta separata wieħed huwa mistieden iwieġeb għal dawn id-domandi.

Kif tista' tagħmlu dan? X'għandu jkun l-ewwel pass? X'jistgħu jkunu d-diffikultajiet?

2.

Iż-żwieġ nisrani ma jkunx tassew nisrani sempliċiment għax jiffirmaw karta quddiem żewġ xhieda u saċerdot. Iħossuhom tassew miżżewġin hekk kif jinbnew flimkien b'mod speċjali permezz tat-tbatija u jsiru ħaġa waħda. Dan jista' jiġi msejjaħ bħala t-tieni pass ta' l-ewwel wieħed, fi kliem l-istess dokument: **il-familja ssir komunità ta' mħabba.** Mela mhux sempliċi konvivenza. Iżda li jixtiequ verament il-ġid ta' xulxin f'kull sens. Li jinbnew u jsiru tassew **ġisem wieħed.**

Il-problema fil-Knisja in ġenerali tibqa', kif tista' twassal dan il-ħafna kliem sabiħ lill-poplu komuni. Ħawnhekk ninsistu fuq il-kwalitijet tal-leader b'mod speċjali jekk tkun koppja. Biss ma nistgħux narmu t-tagħlim tal-Knisja. Jeħtieġ għalhekk nagħmlu sforz ħalli t-tagħlim jasal b'iktar faċilità lill-ikbar numru possibbli ta' nies.

F'dan is-sens għalhekk nistaqsu kif tista' tpoġġi fil-prattika dan il-prinċipju dwar il-komunità ta' imħabba? Liema hi l-mentalità li għandha tkun il-bażi għal din il-verità? (Ara FC Nri. 11.18, fejn hu spjegat li l-imħabba tagħmel lill-bniedem jixbaħ lil Alla, barra mill-fatt li l-bniedem isib sens għal ħajtu biss jekk ma jibżax iħobb; id-dokument juża' l-espressjoni komunità ta' persuni, kif wieħed jista' jinterpretaha f'lingwaġġ iktar faċli?). Tajjeb li wieħed iniżżel dawk l-affarijiet li permezz tagħhom il-koppja tkun tassew ħaġa waħda. Wara tagħmel lista ta' dawk l-affarijiet li forsi għad iridu jkomplu jiżviluppaw flimkien bħala koppja.

3.

Mill-aħħar konċilju 'l hawn, jidher li l-lajċi qegħdin jagħrfu dejjem iżjed l-importanza tax-xogħol tagħhom fil-Knisja. Qegħdin jagħrfu li huma membri adulti. Fi kliem iktar teoloġiku jfisser li s-salvazzjoni t'Alla trid tasal hawn isfel fl-art permezz tal-koppja. Dan isir billi jkun hemm iktar għarfien ta' ċerta prinċipji li se nsemmu:

- għarfien tal-libertà personali;
- attenzjoni ikbar għall-kwalità tar-relazzjonijiet interpersonali;
- il-promozzjoni tad-dinjità tal-mara;

prokreazzjoni responsabbli;
l-edukazzjoni tat-tfal;
l-edukazzjoni tal-kuxjenza morali;
l-għajnuna spiritwali u materjali reċiproka.

Ħdejn kull waħda minn dawn, il-koppja tieqaf taħseb u tikteb x'qed tifhem biha. Wara x'tista' tagħmel fil-prattika.

Minn-naħa l-oħra hija fir-responsabiltà ta' min qed imexxi, li jagħmel spjegazzjoni ħafifa ta' dawn it-temi, l-iktar x'jinvolvu jew x'tibdil iġibu fil-prattika (FC Nru. 6). Jekk forsi m'hemmx ħin li jiddiskutu kollox, tajjeb li tintgħażel waħda li tgħin għal diskussjoni serja u profonda.

4.

L-imħabba hija l-vokazzjoni ta' kull bniedem (Ara FC Nru. 11). Biss f'din id-dinja, din l-istess imħabba turi ruħha permezz tal-ġisem. Il-ġisem għalhekk għandu xogħol importanti xi jwettaq, iħalli lir-ruħ tesprimi ruħha. Fil-fatt ħadd ma jista' jagħmel opra tajba jekk mhux permezz tal-ġisem. Il-ġisem uman jesprimi dak li hemm fil-qalb u fir-ruħ u b'hekk jaqsam mill-aspett spiritwali. Fl-Antik Testment ma kellhomx l-idea li għandhom xi wħud, li kull fejn hemm il-ġisem donnu hemm id-dnub.

Huma japprezzaw kemm il-ġisem kif ukoll ir-ruħ u għalkemm distinti, jiffurmaw ħaġa waħda, speċi ta' **ġisem animat.** Mhux hekk biss, iżda huwa ħolqien t'Alla u għalhekk iġawdi mis-sbuħija t'Alla għax ma nistgħux nammettu li Alla seta' joħloq xi ħaġa ħażina. Parti importanti mil-lingwaġġ tal-ġisem, hija bla dubju ta' xejn is-sess. Is-sess fil-ħsieb t'Alla huwa l-espressjoni ta' l-imħabba spiritwali. F'dan is-sens l-għotja fiżika tfisser il-frott ta' donazzjoni totali u dejjiema, jiġifieri li l-persuna kollha tingħata għal dejjem. (Ara FC Nru 11 "donazzjoni totali u dejjiema"; 13 "iż-żwieġ huwa xbieha tal-għaqda bejn Kristu u l-Knisja"; 19 isiru ġisem wieħed permezz tal-għajnuna tas-sagrament). Ara wkoll Ġen 2, 24 isiru "ġisem wieħed"; Mt. 19,6 l-istess. Ta' min isemmi li hemm laqgħa apposta li tittratta dwar is-sbuħija tal-lingwaġġ tal-ġisem.

Xi mistoqsijiet li jistgħu jservu ta' għajnuna, huma:
Is-sess biex ikun sabiħ jitlob preparazzjoni ħalli jkun id-donazzjoni totali tal-persuna. Kif tista' tagħmel dan, il-koppja?
Fiex tikkonsisti din il-preparazzjoni?
Kif tkun taf li persuna verament laħqet livell tajjeb ta' intimità?
Meta s-sess iservi biex jifred il-koppja minflok jgħaqqadha?
X'relazzjoni hemm bejn imħabba u sess?

Tajjeb li forsi l-għarajjes ikollhom ċans jisimgħu l-esperjenza ta' koppja miżżewġa...

5.

L-imħabba li Alla juri lejn il-poplu tiegħu hija espressa permezz ta' l-imħabba konjugali ta' bejn mara u raġel. Dan juri li meta jiltaqgħu mara u raġel, ma tkunx sempliċi laqgħa umana, iżda permezz tas-sagrament, togħla f'livell Divin u tieħu qawwa liema bħala. Għalhekk tajjeb li l-miżżewġin japprezzaw iktar din l-għajnuna (għax kultant nitkellmu biss minn problemi!), jidraw joħolqu ġewwa d-dar atmosfera ta' talb, jiġifieri li min jidħol jinduna li hemm Alla jew li Alla jokkupa post importanti. (Ara FC Nru 12-13, xbieha tal-imħabba bejn Alla u l-poplu tiegħu; hija l-istess imħabba li għandu Kristu għall-Knisja tiegħu għax huma mgħammdin u għalhekk ifakkru fl-għeġubijiet kbar t'Alla). Dan is-suġġett għandu bħala għan, li l-iktar affarijiet komuni u umani jgħollihom għal-livell ta' sagrament.

6.

Kull ħaġa li hawn fid-dinja tħalli l-effetti tagħha jiġifieri tbiddel xi ftit id-dinja jew inkella li mingħajra d-dinja kienet tkun differenti. Dan jgħodd ikoll għaż-żwieġ nisrani. Wieħed irid jiftakar li fit-teoloġija kull sagrament ikollu l-effett tiegħu (Ara FC Nru 13). F'dan is-sagrament turi l-għaqda nisranija bejn tnejn minn-nies, li tfisser il-misteru ta' l-Inkarnazzjoni kif ukoll il-misteru tal-Patt tiegħu mal-bnedmin, u li jibqa' jgħodd anki meta aħna nkunu infidili. Hawnhekk wieħed jista' jagħmel introduzzjoni ħafifa fuq il-"grazzja" t'Alla kif taħdem, tfej-

jaq, tbiddel u saħansitra toħloq bniedem mill-ġdid! Tajjeb għalhekk li wieħed jagħmel ftit tar-riflessjoni dwar il-qawwa tal-kelma Patt (li mhix sempliċi kuntratt).

7.

Tajjeb li wieħed jibdel daqsxejn il-mod ta' kif imexxi dawn il-laqgħat. Għal dan is-suġġett tajjeb li nistaqsu lill-għarajjes:

> Xi preparazzjoni għandu jagħmel wieħed għal tarbija?
> Taħseb li jbiddel ir-relazzjoni ta' bejn il-miżżewġin? U jekk iva, kif?
> Kif tħossha koppja meta jkollha t-tfal?
> Hemm xi pjanijiet dwar kif timxu magħha/miegħu?
> Tarbija fid-dar, iġġib xi bidla għall-mod kif tħarsu lejn Alla?

It-twelid ġdid ta' tarbija huwa tista' tgħid dejjem fattur ta' stagħġib u meravilja. Iġib ferħ kbir kif ukoll tibdila kbira fil-ħajja tal-miżżewġin b'mod speċjali jekk tkun l-ewwel tarbija. Hemm min kien jgħid li t-trabi ħalaqhom Alla u hemm min jgħid li dawn jiġu bis-saħħa tal-miżżewġin. It-tagħlim tal-Knisja riċenti jinsisti li huma opra kemm tal-miżżewġin kif ukoll t'Alla, jiġifieri li l-miżżewġin ġew imsejħa bħala ko-kreaturi. Fi kliem ieħor il-miżżewġin insara huma msejħa sabiex jikkooperaw m'Alla fil-ħolqien billi jnisslu ħajjiet ġodda. Din turi vokazzjoni nobbli u mill-iktar unika. Ta' min "jaħli" ftit ħin jaħseb fuq din is-sejħa (Ara FC Nru 14: l-ulied huma "frott ta' l-imħabba tal-ġenituri"; huma donazzjoni totali tal-miżżewġin; u 26: kull tifel/tifla għandu dritt għall-ħajja u li jagħraf lil Alla; jitolbu attenzjoni speċjali; jġibu għaqda liema bħala fil-kbar).

8.

Huma ħafna r-raġunijiet għalfejn wieħed ikun jixtieq li jkollu t-tfal bħalma huma: għax it-tfal jimlew il-ħajja; għax wieħed ikun jixtieq jgħaddi dak li rċieva mingħand il-ġenituri tiegħu stess; għax iħossu omm jew missier permezz tat-tfal; għax isaħħu lill-koppja eċċ.... Tajjeb li l-koppja tagħmel ftit mumenti tas-skiet u taħseb għaliex trid it-tfal....

Wara dawn il-mumenti tas-skiet, ta' min joffri l-proposta nisranija rigward il-prokreazzjoni. L-ewwel punt ta' min isemmi huwa l-fatt li l-koppja **imkien** mal-Ħallieq joħolqu kreatura ġdida (Ara FC 28). Hawnhekk ta' min jistieden lill-koppja biex f'atmosfera ta' talb: jiflu, japprezzaw u jirringrazzjaw lil Alla ta' don hekk kbir. Hija vokazzjoni speċjali li Alla qed jafda f'idejn il-koppja il-ħajja ta' ħlejqa ġdida.

Meta l-koppja ġġib ħajja ġdida, tkun qed tittrażmetti x-xbieha t'Alla f'persuna ġdida. Dan ifisser li mhix qed tirriproduċi annimal, imma ħlejqa "xbieha t'Alla" (Ara FC 29).

Meta l-prokreazzjoni ssir fiż-żwieġ nisrani allura tkun tirrifletti donazzjoni totali u dejjiema. Xi ħaġa li hemm bżonn li wieħed jinsisti fuqha fejn kollox qed iservi għal ftit snin u jispiċċa jekk mhux ukoll jiġi riċiklat! Għalhekk wieħed m'għandux għalfejn jistagħġeb għalfejn ħaddieħor jinsisti fuq id-divorzju, għax l-għażla għal dejjem tbeżża'. Din tista' tkun okkażjoni oħra għalfejn il-koppja għandha titħarreġ fuq it-talb.

Rigward il-problema ta' kemm tfal wieħed jista' ikollu, wieħed huwa mistieden li jaqra l-parti li tmiss il-formazzjoni tal-kuxjenza morali.

9.

Jekk wieħed jagħti ktieb bil-ġappuniż lil xi ħadd, irid ikun ċert li t-tali persuna tifhem il-ġappuniż għax inkella ma tifhimx kelma waħda! L-istess il-Bibbja jew aħjar il-Vanġelu. Huma ħafna li jagħmlu mistoqsijiet fuqu (għal elf raġuni...). Biss qabel ma wieħed jibda jirrispondi jrid iżomm quddiem għajnejh li dan l-istess ktieb jitlob fidi kif ukoll spirtu ta' talb għax inkella jispiċċa biex isir jew jaqa' fuq il-livell ta' gazzetta. Dan mhux għall-Vanġelu biss iżda għal kull ħaġ'oħra tal-"Knisja". Għalhekk jista' dan is-suġġett jibda f'atmosfera ta' talb?

Wara din l-introduzzjoni neċessarja wieħed jgħaddi sabiex jippreżenta l-argument li jmiss dwar is-sbuħija taż-żwieġ nisrani: **"Dan il-patt tal-miżżewġin huwa indissolubbli"** (FC Nru. 20).

L-ewwel raġuni gravi hija l-istess donazzjoni totali tal-miżżewġin lil xulxin, għax ħadd ma jagħti rigal imbagħad jerġa' lura minnu speċjalment meta wieħed ikun ta ħajtu. It-tieni raġuni hija l-istess ġid tat-tfal li jitlob stabilità sħiħa bejn il-miżżewġin. It-tielet raġuni hija għaliex meta wieħed jiżżewweġ fis-sagrament allura jfisser li Kristu qed jikkomunikalu l-qawwa kollha tiegħu biex ikun fidil bħalma l-istess Kristu huwa fidil għall-knisja midimba. Tgħid Kristu li kien jimxi fuq l-ilma, iqajjem mill-mewt, ifejjaq lil tant nies morda, mhux kapaċi jsaħħaħ lill-miżżewġin fl-għażla tagħhom?

Wieħed ma jridx jinsa li diskussjoni fuq dan is-suġġetti sservi ħafna ħafna....

10.

Huma ħafna li meta jsibuhom maħkumin minn ħafna djun jagħtuha għal xogħol, xogħol u xogħol. Wieħed irid jifhem li s-sitwazzjoni tal-lum titlob ħafna iktar flus minn ta' qabel. L-ewwel mistoqsija li tqum hija: kollox huwa importanti għall-koppja, kollox huwa indispensabbli? Dan iservi sabiex il-koppja taqta' spejjes/kontijiet bla bżonn. Biss xorta tibqa' l-problema li wieħed ma jkunx jista' jlaħħaq mal-ħajja! U għalhekk ħafna jagħżlu li jaħdmu t-tnejn. Hawnhekk sa jkollna problema ta' armonija bejn ix-xogħol ta' barra u dak fid-dar (Ara FC Nru. 23). Tajjeb li tinqara din is-silta sabiex tkun ta' pedament għal dak kollu li jista' jiġi diskuss wara, speċjalment il-bżonnijiet fundamentali li jolqtu lit-tfal u t-trobbija tagħhom.

11.

F'kull żwieġ nisrani suppost li qabel kull deċiżjoni tidħol il-kuxjenza. Huma ħafna li jitħabtu biex isiru jafu l-għażliet tagħhom jekk humiex skond il-vanġelu jew le. Kulħadd jibqa' jissielet mal-problema jekk dak li jkun sa jagħmel hux tajjeb jew ħażin. Hawn se mmissu ma' dik li tissejjaħ il-**formazzjoni tal-kuxjenza morali**. Tajjeb li min imexxi din id-diskussjoni jkun jaf it-teoloġija għax inkella nirriskjaw li ngħabbu lill-koppji bi problemi żejda. F'dan is-suġġet se nagħmlu ħafna użu mill-Konċilju Vatikan II, għalhekk tajjeb li kulħadd ikollu

kopja kif ukoll jifhem x'inhu konċilju fil-knisja, kif ukoll l-importanza tiegħu għaż-żminijiet kollha. Qabel ma tibda d-diskussjoni tajjeb li dak li jkun jagħmilha ċara li ma tistax tibda d-diskussjoni jekk dawk li sa jieħdu sehem ma jkunux neħħew il-preġudizzji kontra t-tagħlim tal-Knisja u jkunu jafu sewwa xi jgħidu l-istess dokumenti.

A. X'INHI L-KUXJENZA:

L-ewwel punt huwa x'inhi din l-imbierka kuxjenza jew għalfejn isservi? Veru li proprju kull bniedem huwa obbligat isegwi din l-imbierka kuxjenza ? Tajjeb li ndarru lin-nies li jfittxu xi ftit fid-dokumenti tal-Knisja (Ara Konċilju Vatikan II, "Gaudium Et Spes" (GS), 16 (il-bniedem huwa obbligat li jobdiha; huwa l-post tal-persuna m'Alla BISS); Ara wkoll Konċilju Vatikan II, Dikjarazzjoni dwar il-Libertà Reliġjuża"Dignitatis Humanae" DH, 2 (il-bniedem huwa mżejjen bir-raġuni u r-rieda ħielsa; il-bnedmin għandhom iħaddmu l-verità li jkunu ħaddnu).

B. LIĠIJIET OĠĠETTIVI:

Dan ma jfissirx li wieħed m'għandux jagħti kas ta' ċerti liġijiet 'oġġettivi', infatti l-kuxjenza l-ewwel għandha tkun iffurmata imbagħad wieħed jiddeċiedi (Ara GS 43; DH 14).

Ċ. IL-KUXJENZA HIJA SAGROSANTA:

Meta wieħed ikun fehem it-tnejn ta' qabel allura jista' jgħaddi għal pass ieħor. Ara DH 3 (il-bniedem jagħraf u jifhem il-liġi Divina permezz tal-kuxjenza; m'għandux ikun imġiegħel li jmur kontra l-kuxjenza, l-aktar fi ħwejjeġ reliġjużi; atti interni u voluntarji); DH 11 (wieħed marbut li jimxi mal-kuxjenza tiegħu); DH 13 (id-dritt ċivili m'għandux imur kontra l-kuxjenza).

D. L-ASPETT PERSONALI TAL-KUXJENZA:

Il-kuxjenza għalhekk ssir xi ħaġa intima mal-persuna. Ara GS 17 (il-kuxjenza għandha tkun mimlija b'konvinzjoni personali fl-għażla); GS 41 (id-dinjità tal-kuxjenza hija qaddisa kif ukoll id-deċiżjoni ħielsa tagħha); fil-problema partikulari taż-żwieġ, Ara GS 50 (ġudizzju rett jiftakar fil-ġid tal-miżżewġin innifishom; ta' wliedhom, li twieldu u li għad iridu jitwieldu; il-kundizzjonijiet materjali u spiritwali ta' l-

istat tal-ħajja tagħhom, il-ġid tal-familja, tas-soċjetà u tal-Knisja; fuq kollox id-dokument jinsisti li l-att tal-miżżewġin m'huwiex biss għall-prokreazzjoni).

E. L-APPLIKAZZJONI TAL-LIĠI F'KUNTEST PARTIKULARI.

Il-kuxjenza hija tant importanti għax ikun hemm deċiżjonijiet individwali f'kuntest personali ħafna. Il-liġi in ġenerali ma tistax tkopri l-każijiet kollha, barra mill-fatt li l-bnedmin m'humiex fotokopji ta' xulxin għax l-istess każ ikun differenti minn persuna għall-oħra. Ta' min jiftakar ukoll li l-bnedmin mhux kollha qegħdin fl-listess livell ta' maturità jew spiritwalità. Kulħadd irid jilbes l-ilbies li jiġi lilu u mhux dak li jiġi lil sieħbu! **Dan isser li mod tkun qed tgħallem it-teoloġija, sa ċertu punt fuq l-ideal, u mod qed titkellem fuq każ konkret, (il-prattika).** Ara GS 26 (il-liġi hija magħmula għall-bniedem u mhux bil-maqlub; għandu josserva l-kuxjenza retta); GS 52 (konsultazzjoni ma' xjenzi oħrajn); GS 87 (Dmir sagrosant tal-ġudizzju rett); Ara Konċilju Vatikan II, Dikjarazzjoni Dwar l-Edukazzjoni Reliġjuża, "Gravissum Educationis" 6 (hi l-kuxjenza li tiddeciedi l-iskejjel għall-ulied); Ara Konċilju Vatikan II, Digriet Dwar l-Appostolat tal-Lajċi, "Apostolicam Actuositatem" 5 (fl-ordnijiet spiritwali u temporali, il-lajċi jitmexxew minn kuxjenza waħda).

12.

F'dan id-dokument sabiħ, il-Papa jikteb ukoll dwar dawk li huwa sejjaħ id-drittijiet tal-familja (FC 46). Fost l-oħrajn mhux ta' min jinsa d-dritt li kulħadd ikun jista' jifforma familja; id-dritt għall-intimità; għall-ulied; għal dar xierqa; ħajja xierqa għax-xjuħ kif ukoll għall-jedd li tista' temigra f'pajjiż ieħor. Tajjeb li wieħed iżomm quddiem għajnejh il-kuntest Malti sabiex id-diskussjoni tibqa' konkreta.

13.

Mhux l-ewwel darba li l-familji jħossu l-bżonn li jkun hemm xi ħaġa li tgħinhom fil-parroċċa ħalli jitgħallmu jitolbu (speċi ta' skola tat-talb...). Biss tibqa' l-problema li meta wieħed ikun waħdu fil-familja

tiegħu, ikun kapaċi jpoġġi dak li sama' jew li pparteċipa għalih fil-prattika? Hawnhekk tidher li l-aħjar soluzzjoni hija l-konvinzjoni personali li trid tkun soda daqs il-blat li mingħajr t-talb ma ngħaddux. Jiġifieri li t-talb privat u komunitarju huwa l-ħobż ta' kuljum għall-familja (Ara FC 59-62). Huwa importanti għalhekk li l-ulied jieħdu d-drawwa li jitolbu. Jibdew b'dak it-talb l-iktar sempliċi u jgħaddu għal dak iżjed impenjattiv, jiġifieri li tinterpreta s-sinjali taż-żminijiet skond id-dawl tal-Vanġelu (Ara GS 4). Dan dejjem kemm fuq livell personali kif ukoll dak komunitarju.

14.

Ħafna jinħlew iħambqu favur jew kontra d-divorzju. Aħna nemmnu li l-iktar problema gravi (li hija moħbija f'din id-diskussjoni) hija proprju t-tħejjija ta' l-għarajjes. Din tieħu ħafna ħin, paċenzja u perseveranza. Rigward it-tħejjija ta' qabel iż-żwieġ (FC 65-66) aħna qed noffru dan il-ktieb. Fuq dak li għandu x'jaqsam mal-kura ta' wara ċ-ċelebrazzjoni taż-żwieġ speċjalment l-impenn f'parroċċa partikulari (Ara FC 69-70) ta' min jinsisti li l-parroċċa kollha hija l-komunità ta' fidi, jiġifieri li dawk il-membri kollha m'humiex b'kumbinazzjoni li jinsabu fl-istess zona. Iridu jkunu huma stess li jwasslu lil xulxin għall-maturazzjoni fil-fidi. Għalhekk anki meta xi ħadd jiżbalja, l-atteġġjament huwa mhux tant li jitkażaw iżda li jgħinu lil dak li jkun ħalli jerġa' jiskopri d-dawl tal-fidi. Għalhekk l-ulied għandhom jiġu mħeġġa ħalli jipparteċipaw fi gruppi ta' talb, iżda l-iktar li jagħtu sehemhom fil-parroċċa fejn ikunu qed jgħixu.

15.

Il-prattika m'hijiex it-teorija. Min iżur lill-familji jinduna li hemm każijiet partikulari fil-pastorali: id-divorzjati (Ara FC 82-84). Dan kuntrarju għal dak li jaħsbu xi wħud, il-knisja tħeġġiġhom ħalli jieħdu sehem fil-ħajja tal-knisja. Mhux hekk biss, iżda talli tasal biex taċċetta l-kundizzjoni tagħhom jekk jiġu mħarsa xi liġijiet. Dwar dan, ta' min jaqra d-dokument innifsu ħalli nevitaw li xi ħadd jinterpreta ħażin l-ispirtu tad-dokument.

28. ŻWIEĠ - KOMUNITÀ

GĦAN: LI L-KOPPJA TNIŻŻEL TLIET RAĠUNIJIET GĦALFEJN QED IFITTXU LI JKUNU KOMUNITA' FIL-ĦAJJA TA' FLIMKIEN.

STRUMENTI: Bibbja, biro, karti, video jew lm li jista' juri aħjar l-aspett komunitarju taż-żwieġ.

METODU: F'din il-laqgħa prinċipalment ikun li l-partner jaqra biċċa żgħira imbagħad iwieġbu u jiddiskutu flimkien dak li jkunu kitbu.

1. X'inhi Komunità.

Il-kelma 'komunità' fiż-żminijiet tal-lum hija moda. Ħafna huma dawk li ndunaw li wieħed waħdu la jista' jgħix u l-anqas ma jista' jsolvi l-problemi kollha waħdu. Tajjeb li wieħed jiċċara dejjem iżjed x'qed jifhem u jew x'qed jistenna mill-komunità. Dan iservi biex jevita nkwiet bla bżonn fil-koppja u jservi biex ikunu kapaċi jagħrfu jisfruttaw (f'sens pożittiv) il-vantaġġi tal-komunità.

2. Id-Differenzi Pożittivi l-Komunità.

L-ewwel ħaġa ta' min isemmi li f'relazzjoni ta' bejn mara u raġel hemm id-differenza tas-sess. Is-sesswalità nifhmu biha li tifred ("se-care"), firda ta' dak li huwa maskili minn dak li huwa femminili. Dan ifisser li l-persuna hija sesswata kollha kemm hi għax il-ħin kollu qed taġixxi ta' raġel jew ta' mara. Għalhekk wieħed jinduna li m'għandux iħallatha mal-kelma sess. Dan kollu jwassal għal differenzi, xi kultant anki kbar, bejn kif raġel jara r-rejaltà u kif mara tara l-istess affarijiet. Waħda mill-ewwel affarijiet li wieħed jinnota hija proprju l-atteġġjament ta' kif iġibu ruħhom ma' xulxin iż-żewġ sessi. Hemm min qisu qatt ma ra mara/raġel, hemm min iżomm ħafna 'l bogħod minħabba xi biża' jew preġudizzji, u hemm min jaf imur ma' kulħadd. M'huwiex l-għan tagħna li nispjegaw id-differenzi bioloġiċi jew fiżiċi ta' bejn mara u raġel, biss jinteressana ħafna d-differenza tal-mod ta' kif iħarsu lejn ir-realtà.

Xi affarijiet (li wieħed bil-libertà kollha għandu jiddiskuti ħalli jara fiex jaqbel/ ma jaqbilx, tinsiex, m'humiex vanġelu!), li jistgħu juru xi differenzi huma dawn li ġejjin. Hemm min jgħid li l-mara taħdem iżjed fid-dimensjoni affettiva, trid ħafna tenerezza, karezzi, kliem sabiħ, ħafna attenzjoni, timxi żżejjed fuq l-attrazzjoni...

Oħrajn isostnu li r-raġel imur iżjed fid-dimensjoni karnali, huwa iżjed aggressiv u vjolenti, jemmen iżjed fl-azzjoni milli fil-kliem sabiħ, jibda l-azzjoni hu, kapaċi jieħu deċiżjoni, jaf jirnexxi u jimxi 'l quddiem fil-karriera, sportiv, iħobb l-avventura, jgħaġġel wisq fir-relazzjoni, jitfa' l-attenzjoni fuq il-ġisem tal-mara eċċ....

Tajjeb li wara, lil dak li jkun, ikun mistieden ħalli jaqra u jirrifletti, jikteb fi kliemu (fuq karta separata) dak li jħoss, u jiddiskuti b'kalma u maturità mal-partner tiegħu dan li ġej:

Għalija d-differenzi ta' bejn is-sessi huma dawn li ġejjin.... (ikteb fuq kart'oħra). Wieħed jinduna mill-ewwel li x-xogħol tal-mara/tar-raġel qed jinbidel. Dan ma jfissirx bilfors xi ħaġa ħażina. Anzi ħafna drabi l-bidla hija meħtieġa fil-ħajja. Tajjeb li wieħed ikun jaf għal xiex dieħel kif ukoll il-konsegwenzi ta' l-għażliet tiegħu.

3. Il-Komunità mhix kuntratt.

Biex tnejn minn-nies jidraw jgħixu flimkien ma ssirx mil-lum għall-għada. Trid ħafna żmien u paċenzja, u anki meta jaħsbu li laħqu ċerta grad ta' maturità, kull darba iridu fi kliem evanġeliku jitwieldu mill-ġdid jew kif jgħidu xi anzjani, tibqa' titgħallem ħajtek kollha!

Xi kliem jista' jservi ta' test ħalli wieħed jara jekk hux qed jinbena mal-partner tiegħu u jsir ħaġa waħda. Aħseb ftit u ara kemm-il darba tgħid xi frażi minn dawn li ġejjin:

"Il-karozza tiegħek";
"Il-flus tiegħek";
"L-ideat tiegħek";
"Dejjem nieħu paċenzja bik";
"Sirt seftur tiegħek";
"Dejjem jien inċedi!";

X'tipproponi bħala azzjoni KONKRETA biex tinbidel din il-mentalità? Aħseb u ddiskuti mal-partner tiegħek.

4. Il-Komunità tsser "aħna".

Minn-naħa l-oħra kemm-il darba ssemmi l-kelma "aħna"? Qabel ma tieħu deċiżjoni, kemm-il darba tikkonsulta mal-partner? Kemm-il darba tkun lest li ċċedi ħalli tagħmel kuntent lill-partner? Fil-prattika qatt biddilt xi deċiżjoni li tkun ħadt minħabba l-partner tiegħek? Meta titkellem, kemm-il darba tuża "Jien" u kemm-il darba tuża "Int"?

Komunità ma tistax tkun matura jekk tiftiehem bħala kuntratt, "Inħobbok jekk tinbidel!" jew "Inħobbok jekk tagħmel dak li ngħidlek jien!" L-anqas ma tkun komunità jekk wieħed jibqa' juża kliem jew frażijiet bħal:

Jien u int
Il-paga tiegħek u l-paga tiegħi
Il-kċina tiegħek u l-banju tiegħi
It-tenerezza tiegħek u l-forza tiegħi
Il-karattru tiegħek u x-xewqa tiegħi

X'tipproponi bħala azzjoni KONKRETA biex tinbidel din il-mentalità? Aħseb u ddiskuti mal-partner tiegħek.

Tkun tassew komunità meta wieħed jirrealizza li qed jerħi ħajtu f'idejn persuna umana, fraġli iżda li hija mimlija mħabba. Hija mħatra għal dejjem! **Barra mill-fatt li aħna nikbru biss jekk il-partner tagħna (jew persuna oħra speċjali) li jgħid li jħobbna, jemmen tassew na.**

X'taħseb li jżid il-fiduċja fil-partner tiegħek?
X'taħseb li jnaqqas il-fiduċja fil-partner tiegħek?
Iddiskuti fit-tul fuq dan is-suġġett.

5. Il-Komunità ma toħnoqx l-ispazju personali.

Awtur anonimu jirrakkonta storja dwar ħafna qniefed li jħossu l-bard u għalhekk jersqu lejn xulxin sabiex jisħnu, iżda kif jersqu żżejjed iniggsu lil xulxin peress li n-natura tathom speċi ta' labar ħalli jiddefendu lilhom infushom. Dan l-annimal jintuża sabiex jispjega kif

għandha tkun l-intimità ta' bejn tnejn min-nies. Ħadd ma jista' jgħix bħala gżira, maqtugħ minn kulħadd. Tfisser ukoll li kulħadd għandu jħalli daqsxejn ta' spazju lill-persuna ħalli "tieħu n-nifs". Hemm min għandu biża' twaħħax li jibqa' waħdu jew li jiffaċċja s-solitudni, allura jagħmel tentattiv sabiex jiggranfa ma' persuna oħra b'mod, li jispiċċa joħnoq kull "privacy" li jista' jkollha l-persuna.

Jekk wieħed iħobb lill-partner tiegħu:

Iħobb biżżejjed sabiex iħallilek ftit tan-nifs għalik

biex ikollok ħin biżżejjed ħalli tiltaqa' miegħek innifsek

biex ikollok ftit tal-libertà

biex ikollok spazju ħalli tkun dak li suppost tkun

biex terġa' tinbena kif tixtieq int

ħalli tipprepara għal mument ta' meta terġgħu tkunu flimkien

Kif taħseb li għandu jitqassam il-ħin tal-koppja?

Hemm ħin biżżejjed biex iż-żewġ persuni (kull wieħed għal rasu), ikunu jistgħu jirrevedu ħajjithom?

Tagħmel differenza bejn "solitudni" u "ħin ta' riflessjoni personali"?

Kif wieħed jista' jitħarreġ iżjed biex japprezza u jifhem iżjed il-ħin "ta' waħedna"?

Għaliex ibeżża' l-ħin ta' meta wieħed ikun waħdu?

Taqbel mal-frażi: "Inħobbok, biss xorta nista' ngħix mingħajrek, għalkemm tkun ħasra jekk ma taqsamx miegħi t-talenti u l-ġid kollu li tippossjedi."?

6. X'iweġġa' lill-komunità.

Magna moderna li tinsab tista' tgħid fi kwalunkwe uffiċċju, għandha l-għan li tiffotokopja kull ma jkun hemm fuq biċċa karta. Jista' jkun hemm xi wħud li jaħsbu jew jippretendu li fiż-żwieġ il-partner għandu jkun kopja perfetta tal-karattru, xewqat, sentimenti eċċ....fi kliem ieħor jixtiequ fotokopja oħra tagħhom.

Tajjeb li wieħed jirrifletti fil-fond:

Jekk aħna nħobbu l-istess affarijiet, għalfejn qegħdin koppja?

Jekk inkunu l-istess, kif sa nevitaw il-monotonija?

Jekk m'hemmx differenzi, kif sa niskopru l-ġdid?

Meta persuna ma tistax tissodisfa x-xewqat tal-partner, xi jsir?

Problema oħra hija dik tal-possessività jiġifieri li dak li jkun ikun irid jikkontrolla lill-partner tiegħu. Biex wieħed jara f'liema stat jinsab, tajjeb li jsaqsi:

Qed norbot b'xi mod lill-partner tiegħi?

Għalfejn nissusspetta fih/a?

Għaliex nibża' li l-partner ikun jaf nies oħra?

Għaliex inkun irrid li tgħaddi tiegħi?

Konxju li nista' nkun ta' xkiel għall-partner?

Isir kemm isir tibdil fil-persuna, xorta waħda jibqgħu d-difetti tal-karattru. Jasal il-mument deċisiv li jew taċċetta lil dak li jkun kif inhu, inkella titilqu. Tajjeb għalhekk li f'dan il-mument wieħed jiddimensjonah billi jibqa' b'saqajh fl-art.

Hemm xi difetti fik li jdejqu lill-partner?

Qatt tkellimtu dwarhom?

X'kienet is-soluzzjoni?

Liema huma d-difetti tal-partner tiegħek?

Qatt għentu ħalli jbiddilhom?

Bħala riflessjoni biblika, wieħed jipproponi Kristu mat-12-il dixxiplu fil-Vanġelu. Taħseb li kien hemm qbil fl-ideat, karattri, ħsieb ta' xogħol eċċ...? Kif kien iġib ruħu Kristu ma' l-umanità ta' l-Appostli? Kif kien jgħinhom Kristu ħalli jikbru flimkien? X'kienu l-vantaġġi/problemi prinċipali? Tajjeb li ssir referenza għal xi passi evanġeliċi bħal ma huma:

Ġesù għax jemmen fil-bniedem isejjaħlu ħalli jaħdem miegħu (Mk. 1, 16-20);

l-atteġġjament bażiku fil-komunità (Mt. 7, 1-5);

l-elementi kemm tajba kif ukoll inqas tajba fil-komunità (Mt. 13, 24-30);

kif għandna nġibu ruħna lejn min naqas (Lq 15, 3-7);

id-disponibilità jew il-qadi tal-partner (Ġw 13, 1-15);

l-importanza ta' l-għaqda bħala valur assolut (Ġw 17, 6-11).

29. ŻWIEĠ - MAĦFRA

GĦAN: LI KULL PERSUNA TAĦFER KAŻ WIEĦED LI FIL-PASSAT KIEN DIFFIĊLI GĦALIHA LI TAĦFRU.

STRUMENTI: Bibbja, biro, ħafna paċenzja, atmosfera ta' talb intensiv.

METODU: F'dan il-każ għalkemm bħas-soltu wieħed iħaddem mhux ħażin ir-riflessjoni billi jaqra dak li qed jiġi propost lilu, biss tingħata attenzjoni speċjali lill-emozzjonijiet li f'din id-darba żgur li għandhom parti importanti sewwa. Fl-ewwel parti tar-riflessjoni tajjeb li wieħed jifli sewwa r-raġunijiet għaliex ħafna drabi il-maħfra hija mfixkla. Tajjeb anki li wieħed jinsisti li dawn il-valuri mhux la kemm tilħaqhom, għalhekk m'hemmx għalfejn (għalkemm huwa ovvju) dan il-materjal isir kollu f'darba. Fl-aħħar iżda żgur li mhux l-inqas, laqgħat fuq din it-tema għandhom dejjem isiru f'atmosfera 'intensiva' ta' talb għax inkella l-iskop prinċipali jkun diffiċli ħafna li jintlaħaq.

Nikkonkludu dan il-ktieb b'waħda mill-iktar ħwejjeġ għeżież li għandna fir-reliġjon tagħna.

Kif tħossok meta tkun taf li żbaljajt? Tilgħabha li ma tafx, taħrab mis-sitwazzjoni, twaħħalha f'ħaddieħor, jew sempliċiment titlob skuża? Meta tgħaddi mill-esperjenza ta' żball, forsi l-iktar wieħed li kont taħlef li qatt ma tagħmel (!), żgur li ssir bidla radikali fik, għax jew tarmi lilek nnifsek darba għal dejjem u tibqa' tistħi minnek nnifsek, jew inkella ssir iżjed "uman" jiġifieri taċċetta li propju int tista' tiżbalja bħal ħaddieħor, minkejja li jkollok intenzjoni tajba. Huwa biss minn għadda minn din l-esperjeza li jista' jifhem aħjar dan id-diskors li se nagħmlu llum. Għalhekk tajjeb li wieħed jieqaf jirrifletti:

Meta l-affarjiet imorru ħażin min jeħel fl-ewwel post?
Kemm-il darba ammettejt li żbaljajt?
Jekk iva, x'kienet ir-rejazzjoni tiegħek?

Kapaċi titlob skuża lill-partner tiegħek?
Kemm-il darba jgħaddilek il-ħsieb li ħaddieħor m'għandux jiżbalja?

IL-MAĦFRA NISRANIJA

A.

Ir-reliġjon nisranija hija għal dawk kollha li jridu li jkollhom "challenge" jiġifieri sfida qawwija. Dan narawh b'mod speċjali fejn tmiss il-maħfra. Infatti jekk hemm xi ħaġa li titlob maturità sħiħa hija propju l-maħfra. Il-Vanġelu kollu huwa diffiċli, iżda din tal-maħfra hija żgur waħda mill-ikbar. (Ara Mt. 6, 14-15; 5, 23-34; 18, 21-33; Lq. 7, 36-50; 6, 36; Kol. 3, 12-13).

Għaliex? Għax propju l-liġi naturali titlob għallinqas "ġustizzja" jekk mhux tpattija ta' dak li nkunu rċevejna. Biss min jaħseb fil-fond, min jista' jgħid li qatt ma żbalja? San Ġwann fl-ewwel ittra tiegħu jgħid li min jgħid li ma żbaljax, huwa giddieb (Ara Ġw 1, 10). Allura jekk int żbaljajt kif tista' titlob ġustizzja għal ħaddieħor li wara kollox huwa uman bħalek?

B.

It-talba tagħna l-insara hija propju l-Missierna. Fil-katekeżi li kienet tingħata fl-ewwel żminijiet tal-Knisja kienet l-insistenza fuq il-Missierna. Waħda mill-frażijiet hija: "aħfrilna dnubietna bħalma aħna naħfru lil min hu ħati għalina". Kif tista' tinterpretaha?

Ċ.

Fi kwalunkwe relazzjoni interpersonali, trid bilfors taħfer jekk trid tkompli tgħix ma' dak li jkun għax inkella jispiċċa kollox. Kull ġurnata li tisbaħ, żgur li se jkun hemm nuqqasijiet ġodda li jistgħu jissarfu f'konflitti li jkomplu jiżviluppaw fi ġlied. Dan għax mitt bniedem mitt fehma. Mhux hekk biss, imma ma min tkun tafu, din il-persuna ma tistax tissodisfa x-xewqat kollha tiegħek. Jekk nieħdu eżempju

x-xogħol, ma jistax ikun jaf jagħmel kollox fid-dar. U allura tajjeb li l-partners jitgħallmu jaħfru kuljum, ibda minn affarijiet żgħar u spiċċa f'dawk daqsxejn ikbar. Dan huwa wieħed mis-sigrieti ta' l-arti ta' kif ngħixu flimkien. Min irid żwieġ hieni bilfors irid jgħaddi minn din it-triq.

ID-DNUB U L-EFFETTI TIEGĦU

I. Ħa naraw ftit l-effetti negattivi fuq min ma jkunx irid jaħfer. Meta wieħed jibda jistmerr, faċli jispiċċa biex jistmerr kollox u 'l kulħadd. Jibda jdejqu dak kollu li jfakkru fil-persuna li hija l-oġġett ta' l-istmerrija. Jibda jgħix imdejjaq u jagħmel ħajtu miżera. Meta wieħed jagħżel li ma jaħfirx, ikun qed jagħżel li jibqa' magħluq fih innifsu u ma jirċeviex iktar. Sinjal estern jista' jkun billi tipprova tħares lejn idejk. Ħares sewwa lejn il-ponn magħluq: Tista' tirċievi xi ħaġa tajba? żgur li le jekk tibqa' b'idejk magħluqa. Issa ipprova iftaħha. X'jiġri? Issa tista' tirċievi xi ħaġa tajba.

II. Min jagħżel li ma jaħfirx allura jibda jaħseb għaliex m'għandux jaħfer u għalhekk jibqa' ossessjonat fuq il-ħażin li l-persuna l-oħra għamlitlu, jirraġuna għalhekk li dik il-persuna ma jistħoqqilhiex maħfra, anzi jistħoqqilha kastig kbir. Dan l-atteġġjament ifisser li dak li jkun ikun qed jiġġudika u jikkundanna. Hija l-istess attitudni ta' ħu l-iben il-ħali.

III. Meta wieħed jaħseb iżjed fil-fond, allura jinduna li dan kollu x'aktarx huwa riżultat ta' l-insikurezzi fil-ħajja ta' l-individwu. Barra minn hekk hemm żgur element qawwi ta' preġudizzju jew immaġinazzjoni għax biex jiġġustifika lilu nnifsu, dak li jkun ikollu jkabbar l-offiża.

IV. Bil-mod il-mod jibda dieħel il-ħsieb malizzjuż għax wieħed jibda jikkundanna dak kollu li l-persuna kienet tħobb. Ġeneralment dan kollu jseħħ fi spirtu ta' gwerra kiesħa għalhekk ikun inqata' d-diskors jekk mhux

ukoll id-distanza fiżika fejn juri apertament stmerrija u riġettazzjoni tal-persuna.

V. Meta din is-sitwazzjoni tibda tindera, allura l-persuna 'l bogħod minn Alla tgħaddi għal offensiva ġdida: tieħu gost jekk il-persuna l-oħra tkun qed tbati. Jekk m'hix qed tbati allura b'xi mod jew ieħor tivvinta mod kif tista' tagħmel dan (krudeltà u moħqrija). L-iżjed mod faċli u effettiv sabiex tagħmel il-ħsara huwa t-tpaċpiċ fuq in-nies li jinkludi malafama u kalunnji. Hawnhekk il-problema tikber u tinfirex u l-kobba iżjed titħabbel u titgerfex.

VI. Indirettament dak li jkun ikun qed juri li huwa aħjar minn ħaddieħor u allura tidħol il-kburija. B'konsegwenza, jiġri li l-persuna tibda tħossha ġusta u li qegħda fit-tajjeb. Hawnhekk jintlaħaq ċerta "blockage" li ma jħallix lill-istess persuna tara kemm fil-fatt hija stess qed toħloq tbatija lil ħaddieħor. Il-qalb iebsa faċli tibda taħseb li hija aħjar minn kulħadd għax tħoss li għal dak li għamlet jistħoqqilha atteġġjament ħafna aħjar u għalhekk tikkonkludi li ħadd ma jsofri daqsha. B'hekk tibda l-attitudni ta' 'Jien aħjar minnek' (kburija). It-tarġa li jmiss tkun propju li Alla nnifsu għandu jinżel mis-sema u jieħu b'idejn il-persuna li sofriet l-azzjoni u jikkonfermaha bħala 'martri'.

FEJQAN SĦIĦ

Il-maħfra hija neċessarja għax kull azzjoni ħażina li jirċievi l-bniedem toħloq fih enerġija negattiva. Jekk iżommha ġewwa, allura tissarraf fi ħsara kbira. Jaqbillu għalhekk li jneħħi bil-mod il-mod dik l-enerġija negattiva li hemm fih. Ċertament li l-istess rabja ħafna drabi jkun hemm fiha ħafna livelli, għalhekk trid ħafna żmien u paċenzja sakemm tibda tinħall u tirtab xi ftit.

1. L-ewwel pass għandu jkun li l-persuna għandha titlob il-grazzja mingħand Alla ħalli jagħtiha l-qawwa meħtieġa sabiex ikollha l-kuraġġ li taħfer lill-persuna li għamlitilha d-deni. Wieħed ma jridx jinsa li kull ma hu tajjeb ġej

kollu min Alla. Dan il-pass ħafna drabi jieħu ħafna fit-tul għalkemm jidher sempliċi.

2. It-tieni huwa li tpoġġi quddiem għajnejk ċar u tond l-azzjoni li irċevejt. Ma tistax taħfer jekk ma tafx għalfejn għandek taħfer. Għalhekk tkun taf xiex għandek taħfer hija tarġa meħtieġa fil-proċess tar-rikonċiljazzjoni.

3. Fit-tarġa li jmiss il-persuna hija mħajjra sabiex tisfoga ir-rabja tagħha billi titkellem ma' xi ħadd jew tibki jew tagħti fuq l-imħadda jew tgħajjat jew twerżaq quddiem xi ħaġa jew xi ħadd jew titkellem b'vuċi għolja m'Alla biex turi d-diżapprovazzjoni tagħha. Wieħed għalhekk għandu jħalli l-emozzjonijiet tiegħu jesprimu ruħhom ħalli toħroġ dik l-enerġija negattiva (Tinsiex li anki Kristu xi kultant kien irrabbjat!).

4. Pass ieħor deċisiv li huwa importanti huwa li tpoġġi dik l-azzjoni f'idejn Alla nnifsu għax Hu biss jista' u għandu s-setgħa li jiġġudika lil dak li jkun. Min jiġġudika lil ħuh ikun qed jagħmel lilu nnifsu daqs Alla għax Hu biss jista' jara kollox, jiġifieri x'hemm moħbi fil-qalb.

5. Hawnhekk wieħed jasal biex jaċċetta lil dak li jkun kif inhu bl-imperfezzjonijiet kollha tiegħu u mhux fil-ħolm jew kif jixtieq li jkun iżda kif fil-fatt hu. Dan ifisser li fir-relazzjonijiet ma jkunx hemm dik it-tensjoni li trid tkun dejjem fl-aqwa forma jew li ma tistax tiżbalja. Barra minn hekk meta tkun ħfirt tħoss li r-relazzjonijiet jieħdu xejra differenti. Xejn xejn tkun ħlist minn balla minn fuq l-istonku. Jekk il-maħfra tkun reċiproka allura tifforma għaqda speċjali li diffiċli li titfarrak. Iktar 'l quddiem x'aktarx li meta tiftakar tibda tidħaq li għamilt dak l-għaġeb kollu fuq ix-xejn. Fl-istess ħin tinduna li l-ħajja hija qasira wisq biex toqgħod taħliha tirrabja kontra dak u l-ieħor. Minn-naħa l-oħra anki l-iktar persuna li żbaljat, minkejja kollox dejjem għandha x'tagħti, għalhekk jaq-

billek tara x'tista' titgħallem minnha iktar milli tieħu dak l-atteġġjament li dejjem tmaqdar.

KIF TAĦFER?

1. Itlob lil Alla l-grazzja tal-maħfra.
2. Alla l-Missier li taħfirli dnubieti kull meta ndur niedem lejk, igħinni naħfer lil .....għal dik id-darba meta......
3. Nitolbok Missier qaddis sabiex ma żżomx dan id-dnub tat-tali..... Kif jien se naħfer, hekk nitolbok sabiex taħfirhom Int ukoll.
4. Missier nitolbok taħsilni minn kull ħsieb jew xewqa li jmorru kontra l-maħfra li jien żammejt kontra din il-persuna.
5. Missier aħfirli ta' kemm-il darba irrabbjajt kontra tiegħek għax ippermettejt li jiġrili dan kollu.
6. Spirtu qaddis ibdel dak kollu li hemm fija li m'huwiex skond ix-xewqa tiegħek billi ssarrafhom fi ħlewwa, tjubija, sabar, sliem, ferħ, imħabba, paċenzja eċċ...
7. Missier qaddis fakkarni fl-iżbalji tiegħi ħalli ma nkunx ipokrita li filwaqt li nistenna li ħaddieħor ikun perfett jien nista' nagħmel kwalunkwe żball.
8. Missier nitolbok tbierek lil....... u timlieh b'kull barka u ġid ħalli jkompli jikber fl-għerf qaddis. Nitolbok biex kull darba li nerġa' naqa' lura, Inti tkompli tbierku u taqbeż għalih.

Noti

Noti

Noti

Noti

Noti

Noti

P. DANIEL BARTOLO OFM SThD

Twieled ġewwa Ħ'Attard, Malta, nhar id-19 ta' Frar 1963. Huwa irċieva l-edukazzjoni primarja fl-iskola governattiva tal-Ħamrun fejn kompla fil-Liċeo ta' l-istess pajjiż. Fil-15 t'Ottubru1979 daħal mal-Patrijiet Franġiskani fejn għamel il-professjoni solenni nhar it-8 ta' Diċembru 1985. Fil-11 tal Lulju 1986 huwa ġie ordnat Djaknu fejn ta s-servizz tiegħu fil-parroċċa ta' Ħaż-Żabbar. Fl-10 ta' Lulju 1987 ġie ordnat saċerdot. Fl-istess sena, mar Ruma sabiex ikompli jispeċjalizza fil-qasam tal-Kateketika, l-aktar fil-Pastorali taż-Żgħażagħ, fl-Università Pontifiċja Salesjana (UPS).

Fl-1990 iggradwa fil-liċenzjat bit-teżina: "John Westerhoff : His ideas on Religious Education". Fl-1993, fl-4 ta' Novembru, 1993 iddefenda b'suċċess it-teżi dottorali tiegħu li kienet tittratta dwar: "Catechesis and Community: A Research in the 'General Catechetical Directory', in the document of Puebla and 'Catequesis y Comunidad' (Spain)". Huwa ppubblika l-aħħar kapitlu mit-teżi tiegħu. Matul l-istudji tiegħu fl-Italja, kien mħajjar mill-istess università sabiex jagħmel esperjenza l-ewwel fl-Italja stess, kemm fi skejjel kif ukoll f'diversi parroċċi, u imbagħad fi Spanja (Santiago de Compostela), Franza (Pariġi) u Canada (Toronto). Huwa għamel żmien f'kuntatt maċ-Ċentri Katekistiċi rispettivi.

Bejn l-1993 u l-1996 huwa okkupa l-kariga ta' Kappillan fil-parroċċa tas-Sacro Cuor f'Tas-Sliema. Huwa diġà ta' xi lectures fl-Universtià ta' Malta (Pastorali taż-żgħażagħ) kif ukoll fl-Istitut Kattoliku f'dak li għandu x'jaqsam mal-formazzjoni tal-katekisti. Bħalissa qiegħed fil-kunvent ta' S. Marija ta' l-Anġli, Baħar iċ-Ċagħaq.