

*Rebyu*

Margarita Go Singco Holmes at Jeremy Alan Frank Baer (2012). *Love Triangles: Understanding the Macho-Mistress Mentality*. Mandaluyong City: Anvil Publishing, Inc.

## SIKOLOHIYA NG PAGGABAY-PAGPAPAYO SA PAGDALUMAT NG TRAYANGGULONG PAG-IIBIGAN

**Carl O. Dellomos**

Guidance and Counseling Office  
Central Colleges of the Philippines (CCP)

Department of Psychology  
University of Caloocan City (UCC), Philippines

Mula sa “Panimula” hanggang sa isa-isang paglalahad ng bawat karanasan at suliraning ibinahagi sa usapin ng pag-ibig, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan, masasabing substansyal at kongkreto ang bawat paliwanag sa 79 pahinang aklat na *Love Triangles: Understanding the Macho-Mistress Mentality* nina Margarita Go Singco Holmes at Jeremy Alan Frank Baer. Naglalayon ang aklat na magpakita ng mas malawak na pagtanaw sa usapin ng salawahang asawa o karelasyon. Bagaman may pagkaseksista at miyopiko ayon na rin sa mga may-akda, hindi maitatangi ang bisa ng mga gabay at payong nakapaloob dito sa mas malalim na pag-unawa sa mga *hindi pangkaraniwang ugnayan* (i.e., ang umibig sa maling dahilan at panahon, magkaroon ng ugnayang sekswal sa ibang tao bukod sa asawa) tungo sa matamang pagliliming higit sa nababatid ng mga mata, na sa pagpapakahulugan, masasabing may natural na dahilan bilang bahagi ng pag-iral ng isang tao.

Sinimulan ang aklat sa pagpapakilala ng mga may-akda ng kanilang mga personal na pagtingin sa isa’t isa bilang mga tagatugon sa mga suliranin kaugnay ng pamamaraan nila sa pagsagot sa mga problemang idinulog sa kanila. Kasunod nito, inilahad nila ang mga tunguhin ng aklat na makapagbigay ng iba’t ibang perspektibo patungkol sa pagtingin ng indibidwal sa isyu ng nasirang pamilya (*broken family*) at mga umiiral na usapin sa pag-uugali ng asawa at gayundin, makapagbigay ng mas malawak na pagtingin sa *kabit na babae* at *salawahang lalaki*, na hindi tumutugma ang mga isteryotipo sa kanila bilang mapaglarong babae at makasariling lalaki.

Kung isasakonteksto ang saklaw ng aklat na ito sa mga konsepto at pananaw na umiiral sa pagtingin sa kababaihan at kalalakihan sa at ng sikolohiyang Pilipino, maididikit ito sa *katauhan* at

*pagkataong Pilipino* na siyang itinuturing na kabuuan, kabuoran, kalikasan, at kataalan ng katangian ng tao bunga ng pagtatalaban, pagkakaugnayan, at pag-uugnayan ng *katawan at kaluluwa, loob at labas* (Jose at Navarro 2004). Mula rito, mauunawaan nating may mahalagang gampanin ang *katawan at kaluluwa, loob at labas* batay sa pangkasaysayang pagtingin sa kung paano sinisipat at dapat unawain ang kabuuan ng isang Pilipino sa usapin ng pag-iibigan, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan bilang manipestasyon ng pagtatalaban ng mga ito, na hindi nalilimitahan sa magkahiwalay na salik pisikal at sikolohikal kundi sa pagkakasalikop ng mga ito. Mahalagang pukawin ang pagtatalabang ito ng sekswalidad at sikolohiyang Pilipino batay sa kasaysayan upang mailantad ang kataalan ng mga Pilipino sa kaasalan o pag-uugaling Pilipino hinggil sa pag-iibigan, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan. Maaari nating sabihing tumutukoy ang sikolohikal (pumapatungkol sa kanyang mga *nais, saloobin, isip, pagnanasa, damdamin*) na bahagi ng pagkataong Pilipino sa pakikipag-ugnayan sa kaanyuang *loob* samantalang *labas* namang maituturing ang kaasalang sumasakop sa mga kilos o gawing may kaugnayan sa kanyang ugaling pakikipag-ugnayan na agarang makikita sa pagganap nito sa kanyang nais. Maaari natin itong ipagpalagay dahil bagama't malawakan at malaliman nang pinag-aralan at pinaglimian ang *loob at labas*, nananatiling mahirap turulin ang mga ito dulot ng samu't sari at di-eksaktong kahulugan at pakahulugan (Jose at Navarro 2004). Gayumpaman, mahalagang mailahad ang ganitong balangkas ng pagkataong Pilipino, lalo pa't sa pananaw ng kalalaking Pilipino, patuloy ang masalimuot na proseso ng pagbabago, pagwawasto, at/o pananatili bilang bahagi ng kanilang pagkataong lalaki (Aguiling-Dalisay at Jagmis-Socrates 2000). Gayundin ang kaso ng kababaihan na patuloy na nagtatakda ng kanilang kalikasan, kalinangan, at pagkatao sa lipunan. Bagama't kakikitaan ng mga konseptong mula sa Kanluraning perspektibo ang karamihan sa pamamaraang ginamit sa pagpoproseso sa paggabay-pagpapayo sa mga kuwentong suliranin sa aklat na ito, hindi naman natin maitatangging mahalaga ring makita ang kaangkupan ng mga ito sa mga uri ng problemang mayroon ang isang babae o lalaking Pilipino. Samakatwid, ang kombinasyon ng *pag-unawa at pagkilalang maka-Pilipino* na nag-uugat sa *kapookang Pilipino* at ilang pamamaraang paggabay-pagpapayo mula sa Kanluran ay masasabing bahagi ng transdisiplinaryong pag-unawa sa kabuuan ng pag-uugaling Pilipino kaugnay ng pag-iibigan, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan sa kasalukuyang panahon, na maaaring bigyang-pansin sa pagsasakonteksto ng *sikolohiya sa paggabay-pagpapayo* sa mga suliraning mayroon ang mga Pilipino.

Pag-ibig—tumutukoy sa emosyong nadarama na nagdudulot ng ugnayang sekswal (di-dapat at dapat batay sa ibinibigay ng pagkakataon). Bagaman sa magkakaibang antas at anyo, tinungo ng bawat kuwento sa aklat na ito ang iba't ibang mukha ng pag-ibig sa konteksto ng ugnayang tatsulok, isang dimensyong sensitibo sa iba, maaaring imoral para sa iba, malalim at mahirap unawain ika nga ng iba, kumplikado at hindi madaling intindihin sa iba pa, lalo pa kung hindi pa ito nararanasan. May mga paniniwalang kakabit ang pag-ibig sa konteksto ng ugnayang tatsulok na nakatatak na marahil sa ating kultura. Masasabi kong aklat-liwanag ang akdang ito dahil hindi lamang nito nilinaw ang mga bagay-bagay na maaaring bawal o *taboo* sa kulturang Pilipino ngunit higit sa lahat, binigyan nito ng hindi man bago ngunit hindi naman mapasusubaliang may pagtitiyak batay sa mga pag-aaral, karanasang propesyunal, at pagpapakatotoo sa pagpoproseso ng mga buhay-ugnayan.

Madalas na itinuturing na isang emosyon ang pag-ibig na sumasaklaw sa tiwala, ugnayan, pagbibigay-halaga sa kapwa (e.g., kaibigan, kasintahan, asawa, at iba pa), pagnanais, debosyon, at sekswalidad (Slater *et al.* 2003). Ayon naman sa trayanggulong teorya ng pag-ibig (*triangular theory of love*) ni Robert Sternberg (1986), mailalarawan ang pag-ibig sa pamamagitan ng partikular na kumbinasyon o uri (e.g., pagkagusto o pakikipagkaibigan; paghanga, pagkahumaling; ampaw na pag-ibig; romantikong pag-ibig; *companionate* na pag-ibig; *fatuous* na pag-ibig; at *consummate* na pag-ibig) ng iba't ibang elemento nito (i.e., pagkamatalik o *intimacy*, pagkahaling o *passion*, at kapasyahan sa sarili o *commitment*). *Consummate* na pag-ibig ang itinuturing na pinakamataas o ideyal na kumbinasyon ng mga elemento sa teorya ni Sternberg kung saan *litaw sa o bahagi ng* buong proseso ng pagmamahalan ang tatlong elemento ng pag-ibig, mga aspekto ng trayanggulong pag-iibigan na tumutukoy sa tatlong damdaming nakasaalang-alang sa isang relasyong umiiral. Nagnanais na maranasan ang ganitong klaseng kumbinasyon ng karamihan sa mga umiibig o nais umibig. Sa katunayan, maaaring magdulot ang kawalan ng isa sa mga elementong ito ng problemang personal at sosyal dahil na rin sa ekspektasyong nagmumula sa umiibig at sa iniibig. Ilan sa mga ito ang pagkalito o pagkuwestyon sa sariling pasya; pagmamalabis sa sarili; panloloko sa sariling pagkatao at sa iba; di-tiyak na pagtingin sa ugnayan sa asawa, kasintahan o kaparehang sekswal; at *paggawa ng o pagpasya sa* mga bagay na maaaring pagsisihan. At makikita rin natin kung paano ito nagiging natural at inaasahang maganap, sa gayo'y ang pakikipagtalik sa ibang tao maliban sa sariling asawa ay nagiging karaniwan na lamang, bagaman ipinagbabawal ng pamantayang kultural at/o moral. Lalo na sa kalalakihan dahil itinuturing itong manipestasyon ng kanilang kalibugan ngunit may konsiderasyon na hindi ito dapat palagian o nahuhubog bilang isang malapit na ugnayan (Tan *et al.* 2001). Dahilan ito upang maapektuhan ang kabuuang ugnayang mayroon ang isang indibidwal sa kanyang asawa at maging sa ibang tao.

Batay sa personal na pagtatasa, prinoseso ng mga manunulat ang mga hinaing na buong tiwalang ibinahagi sa kanila ng mga nagpadala ng kuwentong buhay na may pagtutuon sa usaping pag-ibig, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan. Usaping magmula pa noon ang pag-uugaling may kaugnayan sa sekswalidad at ang kaangkupan nito sa isang indibidwal, maging siya man ay babae o lalaki, may-asawa o wala, nasa lupang tinubuan o sa ibang bansa. Maituturing na malaking salik ang lipunang kinabibilangan (na nakatuon sa kultura at kaugalian) sa pagtukoy ng kalagayan at pagtingin ng isang babae o lalaki sa kanyang kaasalang sekswal. Sa pagsusuri nina Holmes at Baer sa mga suliranin, nagbigay sila ng makatotohanan at walang pasubaling pagtugon sa iba't ibang problemang personal at sosyal kaugnay ng pakikipagtalik na kadikit ng pagkilala at konsiderasyon sa likas na kaasalan ng isang tao. Gayundin, makatwirang sinagot ng mga may-akda ang mga suliraning patungkol sa relasyon, kasabay ng paglalahad ng iba't ibang dimensyon ng pagkababae at pagkalalaki sa tunguhing malunasan ang karamdamang emosyonal ng mga nagbahagi ng kuwentong buhay dulot ng nagtatalabang ideolohiya at paniniwala sa pakikipagtalik at sa pagtingin sa sariling kakayahang baguhin ang kasalukuyang katayuan ng pakikipag-ugnayan sa sarili at sa iba.

## PAG-UNAWA SA MACHO-MISTRESS MENTALITY

Maraming pagkakataon nang ipinaliwanag at isiniwalat batay sa iba't ibang anyo at porma ang pagtingin sa katayuan ng babae at lalaki sa ating lipunan, na kinalauna'y tila naging kairalan na ng pagkalalaki at pagkababae. Gayundin, nagpapatunay lamang ang kanilang magkaibang paniniwala at diin patungkol sa pakikipagtalik (Aguiling-Dalisay *et al.* 1996) na may kani-kanyang ekspektasyong nabubuo o binubuo sa bawat kaisipan ng tao. Hindi lamang limitado ang pananaw na ito sa kung gaano kalaki ang nagkakaibang pagtingin ng dalawang kasarian sa isa't isa. Makailang-ulit na ring kinilala ng mga may-akda ang mga ganitong usaping higit pang nagpapatingkad sa pagkatao ng indibidwal sa bawat kuwento ng buhay at ugnayan. Batay sa personal na pagsipat, tatlo ang makikitang salik na pinagtuunan ng pansin ng mga may-akda kaugnay ng pagkilala at pag-unawa sa pagkatao ng mga nagpadala ng kani-kanyang kuwentong buhay kaugnay ng trayanggulong pag-iibigan.

Una, ang pagtingin sa *likas na kaasalan at kasalukuyang katayuan* ng mga nagbabahagi ng kuwentong buhay kung saan ipinaliwanag sa paggabay-pagpapayo ng mga may-akda na may natural at normal na batayan ang kilos ng isang indibidwal. Gayunman, bilang bahagi ng lipunan, mahalagang maisaalang-alang ang kasalukuyang sitwasyon bilang may asawa o may ugnayan sa itinuturing na legal na kinakasama o sinumpaang makasama, at kung gayon, ang kalikasan ng kilos ay nagiging lihis at hindi maikukubli at/o maitutuwid sa pamamagitan lamang ng tapal-takip na pamamaraan ng pagbibigay ng mga materyal na bagay. Samakatwid, nararapat na maging buo—may pag-uugnayan ang *loob* at *labas* na manipestasyon ng tao—sa pagdanas ng pag-ibig.

Ikalawa, ang *mababaw at malalim na pagtingin sa umiiral na damdamin* kung saan masasabing epektibo ang naging pamamaraan nina Holmes at Baer sa pagtalakay ng mga ugnayan. Ang pagtalakay na may pagsasalarawan ng mababaw na damdamin o umiiral na emosyon na batay sa kung ano ang tiyak na naisulat ay isang magandang pamamaraan ng pagbabalido o pag-unawa ng mismong damdamin ng isang tao. Sa kabilang banda, ang pagtuon ng mga manunulat sa likod ng pinagsama-samang salitang lumikha ng hinuha sa kung ano ang nakakubli sa likod ng mga ito, ang naging behikulo upang ipalabas naman ang kahulugan sa kuwentong ugnayang maaaring siyang tunay na nararamdaman ng nagsulat.

Ikatlo, ang *pagdalumat sa dimensyon ng pagkatao* na tumutukoy sa kasarian, relihiyon, at antas sa lipunan ng mga nagpadala ng kanilang kuwentong buhay kung saan masasabi nating ang usapin ng pag-ibig, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan ay usapin din ng pagtinging-*loob* at kung paano ito isinasakongkreto sa pagtinging *labas*—sa pag-unawa ng sosyo-demograpikong katayuan.

Sa pagsusuri, makikitang naging balanse ang mga may-akda sa paggamit ng tatlong salik sa pagpoproseso ng mga inilatag na suliranin sa bawat kuwentong buhay.

## MGA ISYUNG TINALAKAY AT PRINOSES

Mahalagang malaman at mapaglimian ng mambabasa ang nilalaman ng isang aklat lalo na kung may kaugnayan ito sa kanyang nararanasan at nararamdaman. Sa kaso ng sinuring akda, isinisiwalat sa mambabasa ang iba't ibang dimensyon ng trayanggulong pag-iibigan. Una, ang *trayanggulong pag-iibigan dulot ng kaasalan, yaman, at nakasanayan* sa kuwento ng isang ama na tila may paniniwalang hangga't naibibigay ang lahat ng materyal na bagay (*i.e.*, pera, alahas, at iba pa) sa kanyang pamilya (*i.e.*, sa asawa at anak), sa kabila ng kanyang pakikipagrelasyon sa ibang babae, mananatili pa rin siyang mabuti at matuwid sa paningin ng mga kapamilya. Mababanaag ito sa kanyang tanong sa sarili na “*naging masama ba akong ama sa minsan lang ako nasumpungan (i.e., nahuling nambababae)?*” kaugnay ng biglang pagturing sa kanya na tila halimaw ng kanyang anak.

Ikalawa, ang *trayanggulong pag-iibigan sa pamamagitan ng teknolohiya* kung saan isang kasal na lalaking 54 taong gulang ang may namuong pag-ibig sa pakikipagpalitan ng mga *text message* sa isang kasal ding babae na 27 taong gulang ang nagtatanong kung mali ba ang nararamdaman at ikinikilos sa kabila ng kanilang pagtitiyak sa isa't isang hinding-hindi sila magkakaroon ng aktwal na pagtatalik.

Ikatlo, ang *trayanggulong pag-iibigan sa opisina* na tumalakay sa pag-aalala ng isang empleyado (sumulat-nagtanong) sa kanyang sitwasyon sa minsang pagkakaroon ng kaparehang sekswal sa opisina. Mula sa pagnanasa niya rito ay napalitan ito ng galit at pandidiri dulot ng pagbubukas nito sa kanyang (sumulat-nagtanong) asawa at maging sa mga kaibigan na gusto nitong magkaroon ng anak ngunit walang balak magpakasal sa kasintahan. Sa ganang ito, nagtanong ang empleyado kung natural pa rin ba ang kanyang inaasal.

Ikaapat, ang *trayanggulong pag-iibigan sa ibayong dagat* na tungkol sa relasyon sa pagitan ng isang *chain restaurant manager* sa Gitnang Silangan, na minsang naging seminarista at anim na taon nang hiwalay sa asawa ngunit hindi legal na *annulled*, at ng isang *waitress* na minsang naging guro ng sikolohiya sa Pilipinas. Bagaman parehas ang lupang tinubuan bilang mga Pilipino, hindi naging madali para sa *manager* ang naging ugnayan nila dahil sa palagiang pagbanggit ng *waitress* na “may asawa ka.” Ninais malaman ng *manager* (sumulat-nagtanong) kung paano niya paniniwalaang tama ang sinasabi ng babae na dapat na nilang ihinto ang namamagitan sa kanilang dalawa o kung paano niya paniniwalain ang babae na tama siya at walang masama sa kanilang relasyon.

Ikalima, ang *trayanggulong pag-iibigan sa gitna ng nagtatalong kagustuhan* na tungkol sa hinaing ng isang may-asawa na may pakiramdam na tila nanlalamig na ang kanyang asawa sa kanya. Sa gitna ng ganitong kalagayan, nakatagpo siya ng pagkalinga sa sariling pagpapantasya sa kanyang *manager* na ipinagtapat niya rito kinalaunan sa pag-aakalang parehas ang kanilang nararamdaman. Sa kasamaang palad, nabigo siya sa kanyang inaasahan, subalit hindi ganap na nabasag ang

kanyang paniniwalang may pagtingin ito sa kanya. Sa tingin niya, kaya lamang hindi siya nito tinanggap ay dahil kasal na ito at bunga nito, napagkaitan lamang siya ng pagkakataon.

Ikaanim, ang *trayanggulong pag-iibigan sa pagitan ng pagtitiis at pang-aabuso* sa kaso ng isang nagmahal, nagtitiis, at patuloy na nasasaktan (sa aspektong pisikal, sikolohikal, at sosyal) na babae sa kalagayan ng kanyang relasyon. May mga pananakot o pagbabanta sa kanya mula sa kanyang karelasyong isisiwalat ang kanyang pagiging hindi na birhen sa kanyang mga magulang kung hihiwalay siya rito. Dulot nito ang pagputol sa ugnayan sa kanyang pamilya, kaibigan, at kahit na sa iba pang kakilala na dahilan upang naisin niyang matapos o makawala na sa kanyang kinasadlakan.

Ikapito, ang *trayanggulong pag-iibigan sa pagitan ng tatlong reyalidad at paniniwala* na tumutukoy sa pagbubunyag ng isang babaeng may karelasyong kasal na lalaki subalit hiwalay na ngunit hindi pa legal. Sa kabilang banda, patuloy silang ginugulo ng asawang pinakasalan sa paniniwalang kung hindi lamang siya dumating sa buhay ng mister nito ay sila pa rin magpahanggang ngayon. Sinasabing sa tuwing babalakin ng babaeng kumawala sa ugnayan nila ng lalaki, kahit masakit ito sa kanya, mapatunayan lamang na hindi siya ang dahilan ng lalaki sa paglisan nito sa kanyang pamilya ay nagsasagawa naman ng mga hungkag na bagay ang lalaki na siyang nagiging dahilan upang hindi matuloy ang kanyang balak na iwan ito.

Ikawalo, ang *trayanggulong pag-iibigan sa pagitan ng lapit ng ugnayan at layo ng kinalalagyan* kung saan may hinaing ang isang kasal na babae hinggil sa kanyang nakaugnayang kaopisina sa loob ng walong taon na sa kabila ng pamamalagi nito sa ibang bansa at pagiging kasal sa iba ay nagnanais pa ring magkaroon ng ugnayan sa sumulat na siyang gumugulo sa isipan ng huli.

Ikasiyam, ang *trayanggulong pag-iibigan na walang pagkakonsensya* kung saan nakuwento ng isang 32 taong gulang na babaeng kasal at may isang anak, na nagugulumihan at nagtatanong kung tama bang naging masaya siya at walang pagkakonsensya sa pakikipagtalik sa unang inibig sa kabila ng kanyang pagiging pamilyada.

At ang huli, ang *trayanggulong pag-iibigan gamit ang sali-saliwang isipan, iginatong ang sarili* na tungkol sa isang dalagang ina na bagaman alam niyang may asawa na ang ama ng kanyang anak bago pa man sila nagkaroon ng pagkakataong magtalik, ibinigay ang sarili at nagsilang ng supling. Bagama't masaklap, tinanggap niya ang ganoong kalagayan subalit dumating ang panahong muli siyang nagkaroon ng pagkakataong makipag-ugnayan sa ama ng kanyang anak na nagbunsod upang unti-unti namang bumalik ang kanyang pagmamahal dito at magulumihan sa kung ano nga ba ang dapat niyang gawin.

## PAGKILATIS SA DAING O PROBLEMA AT PAMAMARAAN SA PAGGABAY-PAGPAPAYO

Detalyado, naturalistiko, pragmatiko, humanistiko, reyalistiko, at siyentipiko (*i.e.*, batay sa mga pananaliksik) ang ilan lamang sa mga naging katangian ng pagkilatis at pagtatasang isinagawa ng mga may-akda upang mabigyan ng mas malawak na perspektibo sa pagkilatis ng kasalukuyang estado at kalayaan ang mga nagbahagi ng suliranin tungo sa pagharap sa kanilang kalagayan.

Batay sa personal na pagtatasa, nakitaan ng iba't ibang pamamaraang paggabay-pagpapayo ang mga naging kasagutan (sa kung paanong naisulat at naipabatid sa mga lumihang ang mga naging pagpoproseso ng mga hinaing) nina Holmes at Baer sa mga suliraning hango sa trayanggulong pag-iibigan. Una na rito ang aking nababanaag sa ilang bahagi ng aklat na oryentasyon sa tuon-sa-solusyong maikling terapiya (*solution-focused brief therapy*) na pinasimulan nina Steve de Shazer at Insoo Kim Berg (Neukrug 2011). Nakabatay ang oryentasyong ito sa hinuhang resulta ang mga problema ng pagpapakahulugan ng mga salitang nagpasalin-salin sa pamilya, kultura, komunidad, at pakikipag-usap sa iba. Samakatwid, hindi likas sa isang tao ang problema at walang obhektibong reyalidad kung saan sinasabing maaaring makakita ang isang indibidwal ng mga eksepsyon mula sa kanilang problema at lumikha ng solusyon mula roon. Datapwa't hindi ito tuwirang nabanggit sa mga pagpapaliwanag ng mga may-akda, masasalat naman ito sa paraan ng pagtalakay sa mga problema kung saan nakatuon sa solusyon at paghahanap ng solusyon (*i.e.*, paglilinaw at direktang pagpoproseso patungo sa solusyon at hindi sa problema).

Maiuugnay rin ang lapit ng mga may-akda sa terapiyang naratibo (*narrative therapy*) na pamamaraan sa paggabay-pagpapayo na may sentral na paniniwalang walang tiyak na katotohanan at kritikal na salik ang problema, na nakaugat sa pag-unawa sa balangkas, salaysay, at mga kuwento ng pamilya (mga impormasyong maaaring ibinigay ng bawat miyembro ng pamilya o dili kaya'y mismong obserbasyon ng tagagabay-tagapayo). Pinasimulan ni Michael White (Neukrug 2011) ang ganitong paggabay-pagpapayo na nagsasabing isang konstruksyong panlipunan ang reyalidad ng isang tao na nakaorganisa at napananatili sa pamamagitan ng kanyang naratibo o diskurso. Sa ganitong konteksto, mababanaag na kadalasang makikita ang pagpapahalaga ng mga nasa kapangyarihan sa lenggwaha at subhektibong paglalalatag ng pamantayan para sa iba gayong hindi naman ito ang inilalapat sa sarili. Samakatwid, maituturing ang mga problemang mayroon ang isang indibidwal bilang mga pagganap ng mga batbat-sa-suliraning kuwento (*problem-saturated stories*) o naratibo ng mga tao sa kanilang buhay na nabuo sa pamamagitan ng kanilang diskursong panlipunan. Gayundin, maaaring himay-himayin ng isang indibidwal ang kanilang mga batbat-sa-suliraning kuwento at tumuklas ng mga bagong naratibo at muling magsimula ng bagong kuwento ng kanilang buhay bilang bahagi ng proseso ng paggabay sa sarili. Masasabing epektibo ang ganitong oryentasyon sa mga pagpoprosesong isinagawa nina Holmes at Baer sa pagbubukas ng sarili na maaaring nagmumula sa mga postmodernong lapit sa paggabay-pagpapayo lalo na sa tuwing inuulit nila ang ilan sa mga lenggwaha o pananalita ng mismong sumulat upang hanguhin ang maaaring maging epektibong pagpoproseso ng paggabay-pagpapayo sa paglutas ng kanilang mga problema.

Isa rin sa nakitang pamamaraan na ginamit sa paggabay-pagpapayo ang terapiyang panreyalidad (*reality therapy*) na dinebelop ni William Glasser (Neukrug 2011) na naniniwalang isinilang ang tao nang may limang klase ng pangangailangan (*i.e.*, kaligtasan, pag-ibig at pagiging kabahagi, kapangyarihan, kalayaan, at kasiyahan) na maaari lamang maranasan at maisakatuparan sa kasalukuyan. Naninindigan ang nasabing pamamaraan ng paggabay-pagpapayo sa pag-iral ng tinatawag na dekalidad na daigdig (*quality world*) sa isipan ng isang indibidwal kung saan nakapaloob ang iba't ibang litrato ng mga tao, bagay, at paniniwala na pinakamahalaga sa pagkakamit ng mga pangangailangan ng indibidwal sa kanyang buhay. Mula rito, gumagawa ang tao ng mga pagpipiliang bagay sa buhay (*choices in life*), bagaman nakapipili lamang ang isang indibidwal ng maaaring gawin at isipin kaugnay ng pakiramdam at pisyolohikal na resulta na nagmumula sa mga pinagpipilian. Sa puntong ito, maaaring magtasa ang isang tao ng kanyang sariling pag-uugali, kaisipan, pakiramdam, at pisyolohiya, at gumawa ng mga bagong pagpipilian. Sa katunayan, repleksyon ang mga lenggwahe na ating ginagamit sa klase ng pagpipiliang ating nilikha. Mangilang-beses na masasalat ang ganitong paggabay-pagpapayo sa mga naging pamamaraan nina Holmes at Baer sa kanilang pagpoproseso lalo na sa tuwing inuulit nila ang ilan sa mga nabanggit ng mga nagbahagi ng suliranin kaugnay ng trayanggulong pag-iibigan, upang iharap ang mga napili mula sa mga pinagpipiliang naging desisyon ng mga nagsulat. Ito na marahil ang isa sa pinakamabisang pamamaraan upang maipakita at maiharap sa mismong pumili ang kanyang naging desisyon nang sa gayo'y kanyang makitang mayroon pa siyang ibang maaaring maging desisyon bukod sa kasalukuyang pinili, mula sa mga pinagpipilian.

Gayundin, tuwirang binanggit at ginamit (tingnan sa pahina 52-55 ng mismong aklat) nina Holmes at Baer ang terapiyang kognitibong pag-uugali (*cognitive behavioral therapy*) sa pagpoproseso ng sitwasyon ng isa sa mga sumulat sa paniniwalang angkop ito sa kanya batay sa pagiging tapat at may kakayahang magtasa ng sarili. Nagsasabi ang ganitong uri ng paggabay-pagpapayo na pinasimulan din ni William Glasser (Neukrug 2011) na ipinanganak ang tao na may predisposisyon patungo sa isang partikular na problemang emosyonal na kusang lumalabas sa tuwing nahaharap tayo sa mga pagsubok sa buhay o suliranin sa pakikitungo. Pinaniniwalaan din ng mga terapistang kognitibong pag-uugali na nagsasama-sama ang henetika, mga salik bayolohikal, at mga karanasan upang bumuo ng tinatawag na ubod na paniniwala (*core belief*) na responsable sa mga awtomatikong kaisipan (*automatic thoughts*) na kadalasang lumulutang sa kung ano ang pagpapakahulugan ng isang tao sa nakikita at nararamdaman mula sa kabuuan ng kanyang pag-uugali, pakiramdam, at pisyolohikal na pagganap. Sa pagkakaroon ng pang-unawa sa prosesong kognitibo ng isang indibidwal, nagkakaroon din siya ng kakayahang tugunan, harapin, at baguhin ang kanyang mga awtomatikong kaisipan at ubod na paniniwala na maaaring magdulot ng ditamang pakiramdam o pag-uugali.

Nakitaan din ng paggamit ng terapiyang rasyunal na emotibong kaasalan (*rational emotive behavior therapy*) na dinibelop ni Albert Ellis (Neukrug 2011) ang ilan sa mga pagpoprosesong ginawa ng mga may-akda. Sa paggabay-pagpapayong ito, sinasabing may kakayanan ang taong maging rasyunal at irasyunal sa pag-iisip nito at may pagpapakahulugang responsable ang paniniwala sa isang sitwasyon sa kung ano ang nagiging reaksyon ng isang tao sa sitwasyon at hindi



mismo ang sitwasyon. Maaaring rasyunal o irasyunal ang mga paniniwala patungkol sa sitwasyon kung saan maaaring humantong ang may irasyunal na pag-iisip sa problemang emosyonal, di-tamang pag-uugali, at paglikha ng kritisismo sa sarili at sa iba.

Masasabing naging praktikal ang bawat pagpoproseso ng mga suliraning may kaugnayan sa trayanggulong pag-iibigan dahil na rin sa karanasang personal, propesyunal, at masidhing pagsasaliksik na naging batayan ng mga manunulat na tagagabay-tagapayo sa mga pagtugon sa mga daing ng mga humingi ng tulong patungkol sa kanilang mga problema.

## PANGKALAHATANG PAGTATAYA

Maituturing na sumasalamin ang aklat na ito sa karanasang Pilipino lalo na para sa mga may katulad na suliraning kinahaharap o pinagtagumpayan na. Masasabing maaaring bahagi ang ganitong mga suliranin ng *pagka- o pagpapaka-* babae o lalaki, isang natural na damdamin at hindi maiiwasang sitwasyon bagaman nararanasan ito sa iba't ibang anyo o kalikasan. Sinasabing totoo ito lalo na para sa lalaki na natural lamang ang pagkakaroon ng sekswal na eksperyensya bilang pagpapatunay na lalaki siya (Cervera 2011) na nagtataglay ng mas malakas na libog at di-makontrol na pagpapahayag nito dulot na rin ng pagkakataong walang masyadong hadlang (Aguiling-Dalisay *et al.* 2000). Ipinakita rin sa aklat na hindi nag-iisang pamamaraan ang pakikipagtalik upang maipadama ng isang tao ang kanyang pag-ibig at pagkahumaling sa relasyon, na hindi ito simpleng usapin ng lalaki at babae ngunit usapin ng pangangailangan ng isang tao (Aguiling-Dalisay *et al.* 2000). Sa kabilang banda, naitampok din ng mga may-akda ang ilan sa pagpapahalagang pambabae kung saan pahapyaw nilang tinalakay ang katayuan at reyalidad ng kababaihan gaya ng kaugnay ng pagiging malaking usapin pa rin ng pagkabirhen ng babae dahil diumano sumasalamin ito sa kanilang puri at dangal (Estrada-Claudio 2002) bukod pa sa sinasabing karangalan ng pamilya ang pagpapanatili nito (Tan *et al.* 2001). Nagpapatunay itong ang pagtingin natin sa pag-iibigan, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan ay reyalidad na nagaganap, bahagi ng pagpapahalaga (sa sarili, karelasyon, at asawa) at sikolohiya nating mga Pilipino. Samakatwid, ang pag-iibigan, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan batay sa kung papaano naiparating sa aklat ay bahagi ng kabuuang pagkatao na nagbabago lamang sa kung paano natin ito ipinapakita at/o ipinadarama sa ating kapwa, karelasyon o kabiyak. Prosesong maituturing ito sa pagpapakatao ng isang babae o lalaki sa karelasyon o minamahal na dapat nagdudulot ng kaligayahan at kaginhawaan para sa sarili at sa minamahal at maging sa mga taong nakapaligid sa dalawa—bilang nagmamahalan.

Sa pangkalahatan, makabuluhan, reyalistiko, at siyentipiko na nasa lebel ng personal na pakikipag-usap ang naging kabuuang diskusyon ng aklat sa iba't ibang kuwento ng buhay pag-ibig, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan na naging kalakasan nito. Gayumpaman, mainam na tugunan ang iba pang teknikal na aspeto ng aklat. Bagaman nasa anyong popular ito, maganda ring maglahad ng introduksyon batay sa nilalaman na hiwalay sa pagpapakilala ng mga may-akda upang mapagtuunan ang mga tunguhin ng aklat at maipaliwanag ang kabuuang anyo at saklaw nito. Kung

ilulugar sa pang-akademikong pakikipagdiskurso, mahalaga ring magkaroon ng konklusyon o pagbubuo ng mga naging pagtatasa mula sa mga may-akda patungkol sa trayanggulong pag-ibig, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan. Bagaman ang mga bagay na ito’y hiwa-hiwalay na isinalaysay ng mga may-akda sa iba’t ibang kuwentong buhay na bahagi ng aklat, mahalaga ang mahusay na pagpopook at pag-uugnay-ugnay sa kontekstong Pilipino kung nais na maging higit na kapaki-pakinabang ang aklat para sa mga praktisyuner ng paggabay-pagpapayo, sikolohiyang pangklinika, at terapiyang sikolohikal. Sa kabilang banda, naging magandang estratehiya o pamamaraan ang paglalahad ng mga katangiang personal, propesyunal, at bilang eksperto upang ibalido ang kagalingan at kahusayan ng mga may-akda sa maaari nilang maging sagot at komento sa mga sumulat ng mga suliranin, na hindi naman maitatangi.

Malinaw namang nailangkap ng mga may-akda ang ilan pa sa mga dimensyong sumasaklaw sa usaping tranyanggulong pag-ibig, pakikipagtalik, at pakikipag-ugnayan sa harap ng mahusay na pagtingin sa kalawakan ng usapin. Gayumpaman, mahalagang mapagdiinan ng mga may-akda ang maaaring epekto ng trayanggulong pag-iibigan sa sikolohikal na aspekto ng mga anak na siyang maaaring direktang maapektuhan sa pagsasalawahan, ng tunay na asawa na maaaring gumawa ng mga hakbangin na labag sa saloobin ng salawahang asawa, at ng iba pang taong may kaalaman sa ganitong ugnayang umiiral sa dalawang “nagmamahalan.” Bagaman nakatuon ang mga kuwento sa mga mismong dumulog at kanilang karelasyon, mahalaga pa ring talakayin ang mga dimensyong ito lalo na’t hindi limitado usaping trayanggulong pag-iibigan sa mga nag-iibigan lamang ngunit kaugnay rin ang lahat ng taong nakapaligid sa kanila. At para na rin sa mga sikolohistang nagsasaliksik kung paano ipoproseso ang mga ganitong suliranin sa kanilang mga klinika o pagpapraktis, isang kapakinabangan ang ganitong pagsasalaang-alang.

Maaaring ikonsidera rin ng mga may-akda ang pagsasakonteksto ng mga terapiya at maging ng wika dahil magpasahanggang ngayon, umiiral pa rin sa mga karaniwang tao ang palagay na ang sikolohista ay para lamang sa mga “baliw” o kung hindi man, para lamang sa mga edukado at may katayuan sa lipunan na masasalamatin sa limitasyong pangwika (*i.e.*, kadalasang nasa wikang Ingles). Bagaman naisulat ang aklat gamit ang mga kumbersasyunal na salitang Ingles, nasa wikang dayuhan pa rin ito na maaaring ituring na limitasyon ng aklat. Tila sinasabi nitong ang usaping tinatalakay ay usapin lamang ng mga edukado, may katayuan sa lipunan o marunong umintindi ng Ingles. Mabuting maisaalang-alang na ang problemang umiiral dito ay usapin din ng mga karaniwang tao sa Pilipinas at nangangailangan ng pagsasakonteksto sa wikang Filipino bilang salamin ng natural na sikolohiya ng mga Pilipino at pag-uugat nito sa kulturang Pilipino. Sa kabila nito, masasabing naging mabisang tagapagbukas ng kamalayang Pilipino ang mga kuwentong buhay ukol sa trayanggulong pag-iibigan at kasaklawan na mahusay na prinoseso ng mga may-akda tungo sa pag-unawa ng sikolohiyang Pilipino sa ganitong uri ng *buhay-karanasan* na maituturing na kontribusyon sa patuloy na pagmamapa ng pagkababae at pagkalalaki ng mga Pilipino.

## Sanggunian

- Aguiling-Dalisay, G., R.M. Mendoza, J.B. Santos, at A. Echevaria (1996). *Luto ng Diyos: Mga kuwento ng buhay mag-asawa*. Manila: De La Salle University Press.
- Aguiling-Dalisay, G. at N. Jagmis-Socrates (2000). *Usapang lalake: Paglalahad ng mga lalaking Cuyonon*. Quezon City: Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino.
- Aguiling-Dalisay, G., R.M. Mendoza, E.J.L. Miraflex, J.A. Yacat, M.R. Sto. Domingo, at F.R. Bambico (2000). *Pagkalalake: Men in control? Filipino male views on love, sex, and women*. Quezon City: Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino.
- Cervera, V.M. (2006). *Sex, lies, and simple truths: Women in challenged relationships*. Quezon City: Great Books Publishing.
- Estrada-Claudio, S. (2002). *Rape, love, and sexuality: The construction of women in discourse*. Quezon City: University of the Philippines Press at University of the Philippines Center for Women's Studies.
- Jose, M.D.dL. at A.M. Navarro (2004). Katawan at kaluluwa sa kronikang Español: Pagtatalaban ng sexualidad at ispiritwalidad noong dantaon 16-18. Nasa M.D.dL. Jose at A.M. Navarro (mga pat.), *Kababaihan sa kalinangan at kasaysayang Pilipino*. Quezon City: C&E Publishing, Inc., 2010, 39-65.
- Neukrug, E.S. (2011). *Counseling theory and practice*. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Slater, L., J.H. Daniel, at A.E. Banks (2003). *The complete guide to mental health for women*. Boston, Massachusetts: Beacon Press Books.
- Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Tan, M.L., M.T. Ujano-Batangan, at H. Cabado-Espanola (2001). *Love and desire: Young Filipinos and sexual risks*. Quezon City: University of the Philippines Center for Women's Studies.