

Pagpapakahulugan at Manipestasyon ng Pakikiramdam sa Konteksto ng Paggabay-Pagpapayo at Sikoterapiya

Homer J. Yabut, Ph.D. at Katrina Fernando-Resurreccion
Pamantasang De La Salle

Abstrak

Itinuturing ni Virgilio Enriquez (1992) bilang isang pagpapahalagang tulay ng sarili at iba (*pivotal interpersonal value*) ang *pakikiramdam* (*shared inner perception*). Sa pag-aaral ni Rita Mataragnon (1987), itinuturing na napakahalaga ng *pakikiramdam* sa paggawa ng isang pananaliksik lalo na sa mga eryang rural dahil isang importanteng katangian dito ang pagiging sensitibo ng isang mananaliksik. Sa mga interbensyon sa Sikolohiya na ginagampanan ng mga tagagabay-tagapayo (*guidance counselor*) at sikolohista, napakahalaga rin ng pagpapahalaga (*value*) na *pakikiramdam*. Tinangka sa pag-aaral na itong suriin ang mga depinisyon at manipestasyon ng katutubong konsepto ng *pakikiramdam* ayon sa mga tagagabay-tagapayo at sikolohista gamit ang mga *focus group discussion* sa pagkalap ng kwalitatibong datos. Nagkaroon ng dalawang *focus group discussion* upang mapag-usapan ng mga kalahok ang mga depinisyon nila ng *pakikiramdam*, mga katangian at asal ng isang taong marunong makiramdam at mga personal na karanasan na tumutukoy sa mga manipestasyon ng mga katangian at asal na nagpapakita ng *pakikiramdam* sa konteksto ng paggabay-pagpapayo (*counseling*) at sikoterapiya (*psychotherapy*). Ang mga resulta ng pag-aaral ay inilahad gamit ang mga temang nakatuon sa manipestasyon ng *pakikiramdam*, mga salik na sitwasyonal kung saan naipapakita ang *pakikiramdam*, at mga relasyonal na katangian ng mga taong nakikiramdam. Pinakita ng mga resultang ang *pakikiramdam* ay isang proseso at napakahalaga rito ang pagbubukas-loob. Ang magaling makiramdam na tagagabay-tagapayo at sikolohista ay nakatuon sa kapwa at hindi sa kanyang sarili. Siya ay marunong makinig, sinsero, at marunong magreplek. Tinalakay rin sa pag-aaral na ito ang mga implikasyon sa teorya at pananaliksik sa *Sikolohiyang Pilipino*.

Abstract

Virgilio Enriquez (1992) considers *pakikiramdam* (shared inner perception) as a pivotal interpersonal value. In the study of Rita Mataragnon (1987), *pakikiramdam* is regarded as an important skill in doing research most especially in the rural areas as sensitivity is an important trait of a researcher. In the psychological interventions performed by guidance counselors and psychologists, *pakikiramdam* is likewise important. This study attempted to investigate on the definitions and manifestations of the indigenous conceptualization of *pakikiramdam* among guidance counselors and psychologists using focus group discussions as a means to cull qualitative data. Two focus group discussions were conducted to talk about their qualifying definitions of *pakikiramdam*, characteristics and behaviors of an individual who manifests *pakikiramdam* as well as personal experiences relating to the characteristics and behavioral manifestations of *pakikiramdam*, and values manifesting *pakikiramdam* in the context of guidance counseling and psychotherapy. The findings of the study are discussed using themes focusing on the manifestations of *pakikiramdam*, situational factors leading to the manifestation of *pakikiramdam*, and relational characteristics of an individual

manifesting *pakikiramdam*. Findings indicate that *pakikiramdam* is a process and it is also important in self-disclosure. A guidance counselor or psychologist who does *pakikiramdam* well focuses on the other and not on himself/herself. S/he knows how to listen, is sincere, and is able to reflect. This study also draws implications for theory and research in *Sikolohiyang Pilipino*.

INTRODUKSIYON

Napakahalaga sa konteksto ng paggabay-pagpapayo (*counseling*) at sikoterapiya (*psychotherapy*) ang ugnayan. Ang ugnayang ito ay hindi lang isang propesyonal na ugnayan bagkus kinakailangang isang malalimang ugnayan ito upang matamo ng isang kliyente ang pagbabago (Corey 2001). Para sa sikolohistang si Carl Rogers (1951 sa Nietzel *et al.* 1994), napakahalaga ang pagkakaroon ng *empathy*, *genuiness*, at *unconditioned positive regard* sa isang terapyutikong ugnayan. Mahalagang magkaroon ng *empathy* ang isang tagagabay-tagapayo (*guidance counselor*) para matamo ang isang *therapeutic alliance* (Anderson *et al.* 2009). Isang mahalagang sangkap ang *empathy* para matulungan ang mga kliyenteng nakakaranas ng mga problema at tumutukoy ito sa kakayanan ng isang tao na maramdaman ang mga emosyonal na nararamdaman ng isang tao (McDonald at Messinger 2011). Para kay William Zinn (1999), ang *empathy* ay isang proseso ng pag-unawa sa subhektibong karanasan ng isang tao. Marami na ring pag-aaral na nagpapakita ng halaga ng *empathy* para maging epektibo ang *sikoterapiya* (Elliot *et al.* 2011).

Sa kontekstong Pilipino, nauna nang sinabi ni Rita Mataragnon (1987) na mahalaga ang *pakikiramdam* sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya. Nabanggit niyang hindi posibleng magkaroon ng *empathy* kung walang *pakikiramdam*. Dagdag pa niya, alam ng taong may *pakiramdam* kung kailan kailangang sabihin ang isang bagay at naiintindihan niya kung ano ang sinasabi ng isang pasyente at pati na rin ang hindi niya sinasabi.

Sa mga interbensyon sa Sikolohiya na ginagampanan ng mga tagagabay-tagapayo at sikolohista, napakahalaga rin ng pagpapahalaga na *pakikiramdam*. Itinuturing ni Virgilio Enriquez (1992) bilang isang pagpapahalagang tulay ng sarili at iba (*pivotal interpersonal value*), ang *pakikiramdam* (*shared inner perception*). Sa pag-aaral ni Mataragnon (1987), itinuturing na napakahalaga ng *pakikiramdam* sa paggawa ng isang pananaliksik lalo na sa mga eryang rural dahil isang importanteng katangian dito ang pagiging sensitibo ng isang mananaliksik. Sa *pakikiramdam*, nagkakaroon ng pinatinding kamulatan (*heightened awareness*) ang isang tao (Enriquez 1992).

Ang *pakikiramdam* ay galing sa dalawang salitang: *paki* at *ramdam* (Enriquez 1992). Pangkaraniwang ginagamit ang “paki” ng mga tao kapag nakikiusap sila para gawan ng isang pabor. Samantalang ang “ramdam” ay tumutukoy sa damdamin or nadarama ng isang tao. Samakatwid, ang *pakikiramdam* ay tumutukoy sa pagkilala sa “loob” ng isang tao (Enriquez 1992). Mahalaga ito lalo na sa mga sitwasyong hindi sigurado ang tao sa tamang pagkilos o pag-aasal na gagawin (Enriquez 1992). Sa pananaliksik, ginagamit ang *pakikiramdam* upang mas maging sensitibo o malakas makiramdam ang tao lalung-lalo na sa mga taong nasa bukid o rural na mga lugar upang malaman kung ang sinasabi ng mga kalahok ay totoo (Pe-Pua at Marcelino 2000).

Itinuturing ang *pakikiramdam* bilang *pivot* o *a priori* na pagpapahalaga dahil ito ay nangyayari na sa tao bago pa man siya makipag-ugnayan sa iba (Mataragnon 1987).

Bilang *a priori* na pagpapahalagang Pilipino, napakahalaga nito sa ating *pakikipagkapwa* sapagkat ito ang nagiging tulay upang mas lalong mapalalim ang pakikipagkapwa ng isang tao na itinuturing na pinakamalalim na pagpapahalaga (*core value*). Nagbanggit si Mataragnon (1987) ng anim na mahahalagang sangkap ng *pakikiramdam*. Una, ang *pakikiramdam* ay isang kontrak na nangyayari sa ating pakikipag-ugnayan. Pangalawa, ang *pakikiramdam* ay nagtatakda ng mas bolisyonal at hindi impulsibong gawain. Ito ay pinag-iisipan. Pangatlo, bagama't mayroong pag-iingat at deliberasyon sa *pakikiramdam*, hindi naman kailangan ng pagpapalano ukol dito. Pang-apat, lagi itong tentatibo, exploratoryo, at improbatoryong pagkilos. Panglima, mahalaga ang intuwisyon o sapantaha (*intuition*) sa *pakikiramdam* kumpara sa lohika. At pang-anim, ang *pakikiramdam* ay ginagamit sa mga ugnayang panlipunang may pagka-ambiguous at mahirap hulaan ang kahihinatnan.

Ayon naman kay Raj Mansukhani (2005), ang *pakikiramdam* ay karaniwanang naiuugnay sa mga konseptong *emotional intelligence* at *empathy*. Sa kanyang artikulo, ipinaliwanag niyang ang *pakikiramdam* ay may iba't ibang pakahulugan. Ang *pakikiramdam* ay isang kakayahang makapansin at makaunawa ng mga di-berbal na pahiwatig (*non-verbal cue*) at galaw ng isang tao. Ito ay ang kakayahang initindihin ang nararamdaman ng isang tao kahit ito hindi sa pamamagitan ng “*gut feel*” o “intuwisyon o sapantaha.” Ang *pakikiramdam* din ay tentatibo—nagbabago ang napapakiramdaman habang siya ay patuloy na nakikiramdam. Paliwanag pa ni Mansukhani (2005) na ang pagiging tentatibo nito ang nagiging daan din upang mabago ang mga desisyon o galaw. Kasama sa *pakikiramdam* sa isang tao ang pagiging sensitibo rin sa konteksto kung saan at kailan nagaganap ang *pakikiramdam*. May mga tugon o galaw na akma sa isang konteksto ngunit hindi sa isa pa. Samakatwid, sa pamamagitan ng *pakikiramdam*, nababatid natin kung ano ang nararapat gawin o sabihin, at kung kailan ito dapat gawin o sabihin. Dahil sa interaktibong proseso ng *pakikiramdam*, masasabing isa itong uri ng komunikasyon na nagbibigay-daan sa isang malalim na koneksyong interpersonal sa pagitan ng dalawang tao, at nagdudulot ng malalim at masaklaw na pag-unawa sa taong pinakikiramdaman. Karaniwan sa mga Pilipino, inaasahan din ng nakikiramdam na siya ay pakiramdaman din ng kanyang kausap. Dito natin mababatid na ang *pakikiramdam* ay isang aktibong prosesong ugnayan at hindi maaaring isang tao lamang.

Pangkaraniwan na sa mga Pilipino ang paggamit ng mga di-verbal na pahayag para maipabatid ang mensahe at mahirap itong maunawaan sa ating kultura. Ayon kay Melba Maggay (1999), mahalaga sa kulturang Pilipino ang konseptong *pahiwatig* para maintindihan ang mga verbal at di-verbal na pakikipag-usap natin sa isa't-isa. Mahalaga ito dahil sa kadalasan, ang nakikita natin ay iba sa layong ipabatid ng ating kausap. Para mas maunawaan ang mga *pahiwatig*, nabanggit ni Maggay (1999; 2002) na kailangan ang *pakikiramdam* upang malaman ang mga *pahiwatig* ng iyong kausap dahil kinakailangang mas maging sensitibo ang tao sa kanyang kausap. Dagdag pa niya, dahil sa *pakikiramdam*, mas mauunawaan ang mga hindi litaw o hindi malinaw na kahulugan ng mensahe na ipinararating ng kausap. Mas nakikilatis din ng tao kung anong uri ang kanyang kausap na makakatulong gumabay sa kanya kung ang ugnayang ito ay tutungo sa mas malalaim na ugnayan. Hindi umuubra ang *pahiwatig* kung ang kabilang panig ay walang

Pagpapakahulugan at Manipestasyon ng Pakikiramdam sa Konteksto ng Paggabay-Pagpapayo at Sikoterapiya

pakikiramdam o manhid, walang pandama sa ipinapaabot na mga paramdam (Maggay 2002).

Bilang buod sa mga napag-aralan na sa *pakikiramdam*, lumilitaw na napakahalagang salik nito sa ugnayan ng mga tao lalung-lalo na bilang pagpapahalagang tulay ng sarili at iba (Mataragnon 1987) at pagkilala sa loob ng isang tao (Enriquez 1992) na maaaring lumalim tungo sa *pakikipagpalagayang-loob* at sa mas malalim pang lebel ng ugnayan. Mahalaga ito upang mapalalim ang ugnayan sa mga tao dahil kadalasan sa kontekstong Pilipino ay nakagawian ang magpahiwatig. Mahalaga ang *pakikiramdam* para mas malaman ng isang tao ang *pahiwatig* ng iba. Nakikita ng mga mananaliksik na sadyang napakahalaga ng *pakikiramdam* lalung-lalo na sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya na kung saan ay napakahalagang pakiramdaman ng isa sikolohista o tagagabay-tagapayo ang mga *pahiwatig* na isang kliyente. Mahalagang malaman kung papaano nakikita ang pagpapahalagang ito sa konteksto ng ugnayan sa paggabay-pagpapayo at sikoterapiya. Bilang isang mahalagang sangkap sa paggabay-pagpapayo at sikoterapiya, napakahalagang tingnan ang pagbibigay ng depinisyon sa pagpapahalagang *pakikiramdam* ng mga tagagabay-tagapayo at sikolohistang tumutulong sa mga tao. Ang mga pagpapahalaga ay mga trans-sitwasyonal na hangarin, na nagbabago ang pakinabang o importansya, at nagsisilbing prinsipyong gumagabay sa isang tao o grupo (Schwartz 2012). Tumutukoy rin ito sa paniniwalang mahalaga para sa isang lipunan na nagtatakda ng mga pagkilos ng isang tao kaugnay ng mga pangyayari sa kanyang buhay (Jocano 1997). Bilang *a priori* na pagpapahalaga, nilayon ng pag-aaral na itong masuri ang kahulugan ng *pakikiramdam* mula sa pananaw ng mga tagagabay-tagapayo at sikolohista. Nilalayon nitong masuri ang depinisyon at manipestasyon ng katutubong konsepto ng *pakikiramdam* pati na rin ang mga katangian at asal ng isang taong marunong makiramdam.

METODO

Cumamit ang pag-aaral na ito ng isang deskriptibong kwalitatibong disenyo sa pananaliksik. Mga tagagabay-tagapayo at sikoterapist ang mga naging kalahok. Gumamit ito ng lapit na konstruktibista na inuugnay sa *Sikolohiyang Pilipino*. Ninalayon ng lapit na konstruktibistang mapag-aralan ang mga dalumat batay sa kung paano binibigyan ng mga tao ng kahulugan ang mga ito (Gergen 1985). Ginawan ng kwalitatibong pagsusuri ang mga sagot ng iba't ibang praktisyuner sa paggabay-pagpapayo at sikoterapiya.

Kalahok

Ginamitan ng *purposive sampling* ang kasalukuyang pag-aaral. Ang pangunahing salik sa pagpili ng mga kalahok ay dapat mga praktisyuner sila ng paggabay-pagpapayo o sikoterapiya. Sampung kalahok ang sumali sa pag-aaral noong 2013. Ang anim sa kanila ay mga tagagabay-tagapayo ng dalawang malaking unibersidad sa Maynila at Pampanga. Sila ay mga tagagabay-tagapayo ng mga estudyanteng nasa kolehiyo. Samantalang ang apat namang kalahok ay mga sikolohista. Sila ay mga praktisyuner ng

sikolohiya na gumagamit at may malawak na karanasan sa sikoterapiya. Mayroong tatlong lalaki at walong babaeng kasama sa pag-aaral. Nasa 27-50 taong gulang ang mga kalahok. Inimbitahan silang sumali sa kasalukuyang pag-aaral ukol sa *pakikiramdam*. Pagkatapos sumang-ayon sa imbitasyon, noong aktwal na sesyon, ang mga layunin at mga tanong sa *focus group discussion* ay ipinaliwanag sa kanila. Binigyan sila ng pormularyo para sa “*informed consent*.” Nakasaad ritong boluntaryo silang sumali sa pag-aaral. Dito rin siniguro ng mga mananaliksik ang *confidentiality* ng pag-aaral. Gumamit ng mga kowd neym (*code name*) para sa mga kalahok.

Instrumento

Gumamit ang pag-aaral ng *focus group discussion*. Sinuri ang mga tanong sa *focus group discussion* ng isang mananaliksik at propesor ng *Sikolohiyang Pilipino*. Ang mga tanong ay nakasentro sa kanilang mga karanasan at kaalaman tungkol sa *pakikiramdam*. Ninais malaman ng mga mananaliksik kung ano ang pagsasalarawan ng mga kalahok sa isang “taong marunong makiramdam,” mga manipestasyon ng isang “taong marunong makiramdam,” karanasan na nagpapakita ng *pakikiramdam*, at mga kahulugan ng *pakikiramdam*.

Nagkakaroon ng dalawang *focus group discussion* upang mapag-usapan ng mga kalahok ang mga depinasyon nila ng *pakikiramdam*, mga katangian at asal ng isang “taong marunong makiramdam” at mga personal na karanasan na tumutukoy sa mga manipestasyon ng mga katangian at asal na nagpapakita ng *pakikiramdam* sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya.

Pag-aanalisa ng Datos

Sa pananaliksik na ito, ginamit ang kwalitatibong pagsusuri. Nilalayan ng pagsusuring ito na makuha ang pagpapakahulugan ng mga kalahok sa konseptong *pakikiramdam*. Batay sa mga naisagawang *focus group discussion*, kinuha ang mga kategorya at tema upang masagutan ang mga problemang nais tugunan ng pag-aaral na ito. Pagkatapos basahin ang mga transkripsyon ng mga *pagtatanung-tanong*, ginawan ng mga mananaliksik ng *open coding* bilang unang bahagi ng pag-aanalisa.

Pagkatapos nito, ginawa naman ang *member checking*. Ito ay isang porma ng pagsusuri (*validation*) upang matingnan ang katapatan ng mga resulta. Ipinakita ang mga resulta sa isang kalahok sa *focus group discussion* upang lalong masiyasat at makita ang katapatan ng mga manipestasyon ng *pakikiramdam* sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya. Ang mga resultang ito ay ipinakita sa nabanggit na kalahok sa pamamagitan ng pagtalakay sa mga resulta ng naunang mga grupo.

RESULTA

Ipapakita sa mga resulta ng pananaliksik ang mga tema buhat sa mga sagot ng mga kalahok. Nahahati sa limang bahagi ang paglalahad ng mga resulta ng pananaliksik.

Pagpapakahulugan at Manipestasyon ng Pakikiramdam sa Konteksto ng Paggabay-Pagpapayo at Sikoterapiya

Ipapakita rito ang mga depinisyon ng *pakikiramdam*, mga katangian ng taong nakikiramdam, at mga manipestasyon ng *pakikiramdam*.

Depinisyon ng Pakikiramdam

Pakikiramdam Bilang Importanteng Pagpapahalagang Pilipino

Para sa mga kalahok, ang *pakikiramdam* ay isa sa mga importanteng pagpapahalaga na katangian ng mga Pilipino lalung-lalo na sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya. Sinasabi lagi ng mga karaniwang tao na ang mga Pilipino ay may kakayahang makiramdam o maging sensitibo sa galaw, intensyon, at damdamin ng iba. Napagtibay ito ng kasalukuyang pag-aaral kung sinasabi ng mga kalahok na isang pagpapahalaga ang *pakikiramdam* na ating madalas na ginagamit ngunit hindi natin namamalayan. Sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya, may mas mahalagang gamit ito dahil mas mauunawaan at maiintindihan lang ang tao kung ikaw ay gumamit ng *pakikiramdam*. Paliwanag nga ng ilang kalahok:

I consider pakikiramdam yung isa sa mga Filipino values na mas malalim pa siya sa empathy (Thea).

Ako sir, I consider pakikiramdam as one of the Filipino values yun nga actually pinapraktis naman natin di ba pero di naman tayo aware na yun na ginagawa natin na nakikiramdam tayo (Mary).

So yung makiramdam isa yung maganda na value na siguro mapraktis namin bilang counselor or ma-cultivate namin ang ganun na klase. I agree with Ms. Margie nung sinabing yung very important yung makiramdam kasi it's one cue to be able to understand and communicate well with the person that you are talking with; or I mean listening with (Sarah).

Pakikiramdam Bilang Proseso

Ipapakita sa mga sumsusunod na bahagi ang mga temang nakuha sa ilalim ng *pakikiramdam* bilang isang proseso. Ang dalawang prosesong ito ay ang pagbubukas-loob tungo sa *pakikiramdam* at pagbubukas sarili ng nararamdaman.

- *Pagbubukas-loob Tungo sa Pakikiramdam*

Ang *pakikiramdam* ay isang malalim ngunit hindi paimbabaw na proseso na nagaganap sa pagitan ng dalawa o higit pang tao. Nagsisimula ito sa kagustuhan ng isang tao na maramdaman at maunawaan ang kanyang kausap o kasama. Ang *pakikiramdam* ng tagagabay-tagapayo o sikolohista sa kanyang kliyente ay hindi lamang nagaganap sa loob ng isang pormal na sesyon ng paggabay-pagpapayo o sikoterapiya kundi lalo na sa konteksto ng mga unibersidad na kung saan ay nakakasalamuha rin ng mga tagagabay-tagapayo o sikolohista ang mga estudyante sa labas ng kanilang mga opisina. Kaya

ipinapakita ng mga resultang mahalaga ang pagiging bukas upang mas maunawaan ang mga kliyente o mga estudyante sa konteksto ng unibersidad. Ayon sa mga kalahok, kailangang bukas ang loob ng makikiramdam. Handang-handa ang tagagabay-tagapayo o sikolohista na maintindihan ang mga mensaheng ipinarating ng isa o ang kanyang *pahiwatig*. Ayon nga sa isang kalahok:

Isang salita—“pagbubukas-loob;” pag bukas-loob ka, hindi lang pag-iisip kundi *your whole self* na hindi madaling gawin at hindi lahat ng tao ay *willing* gawin (Arianne).

Ang pagbubukas-loob na ito ay maaaring mangyari kahit sa labas ng pormal na sesyon. Sa pagkakakilala ng tagagabay-tagapayo o sikolohista sa kliyente, nararamdaman nila kung kailangan nilang makipag-ugnayan sa isang estudyante, tulad ng pagkamusta, sa kanyang kliyente. Ayon sa isang tagagabay-tagapayo:

Minsan mararamdaman mo na kailangan mo silang kamustahin. Ako *I always visit them*. Alam mong tama ang *pakiramdam* mo kasi parang kahit dumaan ka lang tapos makita ka nila, parang malaking bagay na ‘yun sa kanila (Mary).

Dahil dito, masasabi nating ang *pakikiramdam* ay likas na ipinapakita hindi lamang sa pormal bagkus kahit sa hindi pormal na konteksto at nagsisimula ito sa isang kutob o pagtatantya na susuriin ng tao kung tama ito. Importante rito ang pagiging bukas ng loob ng tagagabay-tagapayo o sikolohista para magawa ang pakikiramdam. Ang pagpapakita ng mga pagkilos na mararamdaman ng mga kliyente, ang presensya at malasakit ng isang tagagabay-tagapayo o sikolohista kahit sa labas ng paggabay-pagpapayo o sikoterapiya ay mahalaga. Salaysay ng isang kalahok:

At tsaka yung nga yung sinabi ni Ms. May, yun nga yung parang nagtitinginan lang kayo alam mo na yung nararamdaman ng isa, di na siya kailangan magkuwento, or magsabi. Nabalitaan mo lang yung halimbawa... hindi yung *not necessarily* sa *counseling context* kung baga... meron ka lang nabalitaan ng isang sitwasyon tapos *at least* alam mo na kung ano yung maiisip mo na kung ano nararamdaman ng isang tao *through* pakikiramdam (Sheila).

Ayon sa mga kalahok, ang pagbubukas ng loob sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya ay naipapamalas sa pamamagitan ng *pakikinig sa kliyente ng buong-buo* gamit ang isip at puso. Sa isang sesyon, inisantabi ng tagagabay-tagapayo o sikolohista ang kanyang mga personal na alalahanin upang mapakinggan at mapakiramdaman nang mabuti ang kliyente nang hindi nadidistrak, at nang walang halong panghuhusga o pagtatanong. Ang kanyang atensyon ay nakatuon lamang sa kliyente. Paliwanag ng isang kalahok:

Sa pamamagitan ng pakikinig, pakikinig na hindi mo iniisip ang sarili mo; pakikinig ng buong-buo, *non-verbal*, pagtingin sa mata, *gestures* ay

Pagpapakahulugan at Manipestasyon ng Pakikiramdam sa Konteksto ng Paggabay-Pagpapayo at Sikoterapiya

pamamaraan ng pagpapakita, pagtango, paghawak sa tao; pakikinig nang walang *interruption*, hindi tanong ng tanong o sumisingit; sasabihin ng kausap mo na siya ang magvavalideyt kung nakinig ka nga o hindi (Carla).

- *Pagbubukas-sarili ng Nararamdaman*

Ngunit hindi sapat na ang nakikiramdam lamang ang nagbubukas ng kanyang loob. Nagagawang makiramdam ng isa kung ang pinakikiramdaman ay nagbubukas din ng kanyang sarili. Ayon sa isang sikoterapist:

Nararamdaman kita dahil binibigyan mo ako ng pagkakataong maramdaman ka (Carla).

Samakatwid, para sa mga kalahok, may mga sitwasyong mapakiramdaman mo ang isang tao, ngunit hindi mo naman maramdaman ang isa. Paliwanag pa ng kalahok na maaaring hindi ka makaramdam:

...hindi dahil hindi ka marunong makiramdam, kundi importante na mayroon kayong *mutual wavelength and energy* (Carla).

Samakatwid, masasabing ang *pakikiramdam* ay isang prosesong relasyonal na ang kinalalabasan ay isang “*shared experience*” na mayroong pagkakaintindihan ng hindi lamang ng nararamdaman kundi pati na rin ng mga iniisip at saloobin. Ito ay isang talaban ng loob, isip, at damdamin.

Sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya, ang kakayahang makiramdam ay isang napakahalagang instrumento upang maging matagumpay ang isang sesyon ng paggabay-pagpapayo o sikoterapiya. May mga pagkakataong hindi maibahagi ng mga kliyente ang kanilang nararamdaman o iniisip dala na rin ng kanilang sitwasyon o kondisyon dahil sa maraming posibleng rason. Sa mga pagkakataong ito, ang kakayahan ng isang tagagabay-tagapayo o sikolohistang makiramdam ay makakatulong sa kanya upang maunawaan at matulungan ang kanyang kliyente. Dagdag pa ng kalahok:

Isang proseso ng “pakikibahagi o pakikipag-ugnayan sa isang tao sa iba-ibang konteksto ng relasyon—personal o propesyonal.” Nakapaloob na doon sa proseso ang kamalayan at pagiging bukas ng bawat isa sa prosesong iyon; kung may kamalayan ka pero sarado naman ang isa, mahirap (Carla).

Mga Katangian ng Taong Nakikiramdam

Ayon sa mga kalahok, lahat ng tao ay may kakayahang makiramdam. Kailangan lamang na bukas ang isang tao na ipamalas ito. Ang *pakikiramdam* ay kombinasyon ng iba’t ibang kakayahan at karakteristiko gaya ng kakayahang makinig, pagtuon sa kapwa pero may

pagkamalay sa sarili, pagiging empatik, pagkakaroon ng sinseridad, at pagkakaroon ng pananagutan o komitment sa proseso.

Kakayahang Makinig

Ang taong nakikiramdam ay marunong *makinig*. Napapakinggan niya ang mga sinasabi ng isang tao. Ngunit hindi lamang siya naririnig sa mga aktwal na sinasabi kundi pati na rin sa mga mensaheng nakapaloob sa mga salitang binabanggit ng kanyang kausap. “*Reading between the lines*,” ika nga ng kalahok na si Ronald na isang sikolohista.

Ang pakikinig ay hindi lamang limitado sa pag-intindi sa mga verbal na mensahe. Ang taong nakikiramdam ay “nakikinig” din sa mga galaw ng kanyang pinakikiramdaman. Sabi ng isang sikolohistang kalahok:

Binibigyan niya ng *value* ang mga di-verbal. Naiintindihan niya na kahit hindi nagsasalita ang kliyente, ito ay may sinasabi (Mary).

Ang mga galaw, tulad ng mga *facial expression* at *posture*, ang ilan sa mga palatandaan ng isang tagagabay-tagapayo o sikolohista kung ano ang gustong iparating ng kliyente. Dagdag pa ng isang kalahok:

May mga *clients* na hindi naman sila *very expressive of what they feel*. *You just have to be careful and be sensitive* doon sa mga di-verbal na pahiwatig/paramdam/tugon o galaw (*non-verbal gestures*) nila (Ana).

Pagtuon sa Kapwa Pero May Pagkamalay sa Sarili (Self-Awareness)

Nabatid ng mga kalahok na kailangang may kakayahan ang isang taong maging *selfless* upang mapakiramdaman ang iba. Sa mga pagkakataong siya ay nakikiramdaman, naisasantabi niya ang kanyang mga pansariling pananaw. Ayon nga sa isang kalahok:

Sa loob ng *45 minutes*, kaya niyang kalimutan ang kanyang sarili—*one’s conception, biases, and assumptions* (Rosario).

Nagiging balakid sa proseso ng *pakikiramdam* o pagkakaunawaan ang pagbibigay-tuon lamang sa sariling pananaw. Sa halip na maintindihan ng isang tao ng buong-buo ang isa pa, siya ay nadidistrak ng sarili niyang mga paghuhusga.

Gayumpaman, nasabi ng ilang kalahok na hindi naman kinakailangang isantabi ng tagagabay-tagapayo o sikolohista ang lahat ng kanyang saloobin, nararamdaman, at alalahanin habang nakikiramdam. Minsan, mas naiintindihan ng isang tao ang karanasan ng iba kung ito ay naranasan na rin niya. Ang mahalaga, ayon sa mga kalahok, ay pagiging *self-aware*. Alam ng tagagabay-tagapayo o sikolohista kung ang kanyang pananaw ay nagiging *biased* na. Alam din niya kung paano gagamitin ang kanilang sariling karanasan at *insight* upang makiramdam at maintindihan ng mabuti ang

Pagpapakahulugan at Manipestasyon ng Pakikiramdam sa Konteksto ng Paggabay-Pagpapayo at Sikoterapiya

kanyang kliyente. Samakatwid, may kamalayan ang isang tagagabay-tagapayo o sikolohista sa proseso ng pakikiramdam. Pagpapalawig ng isang kalahok:

Kasama diyan ang pagtatantya rin ng pagpapahayag ng nararamdaman...
Kasama dito ang *awareness* sa proseso (Val).

Pagiging Empatik

Madalas na sabihin ng mga kalahok na hindi sapat na ang isang tao ay marunong lamang makinig at mag-*observe*. Ang isang taong nakikiramdam ay kailangang empatik din. Ayon nga sa iang kalahok:

Alam niya kung paano mag-*empathize* sa isang tao... Yung inilalagay niya yung sarili niya sa sitwasyon ng tao (Ronald).

Ang pagiging empatik ayon sa mga kalahok ang nakakatulong sa isang tao na maintindihan ng lubusan ang saloobin at damdamin ng isa pa. Ito ay ang kakayahang mailagay ang sarili sa sitwasyon ng kanyang pinakikiramdam—kakayahang makita ang sitwasyon sa pananaw ng kanyang pinakikiramdam, at maramdaman ang damdaming dala ng sitwasyon.

Pagkakaroon ng Sinceridad

Upang magawa ang mga ito, nasabi ng mga kalahok na kailangang ang taong nakikiramdam ay sinsero. Sa paggabay-pagpapayo at sikoterapiya, ang tagagabay-tagapayo o sikolohista ay nakikiramdam hindi lang dahil ito ay kailangan sa prosesong klinikal kung hindi dahil na rin sa kanyang kagustuhang maunawaan ng lubos ang kanyang kliyente. Sabi nga ng isang kalahok:

Alam mo sa sarili mo na ang ginagawa mo (sa *therapy*) ay ginagawa mo *with all sincerity* (Edward).

Tapat siya sa kanyang nararamdaman at iniisip. Ang kanyang buong pagkatao—ang isip, puso, at galaw, ay tunay at sabay-sabay na nakikiramdam.

Pagkakaroon ng Pananagutan o Komitment sa Proseso

Sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya, nagiging epektibo ang *pakikiramdam* kung ang tagagabay-tagapayo o sikolohista ay may pananagutan sa kanyang ginagawa sa loob ng sesyon ng paggabay-pagpapayo o sikoterapiya. Ayon nga sa isang kalahok:

It is our commitment to be fully present for them. It's very important na you are not just there na nakikita nila, na nakikinig ka. Dapat heart, mind, and body (Bong).

Ang mga tagagabay-tagapayo o sikolohista ay kailangang may pananagutan sa proseso ng pagtulong sa kliyente. Kasama ng kanilang komitment sa proseso ang pagbibigay ng kanilang *best* sa bawat sesyon. Kasama rito ang komitment ng mga tagagabay-tagapayo o sikolohista na panatiliing malusog ang katawan, isip, at emosyon. Dagdag ng isa pang kalahok:

Dapat *healthy* ka. Kung maysakit ka, *you are not in your best health*, hindi mo mararamdaman ng tama ang *client* mo dahil ikaw mismo may dinaramdam (May).

Mga Manipestasyon ng Pakikiramdam sa Paggabay-Pagpapayo o Sikoterapiya

Ang *pakikiramdam* sa konteksto ng isang paggabay-pagpapayo at sikoterapiya ay naipapamalas sa maraming paraan. Ang *pagpapakiramdam* ay maaaring maganap sa loob o labas ng isang pormal na sesyon ng paggabay-pagpapayo o sikoterapiya. Ibig sabihin, kahit nasa labas ng pormal na sesyon ng paggabay-pagpapayo o sikoterapiya ay naipapakita ang *pakikiramdam* katulad ng isang tagagabay-tagapayo sa isang eskwelahan na napansing tila may problema ang isang estudyante. Sa isang sesyon, naipapakita ng tagagabay-tagapayo o sikolohista na siya ay nakikiramdam sa pamamagitan ng pakikinig, pagninilay-nilay o pagrereplek (*reflecting*), at mga di-verbal na pahiwatig/paramdam/tugon o galaw.

Pakikinig

Ang pakikinig ang isa sa mga pinakaimportanteng paraan upang mapakiramdam ang isang tao. Nalalaman ng tagagabay-tagapayo o sikolohista ang saloobin ng isang tao sa pamamagitan ng *pakikinig sa kanyang mga sinasabi*. Dagdag pa ng isang kalahok, ang pakikinig ay kinakailangang buong-buo:

Hindi mo iniisip ang sarili mo. Pakikinig ng buong-buo. Pakikinig ng walang *interruption*. Hindi tanong ng tanong o sumisingit” (Rose).

Ngunit para sa mga kalahok, ang pakikinig sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya ay hindi lamang limitado sa pakikinig sa sinasabi. Upang maging matagumpay ang *pakikiramdam*, pinakikinggan din ng nakikiramdam ang mga nakatagong mensahe na nakapaloob sa mga salitang sinasabi. “*Reading between the lines*,” ika nga ni Ronald. Bukod sa pakikinig sa sinasabi at sa mga tagong mensahe, naipapakita rin ang *pakikiramdam* sa pamamagitan ng *pakikinig sa galaw* ng kausap. Gaya ng nabanggit, ang mga kilos ng kliyente sa isang sesyon ay mayroon ding mga sinasabi.

Pagninilay-nilay o Pagrereplek

Ang pagninilay-nilay o pagrereplek ay isang estratehiya sa pakikipagkomyunikeyt na ginagamit sa paggabay-pagpapayo at sikoterapiya. Ito ay ang pagsasalamin sa sinasabi, ginagawa, o nararamdaman ng isang kliyente. Nabatid ng mga kalahok na ang

Pagpapakahulugan at Manipestasyon ng Pakikiramdam sa Konteksto ng Paggabay-Pagpapayo at Sikoterapiya

pagninilay-nilay o pagrereplek ay isa ring paraan upang maipamalas ng tagagabay-tagapayo o sikolohista na siya ay nakikiramdam sa isang sesyon ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya. Kasabay ng pakikinig, naipapakita ng tagagabay-tagapayo o sikolohista na naiintindihan niya ang sinasabi (sa salita o galaw) ng kanyang kliyente kung ang kanyang *reflection* ay tama. Ayon nga sa isang kalahok:

Isang pamamaraan ng pagpapakita na nakikiramdam ka ay yung *ability to reflect what the client is saying or what the client is doing. You can't go wrong with reflection. Sabay na sabay ka sa client—what the client is saying or doing* (May).

Mga Di-verbal na Pahiwatig/Paramdam/Tugon o Galaw

Ang paraan ng pagtugon ng tagagabay-tagapayo o sikolohista sa isang kliyente sa loob ng sesyon ay nagpapakita rin kung siya ay nakikiramdam. Bukod sa pagninilay-nilay o pagrereplek, ang mga kilos ng tagagabay-tagapayo o sikolohista ay nagpapamalas din ng pagiging sensitibo sa nararamdaman at iniisip ng kanyang kliyente. Ilan sa mga di-verbal na pahiwatig/paramdam/tugon o galaw na nabanggit ng mga kalahok ang tamang pagtingin sa mata (*eye contact*) habang nakikipag-usap. Nasabing “tamang pagtingin” sapagkat may mga pagkakataon sa isang sesyon, na ang kliyente ay maaaring hindi komportable sa pagtingin sa mata. Bukod pa rito, sang-ayon ang mga kalahok na ang lapit (*proximity*) ng tagagabay-tagapayo o sikolohista sa kliyente ay nagpapamalas din ng *pakikiramdam*. Hindi man sabihin ng kliyente, alam ng sikolohista kung gaano kalapit o kalayo niya ilulugar ang sarili sa kanyang kliyente. Isang halimbawang nabanggit ng isa sa mga kalahok ang kahalagahan ng distansya (lapit o layo) sa *pakikiramdam* at pagtugon sa mga bata sa *play therapy session*. Aniya:

‘Yung lapit o *physical distance can say a lot* kung nakikiramdam ka sa bata... Tatabi ka ba sa kanila o mag-o-observe ka muna *from a distance*. Nararamdaman mo ‘yan (Girlie).

DISKUSYON

Pakikiramdam sa Paggabay-Pagpapayo at Sikoterapiya

Ang mahalagang gampanin ng *pakikiramdam* bilang pagpapahalaga sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya ay napagtibay ng kasalukuyang pag-aaral. Naipakita ang iba’t ibang uri ng *pakikiramdam* sa pag-aaral at matingkad dito ang pagbibigay ng atensyon sa pamamagitan ng *pagbubukas ng loob* sa kliyente para mas lalong maging epektibo ang interbensyong ibibigay. Nakita sa mga resulta na sa kontekstong ito, ang *pakikiramdam* ay nagiging isang proseso ng pagbubukas hindi lang ng loob kung hindi ng buong sarili para matulungan ang kliyente. Ito ay isang pagtatantya at kutob sa simula ngunit maaaring lumalim pa. Ang pagpapakita ng *pakikiramdam* ay sa pamamagitan ng pakikinig, pagpapakita ng replektibong mga pagkilos, at kahit sa mga di-verbal na ugali (*non-verbal behavior*). Isang matingkad na

nabanggit ang pagkakaroon ng sinseridad at pananagutan ng mga kalahok sa kanilang mga kliyente. Makikita rito na ang turing sa mga kliyente ay hindi lang mga *ibang tao* bagkus ay mga *hindi ibang tao* na para maintindihan nila ay binubuksan nila ang kanilang pagkatao upang lubusan silang maintindihan. Ang relasyong terapyutiko na binanggit ni Rogers (1951 sa Nietzel *et al.* 1994) at ng iba't ibang pag-aaral sa Kanluran ay tila naisasabuhay ng mga Pilipinong tagagabay-tagapayo o sikolohista sa pagharap sa kanilang mga kliyente ngunit mukhang higit pa ito rito. Para maging epektibo ang paggabay-pagpapayo at sikoterapiya, nababanggit ng mga pag-aaral sa Kanluran na mahalaga ang *empathy* (Elliot *et al.* 2011) ngunit sa *pakikiramdam* ito ay higit pa sa *empathy* (Mataragnon 1987). Sa ating katutubong sikolohiya, masasabi nating ang talaban ng loob, damdamin, at pag-iisip ay mahalaga sa kontekstong ito. Bagama't madalas sabihing ang *pakikiramdam* ay nasa taong dumarama nito, mahalaga sa kontekstong ito ang kahandaan ng kliyente sa pagbubukas ng loob niya para mas maradaman siya ng tagagabay-tagapayo o sikolohista. Samakatwid, ang propesyon ng isang tagagabay-tagapayo o sikolohista ay mas nagiging personal para mas makatulong sa kanyang kliyente.

Pagpapahalagang Pakikiramdam sa Ugnayan

Bagama't ang pokus ng pag-aaral na ito ay mga tagagabay-tagapayo o sikolohista, pinapakita ng mga resulta na ang *pakikiramdam* ay napakahalaga sa ating mga ugnayan. Ito ay isang pagpapatibay sa nauna nang sinabi ni Mataragnon (1987) na kung saan itinuring niya ang *pakikiramdam* bilang *a priori* na pagpapahalaga. Bilang *a priori* na pagpapahalaga, napakahalaga sa isang tao na marunong siyang makiramdam sa pamamagitan ng pagiging sensitibo, pagkakaroon ng sinseridad, kakayahang makinig, at pagiging empatik para maging mabuting tao siyang marunong makipagkapwa. Ang pagpapahalagang *pakikiramdam* ay isang manipestasyon ng ating pinakamalalim na pagpapahalaga na *pakikipagkapwa* dahil naipapakita nito ang pagiging bukas-loob ng isang tao sa kanyang kapwa at kinakalimutan ang sarili upang lalong mapagtibay at mapalakas ang kanilang ugnayan. Ipinapakita ng pagpapahalagang *pakikiramdam* ang pagpapahalaga nating mga Pilipino sa loob ng isang tao na itinuturing na internal (Salazar 1985) at panloob na sarili na kung saan makikita ang tunay na halaga ng tao (Ileto 1979).

Pinagtibay ng resulta ng kasalukuyang pag-aaral ang mahalagang gampanin ng *pakikiramdam* tungo sa isang mas malalim na ugnayan sa dalawang tao (Maggay 2002; Mansukhani 2005). Sa panimula, ang *pakikiramdam* ay mahalagang *a priori* na pagpapahalaga dahil ito ang gagabay sa ating mga desisyon (Jocano 1997). Ito ay maaaring lumalim dahil mas makukuha at mauunawaan ng isang tao ang mga *pahiwatig* ng ibang tao (Maggay 2002). Bago pa man humantong sa mas malalimang pag-uusap, pagpapaliwanag, paghihikayat, pagkakasundo, at pagpapahalaga, mahalagang dumaan muna sa *pakikiramdam* ang isang tao (Jocano 1997). Ito rin ang ang nabanggit na ni Enriquez (1993) na kung saan mahalaga ang *pakikiramdam* bago pa man matamo ang walong lebel ng interaksyon. Dahil sa *pakikiramdam*, puwedeng mas magkaroon ng talaban ng loob, damdamin, at pag-iisip. Ang ugnayan ay mas lumalalim dahil sa *pakikiramdam* dahil mas nauunawaan ng isang tao ng mas malaliman ang kanyang kapwa.

Pagpapakahulugan at Manipestasyon ng Pakikiramdam sa Konteksto ng Paggabay-Pagpapayo at Sikoterapiya

Bilang buod, pinagtibay ng kasalukuyang pag-aaral ang naunang sinabi ni Mataragnon (1987) na ang *pakikiramdam* ay isang mahalagang pagpapahalaga dahil ito ang nagtutulay ng sarili at iba. Para kay Enriquez (1992), ito ang pagkilala sa loob ng tao. Ang *pakikiramdam* ay isang proseso na kung saan mahalaga ang pagbubukas-loob para mas matantsa ang tao at mas maging pokus din ang tao sa kanyang kutob tungkol sa kapwa. Dahil sa bukas ang loob ng tao, ito ay puwedeng humantong sa mas malalimang interaksyon sa kapwa na maaaring humantong sa “*shared experience*” na kung saan nagkakaroon na ng talaban ng loob, isip, at damdamin. Ang mga taong marunong makiramdam ay marunong din makinig, sinsero, marunong magreplek, at empatik.

KONKLUSYON

Tinalakay ang *pakikiramdam* bilang pagpapahalaga sa papel na ito. Bilang *a priori* na pagpapahalaga ang gampanin nito sa *pakikipagkapwa* ay napakahalaga lalung-lalo na sa konteksto ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya. Tulad ng nabanggit sa panimula, ito ay isang napakahalagang pagpapahalaga dahil ito ay pagpapahalagang tulay ng sarili at iba (Mataragnon 1987) at pagkilala sa loob ng isang tao (Enriquez 1992). Isang proseso ang *pakikiramdam* na kinakailangang bukas ang loob ng taong nakikiramdam para lubusang maunawaan at makagawa ng mga desisyon ang isang tao sa kanyang pagtatantya at pag-unawa sa kanyang kapwa. Dahil sa *pakikiramdam*, mas nagiging malalim ang ugnayan ng isang tao sa kanyang kapwa. Pinagtibay ng papel na ito na sa kinalaunan, ang *pakikipagkapwa* pa rin ang pinakamalalim na pagpapahalaga sa pagpapahalagang *pakikiramdam* dahil ang pagturing sa kapwa ang siyang nagiging mas malalim na pamantayan. Ang mga propesyon ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya ay mas nagiging personal na relasyon gamit ang *pakikiramdam* dahil maaari itong lumalim tungo sa mas malalalim na lebel na interaksyon.

Para sa mga pag-aaral sa hinaharap, mahalagang pag-aralan kung ano ang naidudulot sa ugnayan sa pagitan ng tagagabay-tagapayo o sikolohista na gumagamit ng *pakikiramdam* sa pagtatantya at kutob sa sesyon ng paggabay-pagpapayo at sikoterapiya. Bagama't may mga nabanggit nang naidulot ito, ang mga ito ay galing lamang sa mga pananaw ng mga tagagabay-tagapayo o sikolohista. Dahil paunang pag-aaral pa lamang ito sa *pakikiramdam* sa larangan ng paggabay-pagpapayo, napakahalagang mapag-aralan pa ng mas malaliman ang proseso ng *pakikiramdam* bilang isang *micro-skill* ng mga tagagabay-tagapayo o sikolohista. Mahalaga ring mapag-aralan ang mga pananaw at nararamdaman ng mga kliyente na pinapakiramdaman ng mga tagagabay-tagapayo o sikolohista dahil nabanggit ng ilang kalahok sa kasalukuyang pag-aaral na mahalaga ang gampanin din ng kliyente sa *pakikiramdam* lalo na sa pagbubukas ng kanilang kalooban para mas madaling mapakiramdaman.

Mga Sanggunian

- Anderson T., B.M. Ogles, C.L. Patterson, M.J. Lambert, at D.A. Vermeersch (2009). Therapist effects: Facilitative interpersonal skills as a predictor of therapist success. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (7), 755–768.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy; Sixth edition*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Elliot, R., A.C. Bohart, J.C. Watson, at L.S. Greenberg (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48 (1), 43-49.
- Enriquez, V.G. (1992). *From colonial to liberation psychology: The Philippine Experience*. Quezon City: University of the Philippines Press.
- Enriquez, V.G. (1993). Developing a Filipino psychology. Nasa U. Kim at J.W. Berry (mga pat.), *Indigenous psychologies: Research and experience in cultural context*. CA: Sage Publications, Inc., 152-169.
- Gergen, K.J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40 (3), 266–275.
- Ileto, R.C. (1979). *Pasyon and revolution: Popular movements in the Philippines, 1840-1910*. Quezon City: Ateneo de Manila University Press.
- Jocano, F.L. (1997). *Filipino value system: A cultural definition*. Quezon City: PUNLAD Research House.
- Maggay, M.P. (1999). *Understanding ambiguity in Filipino communication patterns*. Quezon City: Institute for Studies in Asian Church and Culture.
- Maggay, M.P. (2002). *Pahiwatig: Kagawiang pangkomunikasyon ng Filipino*. Quezon City: Ateneo de Manila University Press.
- Mansukhani, R. (2005). Pakikiramdam [Sensitivity to feelings]: A critical analysis. Nasa R.M. Gripaldo (pat.), *Filipino cultural traits: Claro R. Ceniza lectures*. Washington, D.C.: The Council for Research in Values and Philosophy, 185-202.
- Nietzel, M.T., D.A. Bernstein, at R. Milich (1994). *Introduction to clinical psychology; Fourth edition*. NJ: Prentice Hall.
- Mataragnon, R.H. (1987). Pakikiramdam in Filipino social interaction. Nasa E.R. Ventura (tagapag-ugnay), *Foundations of behavioral sciences: A book of readings*. Quezon City: University of the Philippines Social Science Committee, 470-482.
- McDonald, N.M. at D.S. Messinger (2011). The development of empathy: How, when, and why. Nasa A. Acerbi, J.A. Lombo, at J.J. Sanguineti (mga pat.), *Free will, emotions, and moral actions: Philosophy and neuroscience in dialogue*. Rome: Pontificia Università de la Santa Croce.
- Pe-Pua, R. at E. Protacio-Marcelino (2000). Sikolohiyang Filipino (Filipino Psychology): A legacy of Virgilio G. Enriquez. *Asian Journal of Psychology*, 3 (1), 49-71.
- Salazar, Z.A. (1985). Four filiations in Philippine psychological thought. Nasa A. Aganon at M.A. David (mga pat.), *Sikolohiyang Pilipino: Isyu, pananaw, at kaalaman*. Manila: National Book Store, 194-214.
- Schwartz, S.H., J. Cieciuch, M. Vecchione, E. Davidov, R. Fischer, C. Beierlein, A. Ramos, M. Verkasalo, J.E. Lönnqvist, K. Demirutku, O. Dirilen-Gumus, at M. Konty (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103 (4): 663-688.
- Zinn, W. (1993). The empathic physician. *Archives of Internal Medicine*, 153 (3), 306-312.