

Artikulo

BAKIT AKO NAGAGALIT SA AKING SARILI?: MGA DAHILAN SA PAGKAGALIT SA SARILI AT MGA PARAAN UPANG ITO AY MAPATAWAD

Ron R. Resurreccion

Department of Psychology

De La Salle University (DLSU), Manila

Ang galit bilang isang emosyon at ang pagpapatawad bilang isang *coping mechanism* ay mga mahahalagang konsepto sa Sikolohiya na madalas aralin ng mga mananaliksik, ngunit kailangan pa ng mga karagdagang pag-aaral na magpapaunawa sa atin kung bakit ang mga tao ay nagagalit sa sarili at kung paaano nila napapatawad ang sarili pagkatapos makagawa ng mga kamalian. Ito ang mga layunin ng pag-aaral na ito. 40 kalahok na may edad mula 18 hanggang 46 at may iba't ibang estado sa buhay ang mga nakasama sa pag-aaral. Gumamit ng katutubong metodo na pagtatanong-tanong ang mananaliksik upang makamit ang mga layunin. Ayon sa resulta, ang mga tao ay nagagalit sa sarili dahil sa kanilang mga nagawang katangahan, katiwalian, kataksilan, kahinaan ng loob, katamaran, kapabayaan, at kayabangan, na nagbunga ng matinding epekto sa sarili at sa ibang tao. Upang mapatawad ang sarili, lahat ay nagsisi, umako ng kasalanan, at tumanggap sa nangyari. Karamihan ay humingi ng tawad sa Diyos, sa taong nagawan ng kasalanan, at pati na rin sa sarili. Ang ibang kalahok naman ay gumawa ng mga ritwal na magpapalaya sa kanila mula sa kanilang konsensiya. Ang ilan naman ay ginawang leksyon sa buhay ang pagkakamali at hinanapan ng kahulugan ang karanasan. Para naman sa iba, pagsulong o *moving on* ang kailangan upang hindi dalhin ang pagdurusa habambuhay.

Anger as an emotion and forgiveness as coping mechanism are important concepts in psychology that are commonly explored by researchers. However, further studies are needed to understand why individuals experience self-anger as well as how they forgive themselves. This study aimed to find out the reasons why people become angry at themselves and the ways they have forgiven themselves. Forty participants with age ranging from 18 to 46 with different socio-economic status and educational background were included in the study. Pagtatanong-tanong as an indigenous method was used to

gather data. Results show that people experience self-anger when they do something that they perceive is unwise, unethical, an act of betrayal, indicative of lack of inner strength, lazy, careless, and arrogant, that causes ill feeling to the self and to others. To forgive themselves, participants responded they would commonly express regret, take responsibility, and accept the situation. A number of them mentioned asking for forgiveness from God, from the person they transgressed, and from themselves. Others resorted to doing a ritual to free themselves from guilt while others treated these experiences as a source of lessons in life. Some of them believe that self-forgiveness can be achieved by moving on, so that they will not carry the emotional burden for the rest of their lives.

Ilang ulit nating naririnig sa ating mga kaibigan, kamag-anak, at kahit sa mga hindi natin kakilala ang pahayag na “Hindi ko mapatawad ang sarili ko!” tuwing sila ay nakaramdam ng pagkagalit sa sarili, o siyang tinatawag na *self-hatred* o *self-loathing*. Mahalagang mapag-aralan ang karanasan ng pagiging galit sa sarili sapagkat ito ay maaaring magdulot ng pagbaba ng pagtingin sa sarili, pangongonsensiya, at kahihyan o *shame* na posibleng humantong sa pagkakaroon ng sikopatolohiya tulad ng depresyon lalo na sa mga indibidwal na hirap patawarin ang sarili (Gilbert at Procter 2006). May mga naiulat ding kaso kung saan ang mga may malubhang depresyon ay nagpapakamatay (Butcher, Mineka, at Hooley 2015). Ang pagpapatawad sa sarili ay ipinaliwanag ni Hall at Fincham (2005) na paraan ng pagpapalaya mula sa pagkainis at paghamak sa sarili. Dalawa ang pangunahing layunin ng pag-aaral na ito. Ang una ay alamin ang mga dahilan kung bakit ang indibidwal ay nagkakaroon ng galit sa sarili. Ang pangalawang layunin ay ang malaman kung paano maaaring mapatawad ang sarili sa mga kamaliang nagawa.

Paano ba naiiba ang pagkagalit sa sarili sa ordinaryong pagkagalit? Ang pangunahing pagkakaiba ng dalawa ay may kinalaman sa *appraisal* o kung paano nakikita ng isang tao ang kanyang kapaligiran (Frijda 1993). Isang aspeto ng *appraisal* ay ang *agency*—sino o ano ang may pananagutan sa nangyari? Ayon kay Ellsworth at Tong (2006), malaki ang papel na ginagampanan ng *agency*. Ang isang tao ay nagagalit kapag ang may pananagutan ay ibang tao. Kapag sa tingin niya ay nagkaroon ng pananakit o pandaraya mula sa ibang tao, galit at paghihiganti ang mangingibabaw na emosyon. Ngunit kapag ang responsable sa nangyari ay ang sarili dahil sa mga bagay na kanilang nagawa o mga bagay na hindi nila nagawa na dapat nilang gawin (Hall at Fincham 2005), ito ang pinag-uugatan ng galit sa sarili. May mga pagkakataon din, ayon kay Frijda (2006), na nagagalit ang isang tao sa sarili kapag wala siyang maging iba. Kadalasan din, ang pagiging galit sa sarili ay may kasamang pagkakonsensiya o *guilt* (Ellsworth at Tong 2006). Ayon kay Averill (1982), ang pagiging galit sarili ay hindi karaniwang nangyayari ngunit ito ay isang lehitimong emosyon na kung saan ang nakararanas ay maaaring saktan ang sarili o makaramdam ng labis na pagkalungkot. May mga tao ring kapag nagalit sa sarili ay kinakausap ang sarili nila na para bang ibang tao (Roseman 2004). Ang isa pang pagkakaiba ng dalawa ay ang nagiging reaksyon pagkatapos magalit. Ang mga taong galit sa ibang tao ay may posibilidad na manakit samantalang ang taong galit sa sarili ay

mananahimik o kaya ay aalis na lamang (Ellsworth at Tong 2006). May mga pagkakataon ding ang mga taong may galit sa sarili ay sinasaktan ang sarili o nagpapakita ng *non-suicidal self-injury behavior* (Gonzales at Bergstrom 2013).

Ang pagpapatawad ay isang mahalagang konsepto din sa Sikolohiya ngunit hindi ito gaanong nabibigyang pansin sa pananaliksik. lilan pa lamang ang nailimbag na pag-aaral tungkol dito na nasa kontekstong Pilipino. Isa na rito ang pag-aaral ni Yabut (2009) kung saan pinag-aralan niya ang penomenolohiya ng pagpapatawad. Siniyasat naman nila Rungduin at Rungduin (2013) ang mga pagpapahalaga o *values* na kaugnay sa pagpapatawad. Noong 2014, nagkaroon muli ng pag-aaral sila Rungduin at Rungduin ukol sa konsepto ng pagpapatawad gamit ang deelopmental na perspektibo. Inalam nila mula sa mga buhay-salaysay ng mga bata, kabataan, at matatanda ang proseso ng pagpapatawad, ngunit hindi pa napag-aralan ang karanasan ng pagpapatawad sa sarili.

Ang pag-aaral na ito ay maaaring makadagdag sa kaalaman tungkol sa isa sa mga mahahalagang emosyon ng tao—ang galit. Hangad din ng pag-aaral na ito na makatulong sa larangan ng *psychotherapy*. Ang mga paraan upang mapatawad ang sarili ay maaaring gawing interbensiyon sa mga taong nagkaroon ng matinding pagkalungkot dulot ng matinding pagkagalit sa sarili.

METODO

Ang pag-aaral na ito ay gumamit ng metodong pagtatanong-tanong sa 40 na kalahok, 20 na lalaki at 20 na babae na may edad na 18 hanggang 46. 32 ang Katoliko at walo ang Protestante. Ang pagtatanong-tanong ay isang katutubong pamamaraan ng pagkalap ng datos kung saan ang mananaliksik at kalahok ay malayang magtanong sa isa't isa habang kaswal na pinag-uusapan ang paksa (Pe-Pua at Protacio-Marcelino 2000). Ang mga kalahok ay mga mag-aaral sa kolehiyo, mga kliyente sa *psychotherapy*, mga empleyado, at mga indibidwal na may sariling negosyo sa Metro Manila. Ang mga kalahok na kliyente sa *psychotherapy* ay pinapirmahan ng *consent form*. Dalawang pangunahing katanungan ang tinanong sa mga kalahok. Ang una ay “Sa anong mga pagkakataon mo nasabi na nagalit ka sa iyong sarili?” Ang pangalawa ay “Ano ang mga ginawa mong paraan upang mapatawad mo ang iyong sarili?”

Inanyayahan ang mga kalahok na magbahagi ng kanilang karanasan ukol sa paksa at ipinaliwanag sa kanila kung ano ang kahalagahan ng pag-aaral at ang kanilang papel na gagampanan dito. Ipinaalam ng mananaliksik na siya ay gagamit ng rekorder upang madokumento nang maayos ang mga ibabahagi ng mga kalahok. Hiningi rin ang mga mahahalagang impormasyon tulad ng edad, relihiyon, at trabaho ng mga kalahok. Mula sa datos na nakuha sa kanila, hinanap ang mga tema na sumasagot sa mga layunin ng pag-aaral sa pamamagitan ng *thematic analysis*. Patuloy ang pagbuo ng mga tema hanggang sa wala nang bagong nakukuha mula sa datos.

RESULTA

Bakit nagalit sa sarili?

Sa lahat ng mga kalahok, kapansin-pansin na ang pagkakaroon ng galit sa sarili ay nagmula sa nagawang pagkakamali na nagdulot ng matinding negatibong kinahinatnan o *consequence* sa sarili o sa kapwa. Ang bawat isa sa kanila ay walang masisi kundi ang sarili dahil sa kanilang katangahan, katiwalian, kataksilan, katamaran, kapabayaang, at kayabangan na humantong sa pagkabigo, pagkawasak ng relasyon, pagkalugi, at iba pang malubhang karanasan.

Katangahan

Mahigit sa kalahati ng mga kalahok ang nagbanggit ng salitang *tanga* o *katangahan* habang sila ay tinanong tungkol sa dahilan kung bakit sila nagalit sa kanilang sarili. Para sa kanila, katangahan ang pumili ng isang desisyon na alam na nila noong umpisa pa lamang na mali at maaaring pagsisihan. May kutob na silang mali ang desisyon ngunit tinuloy pa rin nila kahit malaki ang nakataya. Karamihan sa mga maling desisyon na ito ay may kinalaman sa pag-ibig, relasyon, pagkakaibigan, negosyo, at pamilya. Ang iba naman ay hindi nakapaghintay ng tamang panahon o pagkakataon bago gumawa ng aksyon. Nakasaad sa ibaba ang mga halimbawa mula sa kalahok.

Nainis ako sa sarili ko kasi alam ko naman na dapat hindi ko sinabi sa kanya ‘yung sikreto kasi alam ko naman na puwedeng kumalat e. Katangahan talaga. Marami tuloy nagalit sa akin dahil nasaktan [sila] sa kumalat na balita. (Karen, 21)

Matagal kong inipon ang perang ‘yun. Nawala lang dahil sa *casino*. Dapat nakinig ako sa konsensiya ko e. Tanga talaga [ako]. Kaya nang nangailangan ng pera ‘yung pamilya ko, wala tuloy akong maibigay. (Julio, 42)

Gigil na gigil ako sa sarili ko nu’n sa galit. Maikli kasi [ang] pasensiya ko. ‘Di ako nakapaghintay. Tinanggap ko ‘yung trabaho na inalok sa akin kahit na mas gusto ko ‘yung isa. Noong tinawagan ako, ‘di na ako puwede kasi may trabaho na ako at pumirma ako ng kontrata. Tanga ako kasi ‘di ako naghintay. (Berto, 23)

Katiwalian o kasalanan

Isa ring matinding sanhi ng pagkagalit sa sarili ang pagkakaroon ng tiwaling gawain sa kanilang pag-aaral o trabaho na kanilang pinagsisihan. Sinuway nila ang kanilang prinsipyo at nadiskubre sa sarili na sila ay may kakayahang gumawa ng katiwalian—isang bagay na kailanman ay hindi nila

naisip na kanilang magagawa. Nabibilang dito ang pandaraya, pagsisinungaling, at iba pang imoral na gawain. Ang ilang halimbawa ng mga pahayag ay mababasa sa ibaba.

May nagawa akong kasakiman noon na pinagsisisihan ko. May perang binigay sa akin ang tita namin na galing U.S. Sabi niya paghatian naming magkakapatid. Nagkataon na may gustong-gusto akong bilhin kaya ‘di ko binigay sa mga kapatid ko [ang pera]. Noong mga panahong iyon, akala ko importante ‘yung gusto kong bilhin. Saka ko lang naisip na hindi mo dapat ipagpalit ang prinsipyo mo sa kahit na ano, lalo na kung ikasisira mo sa mga kapatid mo. (Tomas, 22)

First year college ako noon. Pinangako ko sa sarili na magiging Dean’s Lister ako agad para matuwa magulang ko. Gagawin ko ang lahat para matupad iyon. Kaya noong nahirapan ako sa *History exam*, nakikopya na rin ako sa mga nagkokopyahan. Hindi ko akalain na magagawa ko iyon. Oo, naging Dean’s Lister nga ako at natuwa ang magulang ko pero ‘di naman ako pinapatulog ng konsensiya ko. (Tess, 20)

Kataksilan

Sa mga pagkakataong pinili nilang isalba ang kanilang reputasyon at hindi ang kanilang relasyon sa kaibigan, mahirap maiwasan ang pagsisi at pagkagalit sa kanilang sarili. Sa mga pagkakataon ding inuna nila ang ang kanilang sarili kaysa sa kapakanan ng iba, ganoon din ang kanilang naramdaman. Dahil dito, sila ay napalayo sa mga kaibigan. Tulad ng isang kalahok na hindi inamin na siya talaga ang pinagmulan ng kodigo at hindi ang kaklaseng napagbintangan lamang, at ng isang kalahok na tinuloy ang panliligaw sa babaeng karelasyon ang kanyang kabarkada.

Mabigat sa konsensiya ang nagawa ko dati sa [aking] kaibigan. Hanggang sa dulo, hindi ko inamin na ako ang may dala ng kodigo kahit na alam kong siya ang mapapahamak. Natakot ako e. Binagsak siya sa exam dahil doon. Alam ko na may kutob siya na ako ang may dala ng kodigo na nalaglag sa sahig na pinagpasapasahan pero hindi niya ako kinonfront. Ngunit mula noon, parang ‘di na niya ako kinakausap. (Elaine, 21)

Naniwala kasi ako doon sa *all is fair in love and war* na kasabihan. So ayun, kahit na alam kong mali dahil *boyfriend* niya ‘yung kabarkada ko, pinormahan ko pa rin [siya]. Tagal naming ‘di nagusap ng kaibigan ko. Pinagsisihan ko na manira ng relasyon, lalo na [at] kaibigan ko pa. Ang masaklap pa n’un, ‘di naman din kami nagkatuluyan nung babae. (Mike, 26)

Kahinaan ng loob

Panghihinayang at pagsisipi ang kinakahinatnan ng isang taong pinairal ang karuwagan o hiya kapag nahaharap sa magandang pagkakataon. Tulad ng ilang kalahok na umaming sila ay lubos na nagsisipi, nanghihinayang at naiinis sa sarili sa mga pagkakataong kanilang pinalampas. Ang mga negatibong emosyong ito ang ikinakagalit nila sa kanilang sarili. Ang dagok na ito ay habambuhay nilang dadalhin.

Natorpe ako e. Sobrang sayang. Hanggang ngayon, kahit na may *girlfriend* na akong iba, naiisip ko pa rin na sana umamin ako sa kanya noong *retreat*. Naghalong hiya at kaduwagan e. Tapos nalaman ko kasi after ilang *weeks* na gusto rin pala niya ako. Hindi ko naman sobrang pinagsisisihan pero alam kong *forever* ko siyang maiisip. (Jeff, 24)

Dalawa lang kaming nabigyan ng *invitation* ng *company* na mag-*attend* ng training sa Canada noon for *six months*. 'Di ko kinuha kasi ayaw kong umalis. Natatakot akong malungkot doon. 'Yung kasama ko dapat, pagbalik niya, na-*promote* agad [siya]. Mataas agad posisyon niya. 'Di na ako ulit nabigyan ng *invitation*. 'Di mawala sa isip ko 'yun. (Eliza, 28)

Hanggang ngayon ay masakit pa rin isipin 'yung nangyari sa akin noong *high school*. Part ako ng *team* namin sa *interschool math contest*. Umabot kami sa *sudden death round* kung saan isa lang sa aming apat ang puwedeng sumagot. Sabi ng *coach* ko ako na ang sumagot pero tumanggi ako dahil kinabahan ako, kaya 'yung ka-*team* ko 'yung sumagot. Mali ang sagot niya kaya natalo kami, pero ako alam ko ang tamang sagot. Sayang. (John, 21)

Katamaran

Bukod sa panghihinayang at pagsisipi, ang mga taong pinairal naman ang katamaran ay nakararamdam ng matinding pangongonsensiya sa sarili nang mapalampas nila ang pagkakataong magpakita ng pakikipagkapwa. Galit sila sa sarili dahil pinagpalit nila ang pagkakataong makatulong sa ibang tao sa pansariling kaginhawaan. Nasa ibaba ang ilang pahayag na nagsisilbing halimbawa.

Pagkatapos ng [bagyong] Ondoy, nagplano kaming magbabarkada na tumulong sa *relief goods operation*. Pero tinamad ako dahil ayaw ko nang umalis ng bahay. Akala ko konti lang [ang] makakasama, pero lahat pala sila nakapunta. Talagang nagsisi ako n'un. Nakonsensiya ako n'un na lahat sila nandoon samantalang ako nasa bahay lang... Naiinggit din ako kapag nagkukuwento sila kung gaano kasaya sila noon. Sana nandoon din ako. (Dino, 32)

Tinext ako ng kaibigan ko noon na kailangan daw ng *blood donor* na Type A ng tatay niya. Nagkataon na Type A ako kaya lang tinamad ako pumunta kasi trapik papunta sa Medical City. Inisip ko baka marami namang magdonate. Tapos nalaman ko *the next day* na namatay 'yung tatay niya. Alam ko na 'di naman din siguradong mabubuhay 'yung *dad* niya kahit magdonate ako pero sobrang nakakakonsensiya pa rin. (Red, 27)

Kapabayaán

Ilan sa mga kalahok ay nagsabi rin na nagagalit din sila sa sarili dahil sa kapabayaán o *carelessness* na nagdudulot ng malaking pinsala sa sarili at sa ibang tao. Ang mga halimbawa nito ay ang kuwento ng isang kalahok noong hiniram niya ang bagong kotse ng asawa niya at nagasgasan niya ito, at ang salaysay ng isang estudyanteng nawala niya ang bagong biling *laptop* na pinaghirapang pag-ipunan ng nanay niya.

Kabibili pa lang ng asawa ko ng [kotseng] Civic. *Second day* pa lang, nagasgasan ko na sa garahe namin kasi 'di ko tiningnan 'yung salamin. *Careless* kasi. Hiyang-hiya ako sa asawa ko n'un. Alam ko kasing maalaga sa kotse yun. Ako naman burara. (Melissa, 34)

Nagalit ako sa sarili ko dahil alam kong masama ang loob ng nanay ko sa akin dahil sa kapabayaán ko. Mahal yung pinabili kong *laptop* dahil 'yun ang kailangan sa *course* ko tapos nawala ko lang [ito] agad. E matagal nang inipon 'yun. (Kathy, 25)

Kayabangan

May dalawang kalahok ang nagsabi na pinagsisihan nila ang pagkakaroon ng mataas na pamantayan o *standard* dahil ito ay nagdulot ng pagkabigo at pagkasira ng pagkakaibigan. Ayon sa isang kalahok, sanay siyang laging nagtatagumpay noong siya ay bata, kaya lumaki siyang mataas ang tingin sa sarili. Madali siyang madismaya kapag hindi niya nakukuha ang resultang gusto niya o kaya ay hindi nagagawa ng iba ang inaasahan niya. Dahil dito ay nakaranas siya ng depresyon. Ang isang kalahok naman ay may mataas na *standards* pagdating sa pagkakaibigan. Hindi siya madaling magpatawad kapag may mga kaibigang nakakagawa ng hindi niya gusto, kaya madalas ay hindi na rin siya nakakasama sa mga dati niyang kaibigan.

Inaamin ko, mayabang ako noon. Pero hindi ko alam 'yun dati. *Blind side* ko 'yun na nalaman ko pagkatapos ng *therapy* ko dahil sa *depression*. Nasanay kasi ako na mataas ang *standards* ko kaya mataas ang *expectations* ko sa sarili ko, pati sa mga tao, kaya naiinis ako pag 'di name-meet [ang aking *expectations*]. (James, 26)

Nakakalungkot kasi namimiss ko mga kaibigan ko noong *college*. Parang nagkaroon kami ng *falling out* kasi masyado akong *sensitive*. Actually, mas *pride*. Sa'kin kasi dapat pinapahalagahan ang *friendship*, kaya 'pag may sumira n'un, hindi ako madaling magpatawad. Pero looking back, dapat hindi ganoon. Sana nakakasama ko pa [ang aking mga kaibigan] ngayon. (Rachel, 29)

Paano mapapatawad ang sarili?

Ayon sa mga kasagutan ng mga kalahok, iba't ibang proseso ang dinaanan nila upang mapatawad ang sarili. Depende rin sa kanilang pananaw at kung gaano kalalim ang galit sa sarili ang paraan nila upang mapalaya sila sa kanilang kinakargang pasanin.

Pagsisisi, pag-ako, at pagtanggap

Unang binanggit na paraan ng bawat kalahok ang pagsisisi, pag-ako, at pagtanggap. Ang pagsisisi ay ang unang bunga ng pagkagalit sa sarili. Ito ay malinaw na indikasyon ng pag-amin na ang isang tao ay may nagawang kamalian o kasalanan. Kasunod nito ay ang pag-ako ng responsibilidad sa nagawa. Kasama sa pag-ako ay ang pangongonsensiya ng sarili, pagpapakumbaba at pagkakaroon ng kahihyan. Lahat ng emosyong ito ay dapat maranasan upang matanggap ang nangyari at mapatawad ang sarili. Ang pahayag sa ibaba mula sa isang kalahok na may asawa na nagkaroon ng ibang relasyon ang magbibigay-linaw kung paano nagdulot ng kapatawaran sa sarili ang tatlong konseptong ito.

Una sa lahat ay ang pagsisisi—ang pag-amin na nagkamali ka. *You humbly tell yourself na what you did was terribly wrong and you are ashamed of it.* (Aaminin mo nang may pagpapakumbaba na ang nagawa mo ay talagang mali at ikaw ay nahihiya.) 'Yun ang paraan para matanggap mo sa sarili mo, puwede namang mapatawad ang sarili. (Grace, 20)

Paghingi ng tawad sa Diyos, sa mga tao, kabilang ang sarili

Karamihan sa mga kalahok ay humingi ng kapatawaran sa mga taong nagawan nila ng kasalanan. Ang iba ay kaagad humingi ng tawad, ngunit ang iba ay inabot ng ilang taon bago nagkaroon ng lakas ng loob na harapin ang mga nagawan ng kamalian. Ang iba naman ay hindi na talaga nabigyan ng kapatawaran dahil hindi ito tinanggap o nawalan na sila ng kontak sa nagawan ng kasalanan. Sa mga ganitong sitwasyon, ang mahalaga ay makahingi ng tawad sa Diyos at sa sarili.

Ang pinakamataas na uri ng pagsisisi ay ang paghingi ng tawad sa Diyos at mismong tao na nagawan mo ng atraso. Napagagaan ang *feeling* kapag alam mong napatawad ka na niya. 'Yung matagal mong dinadala *finally* naalis na. (Weng, 40)

Hindi man ako talaga nakahingi ng tawad sa kanya, gumaan pa rin ang loob ko noong naikumpisal ko na at alam kong nakahingi na ako ng tawad sa Diyos at sa sarili ko. Sinabi ko sa sarili ko na hindi naman lahat naman[*sic*] ng tao nagkakamali at hindi naman puwedeng habambuhay akong makokonsensiya sa nagawa ko. (Elaine, 21)

Ritwal na pagpapalaya

Karaniwan din na paraan ng pagpapatawad ng sarili ay ang pagkakaroon ng ritwal na pagpapalaya. Halimbawa ay ang isang babaeng kalahok na hindi nakahingi ng tawad. Upang mapatawad ang sarili, sumulat siya ng liham ng pagsisisi at paghingi ng paumanhin sa taong nagawan ng kasalanan at ito ay dinala niya sa simbahan at hinulog sa *petition box*. Ang isang kalahok naman ay nagsunog ng mga gamit na makapagpapaalala sa mga katangahan niya sa kanyang relasyon.

Psychologically and spiritually, I feel free after kung gumawa ng letter at madala sa simbahan. Kahit na hindi ito nakarating mismo sa kanya, ramdam ko nakatulong pa rin ito sa akin para maka-move on sa buhay. (Nissa, 36)

Pagkatuto at pagpapakahulugan

Para sa ibang mga kalahok, sinasabi nila sa sarili na ang mga pagkakamaling nagawa nila ay nagsilbing aral sa kanila. Naging pagkakataon ito upang may matuto ng leksyon sa buhay at mabigyan ng pagpapakahulugan ang karanasan sa pagkakaroon ng galit sa sarili dahil sa nagawang kamalian, at ang pagpapatawad sa sarili. Ang halimbawa ng mga pahayag na ito ay mababasa sa ibaba.

Nakatulong sa akin ang isipin na ang lahat ng tao ay nagkakamali at ang mahalaga ay may natututunan tayo sa bawat pagkakamaling nagagawa natin. Tiwala ako na hindi ko na uulitin 'yung kasalanan ko. Ayaw ko nang magkaroon ng away sa pamilya namin. (Tomas, 22)

Tingin ko dahil dito ay mas naging mabuting tao ako. Kung hindi nangyari ito, baka hindi pa rin ako nagbago. Baka hindi pa rin ako *faithful* sa asawa ko. Naging masmapagkumbaba rin ako dahil dito. (Gary, 46)

Pagsulong o moving on

Ilang ulit na lumabas sa datos ang pahayag na *life must go on*. Karamihan sa mga kalahok ang nagsabi na hindi naman puwede na habambuhay silang makokonsensiya, magdurusa, at magdadala ng kahihyan. Sila ay umabot sa punto na nasabi nila na dapat hindi na sila magpa-apekto, lalo na kung gumawa na sila ng paraan upang mapatawad. Ganito ang paliwanag ng isang babaeng nagsawa na sa kahihingi ng tawad.

At one point, sabi ko, “Tama na. *Life must go on*.” Kung ayaw niya, okey lang. Kailangan ko rin naman intindihin ang sarili ko, ang trabaho ko, at ang pamilya ko. Hindi habambuhay magmamakaawa ako. (David, 31)

PAGTATALAKAY

Napag-alaman sa pag-aaral na ito na ang mga tao ay nagagalit sa sarili dahil sa kanilang mga nagawang katangahan, katiwalian, kataksilan, kahinaan ng loob, katamaran, kapabayaan, at kayabangan na nagdudulot ng matinding epekto sa sarili at sa ibang tao. Ang mga dahilang ito ay alinsunod sa sinabi ni Ellsworth at Tong (2006) na ang mga taong nagagalit sa sarili ay may *agency* o may paniniwala na sila ang may pananagutan sa nangyari. Hindi lamang ito atribusyon kung saan iniisip nila na sila ang dahilan sa nangyari kundi nararamdaman din nilang sila ay may pananagutan, at may obligasyon silang itama ang pagkakamali nila. Kaya naman sila ay nakakaranas ng matinding pangongonsensiya sa sarili at kahihyan dahil wala silang ibang sisihihin kundi ang sarili nila. Dahil dito, sila ay nanahimik at hindi nakikisama sa iba. Ang iba ay nakakaranas pa ng depresyon na nangangailangan ng *therapy*. Ito ay umaayon sa sinabi ni Ellsworth at Tong (2006) na ang taong galit sa sarili ay hindi nagiging agresibo kundi sila ay lumalayo sa lipunan. Sa mga kalahok na nakaranas kataksilan, nabanggit ng iba sa kanila na sila ay lumayo sa kanilang mga kaibigan. Buti na lamang na sa pag-aaral na ito, wala namang kalahok ang nagsabi na sinaktan nila ang kanilang sarili na maaaring mangyari ayon kay Gonzales at Bergstrom (2013).

Bakit malakas ang konsensiya ng mga Pilipino? Nakadadagdag din siguro sa bigat ng loob ang pagiging relihiyoso ng mga Pilipino dahil ang pagiging galit sa sarili ay madalas na naiuugnay sa pagkakaroon ng kasalanan sa Diyos at kapwa. Ang Pilipino ay malakas ang takot sa Diyos (Philippine Social Science Council 2003). Nababagabag sila kapag sila ay may nagawang kasalanan. Bukod dito, mahalaga sa mga Pilipino ang pakikipagkapwa (Aquino 2004). Mahalagang pinapahalagahan mo ang magandang pakikitungo mo sa ibang tao. Ito ay isang asal na itinuturo sa bawat pamilyang Pilipino (Medina 1991). Ang mga Pilipino rin ay malakas ang hiya (Pe-Pua at Protacio-Marcelino 2000), kaya sa tuwing sila ay may nagagawang mali sa kapwa, kadalasan nasasabi ang “wala akong mukhang ihaharap” bilang tanda na sila ay nagsisisi. Kaya naman hindi nakapagtataka na ang pangunahing paraan ng pagpapatawad sa sarili base sa datos ay ang paghingi ng tawad sa Diyos at sa kapwa. Ganito rin ang naging pahayag ni Rungduin at Rungduin (2014) sa

kanilang pag-aaral kung saan isinaad na bahagi ng proseso ng pagpapatawad sa may sala ay ang pakikipagbati at pagsisisi.

Kadalasan, hindi maganda ang tingin natin sa mga taong nagagalit. Kapag tayo ay nakakakita ng sumisigaw, nagdadabog, at nananakit, sumasama ang pananaw natin sa taong iyon. Ngunit ang mga taong nagagalit sa sarili ay maaaring kahangaan. Ang mga taong nagalit sa sarili ay nakaranas ng matinding pagsubok tulad ng pagkapahiya, pagkawala ng mga kaibigan, pagkabigo, at pagkalugi. Ayon kay Peterson, Park, at Seligman (2006), ang mga pagsubok na ito ay nakapagpapabago ng pagkatao. Masasabi natin na ang pagiging galit sa sarili ay isang mahirap na karanasan ngunit nagkakaroon ng positibong epekto sa tao. Ayon din kay Rungduin at Rungduin (2013), ang mga nagpapatawad ay may bukas na isipan, maunawain, may magandang relasyon sa iba, at makatarungan. Ayon naman kay Rangganadhan at Todorov (2010), ang taong nagsisisi ay marunong makipag-ayos at humingi ng kapatawaran. May mga kalahok na nagsabi mismo na ang buong karanasan ng pagkakaroon ng galit sa sarili at pagpapatawad sa sarili ang naging dahilan kung bakit sila naging mas mabuting tao.

Gayunpaman, hindi sapat ang marunong magalit sa sarili. Ang taong nagagalit sa sarili ay dapat marunong din magpatawad ng sarili (Hall at Fincham 2005). Hindi nakakabuti sa tao na matagal na may dinadalang galit, sa sarili man o sa kapwa. Sa pag-aaral na ito, iba't ibang uri ng paraan ang ginawa ng mga kalahok upang mapatawad ang sarili. Para sa iba naman, ang pagpapatawad sa sarili ay isang proseso na pinagdadaan. Upang mapatawad ang sarili, mahalaga ang magsisi, umako ng kasalanan, at tumanggap sa nangyari. Masasabi nating ang mga ito ang pinakamahahalagang hakbang upang mapatawad ang sarili sapagkat lahat ng kalahok ay ito ang ginawa. Ang mga ito rin ang makakatulong sa pagsulong o *moving on* upang hindi dalhin ang pagdurusa habambuhay. Natural din sa mga nakokonsensiya ang humingi ng tawad (Rangganadhan at Todorov 2010), at ang mga kalahok ng pag-aaral na ito ay humingi ng tawad sa Diyos at sa mga taong kanilang naatraso. Nakatulong ding makagaan ng loob ang pagkakaroon ng ritwal ng pagpapalaya kung saan ang nagkasala ay may pisikal na gagawin bilang magsimbolo ng pagsisisi. Maihahalintulad ito sa *defense mechanism* na *undoing*, kung saan ang isang tao ay bumabawi sa mali niyang nagawa (Feist, Feist, at Roberts 2013). May ilan namang ginawang leksyon sa buhay ang pagkakamali at hinanapan ng kahulugan ang karanasan. Ayon kay Robinson, Carroll, at Watson (2005), isang magandang paraan upang matanggap ang mga pagsubok ay ang paghahanap ng kahulugan mula sa mga mahihirap na karanasan upang maiwasan ang lubos na pagkalungkot.

Ang galit sa sarili, base sa pag-aaral, ay lehitimong sanhi ng matinding kalungkutan na nangangailangan ng *psychotherapy*. Ang mga paraan sa pagpapatawad ng sarili na nakalap mula sa resulta ay maaaring gawing interbensiyon. Ang pagsisisi, pag-ako, at pagtanggap ay maaaring maituring na *stages*, at ang paghingi ng tawad sa Diyos, kapwa, at sarili, at paghahanap ng leksyon at pagpapakahulugan ay ang mga kongkretong hakbang sa pagsulong.

Sa mga susunod na pag-aaral, maaaring alamin kung ang mga hakbang na ito ay bahagi talaga ng proseso ng pagpapatawad sa sarili. Ang pagsasagawa ng ritwal na pagpapalaya naman ay

makakatulong sa mga taong wala nang pagkakataong makahingi ng tawad ng personal sa mga nagawan nila ng kasalanan. Mas naging mas makabuluhan sana ang pag-aaral kung naiugnay ang dahilan sa pagiging galit sa sarili at ang paraan ng pagpapatawad sa sarili. Maaari na lamang sigurong alamin ito sa sunod na pag-aaral sa paksang ito.

May mga naging limitasyon ang pag-aaral na ito sa pagkuha ng datos. Una, magkakaiba ang konteksto ng mga naging kalahok na maaaring nakaapekto sa resulta ng pag-aaral. Ang sagot ng mga kabataan o estudyante ay maaaring limitado kung ikukumpara sa mga nakatatandang kalahok na maaaring nakaranas na ng mas maraming mga pagkakamali. Dahil dito, magkakaiba ang lalim ng datos na nakuha. Ang ibang kalahok naman ay mga kliyenteng sumasailalim sa *psychotherapy* kaya maaaring sabihin na mas malubha ang kanilang galit sa sarili at maaaring ang karanasan nila ay hindi sumasalamin sa karanasan ng karaniwan. Pangalawa, dahil ang pagiging galit sa sarili ay may malapit na kaugnayan sa iba pang negatibong emosyon tulad ng panghihinayang at pagsisisi, mahirap masiguro kung ang mga dahilan na binigay ng mga kalahok ay talagang dahilan ng kanilang pagkagalit sa sarili o dahilan ng iba pang negatibong emosyon. Ang pangatlong naging limitasyon ng pag-aaral ay ang pag-aanalisa sapagkat ang may-akda lamang ang naghanap ng mga tema mula sa datos. Mas mainam kung may iba pang nag-analisa ng datos. Gayunpaman, sa kabila ng mga limitasyong nito, naniniwala pa rin ang may-akda na ang pag-aaral na ito ay nakadagdag sa pag-unawa sa karanasan ng pagkakaroon ng galit sa sarili at sa pagpapatawad sa sarili.

Sanggunian

- Aquino, C. (2004). Mula sa kinaroroonan: Kapwa, kapatiran, and bayan in Philippine social science. *Asian Journal of Social Psychology*, 32(1), 105-139.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Butcher, J., Mineka, S., at Hooley, J. (2015). *Abnormal Psychology* (16th ed.). Singapore: Pearson Education.
- Ellsworth, P. C. at Tong, E. M. W. (2006). What does it mean to be angry at yourself? Categories, appraisals, and the problem of language. *Emotion*, 6(4), 572-586.
- Feist, J., Feist, G. & Roberts, T. (2013). *Theories of Personality* (8th ed.). Singapore. McGraw Hill.
- Frijda, N. H. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition and Emotion*, 7, 357-387.
- Frijda, N. H. (2006). *The laws of emotion*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Gilbert, P. at Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot-study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Hall, J. H. at Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Medina, B. G. (1991). *The Filipino family: A text with selected readings*. Quezon City, Philippines: University of the Philippines Press.
- Pe-Pua, R. at Protacio-Marcelino, E. (2000). Sikolohoyang Pilipino (Filipino psychology): A legacy of Virgilio G. Enriquez. *Asian Journal of Social Psychology*, 3, 49-71.
- Peterson, C., Park, N., at Seligman, M. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, 1, 17-26.
- Philippine Social Science Council. (2003). *The Filipino youth: Some findings from research*. Quezon City, Philippines: Philippine Social Science Center.
- Ranganathan, A. R. at Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy, and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(1), 1-22.
- Robinson, D. Carroll, J., at Watson, W. (2005). Shared experience building around the family crucible of cancer. *Families, Systems, & Health*, 23(2), 131-47.
- Roseman, I. J. (2004). Appraisals, rather than unpleasantness or muscle movement, are the primary determinants of specific emotions. *Emotion*, 4, 145-150.
- Rungduin, T. at Rungduin, D. (2013). The emergence of Filipino values among forgiveness studies. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 2(4), 17-34.
- Rungduin, T. at Rungduin, D. (2014). Mga kwento ng pagpapatawad: Pagsuyod sa konsepto gamit ang perspektibong deelopmental. *Diwa E-Journal*, 2(1), 81-100.
- Yabut, H. R. (2009). The phenomenology of forgiving another person. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 11, 104-122.