DIWA E-Journal, Tomo 10 (2025), 4-20

Nalilikha ba ang Ginhawa? Design bilang Kultural na Mekanismo tungo sa Ginhawa

Karina B. Abola
Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Abstrak

Ang pag-unawa sa *design* bilang lahat-lahat at anumang bagay, na dinisenyo ng lahat at sinumang tao (Manzini, 2015; Petermans & Cain, 2020) ay malapit sa ideya ng *mutual constitution* sa sikolohiyang kultural (Markus & Kitayama, 2010). Sa gayon, tinanong ng pag-aaral na ito kung posible bang magamit ang design bilang kultural na proseso tungo sa ikabubuti ng Pilipino o sa ginhawa. Dagdag dito, ang *design* bilang kultural na mekanismo tungo sa well-being ay sinimulang siyasatin rin sa kanluraning larangang tinatawag na *positive design* (PD) (Desmet, 2020; Desmet & Pohlmeyer, 2013). Kung kaya, nilayon ng pag-aaral na isakatutubo ito sa pamamagitan ng paglapat ng ginhawa sa design sa Pilipinas. Partikular, nilayon na palitawin kung paano nagdidisenyo tungo sa ginhawa ang anim na Pilipinong designer, pati na rin kung paano sila naimpluwensyahan ng mga panlipunang istruktura na naimpluwensyahan din nila. Sa pamamagitan ng dalawang kwentuhan at isang *member reflection*, lumitaw kung paano naiintindihan at nararanasan ng mga kalahok ang design bilang ideal: (1) bilang mapag-ugnay na karanasang sa pagitan ng tao, kalikasan, espiritwalidad, lipunan, at pati panahon, (2) bilang malikhaing prosesong kumakatawan sa pagsanib ng mga indibidwal at kolektibong loob sa pamamagitan ng pakikiisa, (3) na maaaring mag-resulta sa ginhawang *co-constituted*, kapag ang design ay nasa pinakamainam. Mula dito, makikita ang ginhawa ay maaaring "malikha" at malinang sa pamamagitan ng mutual constitution nito, kasama ng loob ng mga designer at kung para kanino sila nag-dedesign, sa isang malikhaing proseso ng pakikipagkapwa. Nakita rin dito ang ginhawa sa labas ng sikolohiyang pangklinika, mula sa kultural at kritikal na perspektibong naka-angkla sa kapwa. Nilalaman ng papel na ito ang kinalabasang unang grupo ng temang pinamagatang *Design at its Best*, mula sa mas malawak na gradwadong tesis.

Mga susing salita: ginhawa, positive design, mutual constitution, sikolohiyang kultural, design na dekolonyal, kritikal

Abola (Departamento ng Sikolohiya, Unibersidad ng Pillipinas Diliman): ababola@up.edu.ph
Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino ISSN 2350-7624
4-A Alcal Building, 285 Katipunan Ave., Quezon City: http://www.pssp.org.ph/diwa/diwa-10/

Abstract

The understanding of design as anything and everything that is designed by anyone and everyone (Manzini, 2015; Petermans & Cain, 2020) is closely tied to the idea of mutual constitution in cultural psychology (Markus & Kitayama, 2010). As such, this study explored the possibility of using design as a cultural process towards the good of Filipinos or towards their *ginhawa*. Additionally, the study of design as a cultural mechanism towards well-being has already begun in a Western field called positive design (PD) (Desmet, 2020; Desmet & Pohlmeyer, 2013). As such, this study endeavored to indigenize PD by applying ginhawa onto the Filipino practice of design. Particularly, this study aimed to surface how six Filipino designers design towards ginhawa, together with how they were influenced by social structures that they also influence in turn. Two kwentuhan sessions and one member reflection surfaced how the participants experience and understand design as an ideal: (1) as a connected experience between people, nature, spirituality, society, across time, (2) as a creative process that embodies the merging of individual and collective loob through *pakikiisa*, (3) that may lead to a co-constituted ginhawa, when design is at its best. From this, it may be understood that ginhawa may be "created" and cultivated through its mutual constitution with the *loob* of designers and whoever they design for, through a creative process of *pakikipagkapwa*. This also illustrates how ginhawa is experienced and cultivated outside of the clinical and therapeutic setting, understood through a cultural and critical lens rooted in *kapwa*. This paper includes the first cluster of themes that resulted from a broader graduate thesis.

Keywords: well-being, ginhawa, positive design, cultural psychology, mutual constitution, decolonized design, critical realism, critical design

PANIMULA

Bilang konsepto at larangan, nasasaklaw ng design ang halos kabuuan ng modernong buhay. Ang design ay ang anumang naihubog ng tao (Petermans & Cain, 2020) sa pamamagitan ng kapasidad na mag-design na mayroon tayong lahat (Manzini, 2015). Ayon sa ilang mananaliksik, isa ito sa mga pinaka mahalagang larangan ng *cultural production*, na halos katumbas ng agham, teknolohiya, at sining (Otto & Smith, 2013). Malapit ang ganitong pagtingin sa design sa ideya ng mutual constitution ng kultura at mga "*self*" (Markus & Kitayama, 2010). Sa ganitong pagtingin, ang design ay maaaring ang pagsasakatawan ng kultura, na nilikha ng mga sarili na hinuhubog din ng design na pumapalibot din sa kanila. Batay dito, siniyasat ng pag-aaral na ito kung posible bang magamit ang design bilang kultural na proseso tungo sa ginhawa, para sa ikabubuti ng Pilipino.

Tinitignan din ang ginhawa bilang kolektibo at, samakatuwid, naka-ugat sa kapwa, na nagdadala ng mga sosyo-politikal na pagpapahalaga ng kalayaan, karangalan, at katarungan (Enriquez, 1992). Kung gayon, ang ginhawang naka-angkla sa kapwa ay marahil ginhawang naka-angkla rin sa kalayaan, karangalan, at katarungan—na maaaring mag-resulta mula sa kultural na proseso ng design.

Mayroong nang mga *designer* na sumangguni sa sikolohiya, partikular sa *positive psychology*, upang tahakin ang daang ito. Nangingibabaw ang lapit ng *positive design* (PD) o ang pag-design tungo sa *subjective well-being* (Desmet & Pohlmeyer, 2013; Jimenez et al., 2015). Ngunit, kakaunti ang paggamit nito sa labas ng Kanluran at lalong mas kaunti sa tinatawag na *Global South*. Nilayon ng pag-aaral na punan ang puwang na ito, dahil din nakikita ng PD ang kultura bilang mismong mekanismo tungo sa well-being (Desmet, 2020).

Sa kabuuan, nilayon ng pag-aaral na ito na isakatutubo ang PD sa pamamagitan ng konsepto ng ginhawang inilapat sa design sa Pilipinas. Partikular, nilayon na palitawin kung paano nag-dedesign tungo sa ginhawa ang mga Pilipinong designer, pati na rin ang mga panlipunang istruktura at proseso na naka-impluwensya sa kanila at na naimpluwensyahan din nila. Ang ganitong pagtingin ay maaaring magpalawak sa kasalukuyang pag-unawa sa ginhawa sa Sikolohiyang Pilipino (SP), na madalas ginagamit sa konteksto ng sikolohiyang pangklinika (tignan ang Bautista, 2011).

Habang ang mas malaking layunin ng pananaliksik sa paksang ito ay ang matulungan ang lahat ng taong lumikha ng sariling ginhawa, nagsimula muna ang kasulukuyang pag-aaral sa ginhawang maaring malikha ng mga propesyonal na designer para sa mga gumagamit at naaapektuhan ng dinisenyo nila. Nagsimula rin muna sa mga disiplinang biswal, dahil pinalilibutan tayo ng mga imaheng nagmumula sa kapitalismo na nagiging sentro ng kultural na konstruksyon ng ating buhay (Rose, 2016).

Ang papel na ito ay bahagi ng mas malaking gradwadong tesis. Ang kasulukuyang pokus ay ang kinalabasang unang grupo ng tema, tungkol sa design bilang *ideal* na karanasan, proseso, at kinalabasan.

PAGSUSURI NG MGA PANANALIKSIK

Positive Design: Well-Being sa Design

Hindi nag-iisa ang sikolohiya bilang larangang interesado sa well-being. May umuusbong na interes sa mga applied fields kagaya ng design, partikular sa isang larangang tinatawag na positive design (PD). Ang PD ay ang pangkalahatang termino sa mga modelo at balangkas sa design na sadyang nakaugat sa positive psychology (Desmet & Pohlmeyer, 2013), o ang pag-aaral ng *flourishing* ng mga

tao, komunidad, at institusyon (Gable & Haidt, 2005; Seligman, 2002). Sa PD, lumilikha ng mga solusyong design na nakabatay sa teorya ng positive psychology tungo sa flourishing (Desmet & Pohlmeyer, 2013).

Sa dinami-dami ng modelo at balangkas sa PD (tignan ang Jimenez et al., 2015), nangunguna ang kina Pieter Desmet at Anna Pohlmeyer (2013) na binubuo ng tatlong aspeto: *design for pleasure*, *personal significance*, at *virtue*. Ang bawat indibidwal na aspeto ay nakaaambag sa well-being, ngunit kapag pinagsama, inaasahang magresulta ito sa flourishing (Desmet & Pohlmeyer, 2013).

Nakikita rin ng PD ang design bilang konteksto mismo, sa bawat bagay at materyal na pumapaligid sa atin (Desmet, 2020). Ang ganitong kontekstwal na pagtingin ay nagpapahalaga sa tinawatawag na "*noise*" ng mga positibista. Para sa PD, ang "noise" at kultura ay hindi lang ang kinalalagyan ng buhay, kundi ang mismong behikulo at agusan ng well-being (Desmet, 2020).

Sa ganitong paraan, maaaring ang design ay parehong proseso at resulta sa pamamagitan ng sosyokultural na proseso ng mutual constitution ng kultura at mga sarili (Markus & Kitayama, 2010). Gaya ng nabanggit, ang design, partikular ang positive design, ay maaaring maging mismong agusan ng ginhawa, ngunit ito rin ay ang mismong nagreresultang pagsasakatawan ng ginhawa sa ating sirkumstansyang materyal, digital, at biswal. Sa sirkular na prosesong ito, ang nagresresultang ginhawa at ang design na sumasasakatawan dito, ay hindi statik kundi patuloy na nagbabago at nalilinang sa pagdaan ng panahon at sa paglago ng buhay ng isang tao (Desmet & Pohlmeyer, 2013).
Sa kabila ng malaking kontribusyon ng PD, tila maluwag ang aplikasyon nito ng mga teorya mula sa sikolohiya. Mismong sinulat nina Desmet at Pohlmeyer na ang kanilang balangkas ay "*loosely based*" lamang dito (2013, p.8). Dagdag, halos lahat ng mga pag-aaral at proyekto sa PD ay galing sa Kanluran, kahit na may paulit-ulit nang panawagang kilalanin ang importansya ng kultura at konteksto (Desmet, 2020; Tonetto, 2020). Kahit mismo ang isang pinamagatang "*international review*" ng PD (tignan ang Tonetto, 2020) ay halos nagpokus lamang sa mga pag-aaral mula sa Kanluran. Tila nagresulta ito sa kahirapan nitong tugunan ang kumplikadong realidad ng well-being (Brey, 2015 sa Tonetto, 2020), lalo na dahil ang pag-unawa, karanasan, at paghihirap na kaugnay nito ay iba-iba sa bawat kultura (Tonetto, 2020). Kung kaya, mahalaga ang pagsasakatutubo hindi lang ng well-being kundi pati ng pag-design tungo dito, na tatalakayin sa susunod na seksyon.

Ginhawa: Ang Pagpapalaya ng *Well-Being*

Sa mga agham panlipunan sa Pilipinas, ang pag-unawa at pagdanas ng well-being ay nakapalibot sa konsepto ng ginhawa na karaniwang naiintindihan bilang subhetibong karanasan na inaasam makamit ng isang tao (Paz, 2008; Zayas & Abaya, 2008) na may kinalaman sa maluwag na paghinga at sa pakiramdam ng gaan at kaalwanan kapag nakamit na ang hinahangad (Paz, 2008).

Dahil sa koneksyon nito sa paghinga, ang ginhawa ay madalas ring nauugnay sa buhay mismo (Macawili, 2023; Santos, 2020). Sa ganitong paraan, nahihigitan ng ginhawa ang well-being o *wellness* dahil ito ang kabuuang konsepto ng buhay. Dito, ang isip, katawan, at kaluluwa ay hindi mapaghihiwalay (Salazar, 1977 binanggit sa Macawili, 2023; Tan, 2012).

Madalas din na may papel ang natural at materyal na kapaligiran sa konseptwalisasyon at karanasan ng ginhawa (Bautista, 2011; Paz, 2008; Zayas & Abaya, 2008), lalo na sa mga grupong etnolinggwistikong may malalim na paniniwala sa espiritwal na mundong madalas nakaugat rin sa kalikasan (Paz, 2008; Zayas & Abaya, 2008).

Tila madalas rin nauunawaan ang ginhawa sa mga kontekstong higit sa indibidwal. Ang mga relasyon at interaksyon sa ibang tao ay mahalaga sa mga komunidad na rural bilang daan tungo sa ginhawa (Paz, 2008; Zayas & Abaya, 2008). Ang mga kaugnayang ito ay isa sa dalawang aspeto ng well-being na nakita na pinaka importante sa mga Pilipino (Sycip et al., 2008). Ipinaliwanag ni Bautista (2011) ang epekto sa ginhawa ng mas malalaking mga konteksto ng relasyon, komunidad, pati na rin kultura at lipunan sa isang buo at integratibong lapit sa sikoterapiya na tinatawag niyang Buong Pananaw sa Pagkatao. Kasama rito ang mga relasyon sa mga tao at lipunan (kaugnayan), pati na rin sa mga panlipunang realidad at sistemang nakapalibot sa kanila (kinalalagyan o konteksto). Ipinahihiwatig nito na ang ginhawa ng komunidad, lipunan, at ang mga sistema nito ay magkaugnay-ugnay at nakakaapekto sa mga indibidwal na Pilipino. Sa ganitong paraan, ang tunay na ginhawa ng isa ay maaaring 'di makamit kung walang tunay na ginhawa para sa nakararami.

Itong kolektibong pagtingin sa ginhawa ay malapit na kaugnay ng kapwa. Ang kapwa, na kilala din bilang ang *shared inner self* (Enriquez, 1992), ay ang pag-iisa ng sarili at ng ibang tao (Enriquez, 1978). Sa pagbahagi ng ating inner self o loob at sa pagkilala at pagpapahalaga sa kalaliman na loob ng iba, tayo ay nakikipagkapwa (Alejo, 1990/2017). Dinagdag ni Enriquez (1978) na ang pakikipagkapwa ay nangangahulugan din ng pagkilala sa iba bilang kapwa-tao at ng paggalang sa kanilang dignidad. Dahil dito, ang kapwa ay isa ring paninindigan na nagdadala ng aspetong moral na tumututol sa anumang pagsasamantala. Tinuturing din itong pundasyon ng mga pagpapahalagang sosyo-politikal na kalayaan, karangalan, at katarungan sa pamamagitan ng kagandahang-loob o *shared humanity* (Enriquez, 1992). Sa gayon, ang ginhawang makakapwa ay maaaring magdala ng kalayaan, karangalan, at katarungan; at ang design tungo sa ginhawa ay marahil nangangahulugan din sa design tungo sa kalayaan, karangalan, at katarungan.

Kung kaya tinignan ng pag-aaral kung ang pag-unawang ito sa design tungo sa ginhawa ay malapit sa mga karanasan, gawain, at layunin ng mga Pilipinong *visual designer* na nag-dedesign tungo sa ikabubuti ng mga Pilipino. Kagaya ng PD, kontekstwal at co-constituted ang pagtingin sa design tungo sa ginhawa, kung kaya siniyasat din ang mga panlipunang istruktura at prosesong naka-impluwensya at naimpluwensyahan ng design ng mga kalahok.

METODOLOHIYA

Sa pagkilala sa kapangyarihan sa design at sikolohiya (O'Mahoney & Vincent, 2014; Pater, 2016), ginamit ang *critical realist* (CR) na lente na naglalayong bunyagin ang katotohanang madalas na mapang-api upang ito ay mabago (Neuman, 2011). Dinisenyo ang kwentuhan para mahanap ang mga pagkakatulad o *pattern* sa paglipas ng panahon na maaaring magpakita ng mga kondisyong nagdulot sa datos (Fletcher, 2017; Neuman, 2011; O'Mahoney at Vincent, 2014). Gumamit din ng *research diary* para sa *self-reflexivity* (Braun & Clarke, 2021; O'Mahoney & Vincent, 2014).

Ni-recruit ang anim na Pilipinong visual designer na nag-dedesign tungo sa *social impact* o ginhawang nakaugat sa kalayaan, karangalan, at katarungan. Nagpadala ng unang mensahe sa *app* kung saan aktibo ang kalahok, at sinundan ito ng *email* na may kumpletong detalye at kalakip na *consent form.* Isinagawa ang dalawang *online* kwentuhan gamit ang Zoom. Dahil impormal ito at may malayang pagpapalitan (Pe-Pua, 2006), nagkaroon din ng aktibo at kolektibong pagbuo ng kabuluhan na karaniwan sa CR (Smith & Elger, 2014). Ang pokus ng unang kwentuhan ay ang kanilang mga personal na kasaysayan, proseso, at mga konsiderasyon sa design. Ang pangalawang kwentuhan naman ay nakatuon sa paghimay at pagtalakay ng kanilang pilosopiya sa design at kung paano sila nag-dedesign tungo sa ginhawa. Ang mga katanungan ay isinulat sa paraang makakatulong sa pagtalakay kung paano nagbago ang kanilang proseso at pilosopiya sa paglipas ng panahon, at sa posibleng naging impluwensya ng panlipunang istrukturang pumapalibot sa kanila (Brönnimann, 2022).

Pagkatapos ng mga kwentuhan, nagsagawa din ng *asynchronous* at opsyonal na member reflection gamit ang *whiteboard app* na Miro, para sa dayalogo, katanungan, komento, pati na rin bagong kaalaman para sa mga kalahok (Tracy, 2010). Sa prosesong ito, nasusuri ang pagtugma ng mga resulta sa karanasan ng mga kalahok o *transactional validity*, pati na rin ang anumang pagbabago sa mga kalahok na dulot ng pananaliksik o *transformational validity* (Cho & Trent, 2006; Koelsch, 2013).

Ang datos ay sinuri gamit ang *reflexive thematic analysis* nina Braun at Clarke (2006, 2021), dahil ang *researcher reflexivity* at pagiging *non-linear* ay alinsunod din sa CR. Dahil din dinisenyo ang kwentuhan para ipaibabaw ang mga nakakubling realidad, lumitaw din ang mga ito sa mga tema, alinsunod sa CR.

Kakaunti ang posibleng mapiling kalahok batay sa mga pamantayan at nagkataon sila ay maimpluwensya. Dahil dito, gumamit ng mga hakbang mula sa *key informant interviews* (Lokot, 2021). Isa rito ang pagbahagi ng aking *portfolio* bilang patunay ng kredibilidad, pati rin ang pagtiyak ng kanilang interes na posibleng mahanap sa kanilang *website, social profiles,* o *media* na tampok sila.
Sa liit ng industriya ng design sa Pilipinas, hindi maiwasan na makatrabaho ang mga kalahok. Patuloy na isinagawa ang reflexivity upang matugunan ang anumang impluwensya nito. Partikular, ang isang kalahok ay nakatrabaho ng mananaliksik *full-time*. Sa pamamagitan ng reflexivity, pagsuri ng pilosopiya ng *studio* ng kalahok, at pagkonsulta sa tesis *adviser*, nakita na miminal ang impluwensya nito, lalo na dahil natanggap ang mananaliksik sa trabaho bago ang kwentuhan at dahil pantay naman ang posisyon nila sa organisasyon.

Dahil sa *co-creation*, mahalaga rin ang pagkilala sa mga kalahok, na nakasalalay sa *waiver of anonymity* (Macleod & Mnyaka, 2018; Svalastog & Eriksson, 2010). Sa gayon, binigyan sila ng mga opsyon sa consent form at sa simula ng bawat sesyon, kasabay ng pagpapaliwanag ng mga panganib nito. Tatlo ang pumili na makilala ang identidad at iugnay ito sa lahat ng kwento, habang tatlo naman ang pumili na makilala at iugnay lamang sa piling kwento.

Ginamit ng mga kalahok ang Ingles, Taglish, at Tagalog sa aming mga kwentuhan. Ang mga sipi sa papel na ito ay isinalin sa Tagalog ng mananaliksik. Ang pag-aaral ay inaprubahan ng *Ethics Review Board* ng Unibersidad ng Pilipinas Diliman Kolehiyo ng Agham Panlipunan at Pilosopiya.

PAGTALAKAY NG MGA TEMA

Nagresulta ang pananaliksik sa anim na tema sa dalawang *cluster*. Muli, nilalaman ng papel na ito ang unang cluster na pinamagatang *Design at its Best*, na may tatlong temang nagtatalakay kung paano nauunawaan at nararanasan ng mga kalahok ang design bilang ideal: (1) bilang karanasang may pagkakaugnay sa iba't ibang bagay, (2) bilang mapag-ugnay na prosesong kumakatawan sa ating kolektibong loob, (3) na maaaring mag-resulta sa ginhawang co-constituted, kapag ang design ay nasa pinakamainam.

Pumapailalim sa lahat nito ang pag-intindi ng mga kalahok sa design bilang pagsasakatawan ng kultura sa lahat ng bagay, na gawa ng lahat ng tao. Marami sa kanila ang may pag-unawa na ang design ay kahit ano at na nasasakalaw nito ang lahat-lahat. Para pa kay Tasha, isang kalahok, ang design ay "*likas sa tao o pundamental na anyo ng… kanilang ekspresyon.*" at na "*ang anumang nilikha ng isang tao ay mismo ring dinesign.*" Sumasang-ayon din dito ang ilang kalahok.

Sinusuportahan ito sa sikolohiya at design. Sa *design panism*, ang lahat ng tao ay designer at ang lahat ng bagay ay design (Lorusso, 2023). Dagdag dito, sa *ontological design* (Willis, 2006), tayong lahat ay hindi lang designer, kundi din "*designed by design*" (Lorusso, 2023, p. 87). Ang design ay maaaring ang

kulturang hinuhubog ng taong hinuhubog din nito (Manzini, 2015) o sa madaling salita, ang design ay mutually constituted ng kultura at ng mga "self" (Markus & Kitayama, 2010). Sa ganitong paraan, ang kultura, sa pamamagitan ng design, ay maaaring maging mekanismo o proseso, bukod sa pagiging batayan, para maunawaan ang sikolohiya ng Pilipino. Tinutuhog ng konseptong ito ang mga sumusunod na tema.

Mga Karanasan sa *Design*: *Filipino Design* bilang Mapag-ugnay

Para sa mga kalahok, ang design ay nakapaloob sa ugnayan ng mga tao, kalikasan, espiritwalidad, lipunan, at pati panahon. Kasama dito ang kung paano hinubog ng mga tao at relasyon sa kanilang buhay ang kanilang mga paniniwala sa design. Nagsisimula ito nang maaga sa mga pamilyang minsan malikhain din at na pinagmumulan ng interes at, minsan, kalaunang pilosopiya sa design. Konektado rin ito sa kanilang paaralan, minsan partikular sa pahayagan ng kanilang unibersidad kung saan nakita nila ang masalimuot na realidad ng Pilipino kasabay ng kung anong posibleng magawa ng design dito. Bukod dito, habang sila ay tumatanda, tila kusa silang lumalabas sa nakasanayan, tungo sa mga realidad na lubos na iba. May nagigising ito sa kanilang loob na lubos ding binabago ang kanilang paniniwala tungkol sa tao, mundo, at design.

> *Tumira ako sa Mindanao kasama ng… nag-iisang doktor para sa 14,000 na tao…At dun ako nasampal ng realidad na…maraming pwedeng gawin ang design, pero parang [may][1] ibang problema na, na hindi design… sobrang nabuksan yung mata ko nito, kasi bago no'n, akala ko yata talaga, mababago ng design ang mundo. Pero nung pumunta ako doon… mmmm ((tumatawa)).[2] Wow, iba. (Corinne)*

Itong mga bagong pananaw ay patuloy ring nag-impluwensya sa kanilang mga propesyonal na buhay. Naniniwala ang ilang kalahok na mabuti ang design kapag malugod na tinatanggap ang sari-saring karansanan, disiplina, at pilosopiya sa anumang malikhaing espasyo—na nag-uugnay din ng mga magkakatulad na pagpapahalaga.

May ilan ring kalahok na inilarawan ang design, at madalas partikular ang Filipino design, bilang nakaugnay sa kalikasan at espiritwalidad. Karaniwang nagsisimula ito sa inspirasyon sa kalikasan at/o sa pangangalaga nito. Lumalalim din ito sa paniniwala na ang Filipino design, lalo na kapag nakaugat sa kapaligiran, ay naka-ugnay din sa ating identidad.

> *Ang pagmula sa kalikasan… ito yung isang importanteng pagkakaiba ng design ng Pilipino… Ang ating biodiversity, ang ating kasaganahan… ang ating kalikasan ay ang ultimong inspirasyon ng design ng Pilipino. (Tasha)*

Sa pag-ugat nito sa kapaligiran, naka-ugat din ang Filipino design sa espiritwalidad.

> *At nagmumula ito sa kung paano natin tinitignan ang katutubong design…kung saan ang kalikasan ang inspirasyon. Ito'y dahil ang mga taong ito na lumilikha ng ((panipi)) art…ay lumilikha para sa mas malaking mithiin…hindi lang para sa kagandahan…higit na mas malalim pa. (Tasha)*

Itong pagtingin na magkakabit ang kalikasan at espiritwalidad ay maaaring nagmumula din sa punto de bista ng ugnayan—partikular sa pagiging *circular* at *regenerative*, dahil magkaugnay ang lahat ng bagay.

Inilarawan din ng mga kalahok ang design at mga designer bilang napapaloob sa panlipunang konteksto at sistema ng kapangyarihan. Maraming kalahok ang may kamalayan sa posisyon sa lipunan ng mga designer, na naobserbahan nilang hindi madalas sa iba.

> *Tingin ko lang yung mga designers kasi hindi sila… aware eh. Parang wala talaga yung self-awareness. Parang hindi ko alam ba't ka nahihiya sabihin 'yon [ang pagkilala sa pribilehiyo] … mas makapangyarihan pa nga yun eh. (Kalahok)*

Bukod dito, nakikita rin ng ilang kalahok kung paano napapaloob ang design sa panahon at sa pagdaan ng kasaysayan, ng kasalukuyan, at ng hinaharap.

> *Parang nakikita ko na may haba ng buhay ang isang design… at na ang kahulugan at halaga nito ay nagbabago sa pagdaan ng panahon… kunwari parang… may naghirap para maka-design ng isang bagay, tapos magiging basura lang siya. O, di natin alam, magiging museum object siya… Maraming pwedeng mangyari na magbabago sa kahulugan ng isang design. (Karl)*

Nakikita rin ng mga designer kung paano sila naka-posisyon sa Filipino design mismo, sa kasaysayan at paglago nito. Sa pagkilala nito, kinokonsidera nila kung anong maiaambag nila sa pagsulong ng Filipino design. Halimbawa:

> *Kaya naman nilagay yung ano "graphic design" dun sa pangalan ng kompanya namin, kasi noong panahon na 'yon … wala pa masyado gumagamit nung… termino. Gusto sana namin ipaalam sa mga kliyente namin…Hindi kami freelance artist, hindi kami advertising…pinosisyon namin sarili namin sa gitna. (Jowee)*

Sa kabuaan, nakita sa temang ito kung gaano nagiging malay ang mga designer sa kapwang pangmalawakan at sa kung paano ito nagiging mapag-ugnay sa tao, kalikasan, espiritwalidad, lipunan, at sa pagdaan ng panahon. Pinapakita nito na kahit ang kontemporaryong design ay maaaring naka-ugat pa rin sa ating "*mapagbuong minanang oryentasyon*" (de Guia, 2018, p.311) na kinikilala ang lahat ng buhay, mapa-tao, -hayop, o -kalikasan man, bilang kapwa.

Ang Proseso ng *Design*: *Design* bilang Pagsasakatawan ng Kolektibong Loob sa Mapag-ugnay at Malikhaing Proseso ng Pakikiisa

Tila pati ang kanilang praktis ng design ay nag-uugnay din. Inuugnay nito ang indibidwal at kolektibong loob at pagkatapos ay isinasakatawan sa labas (Alejo, 1990 binanggit sa Pe-Pua, 2017), sa pamamagitan ng design, biswal man o iba pa.

Una, nararanasan ng mga kalahok ang design bilang lubos na personal at nakatali sa kanilang mga identidad at buhay.

> *Tinanggap ko na yung tingin ko dun sa… design bilang trabaho at kasanayan, parang hindi ito bagay na pinapagretiruhan…parang parte talaga siya sa akin, sa lahat ng ginagawa ko, parang yun yung lente ko…kahit na hindi ako nag-dedesign, parang ganun parati yung kung pa'no ako mag-isip. (Dan)*

Madalas din nilang napag-usapan kung gaano nakasalalay ang design sa mga subhetibong interes ng mga designer, o kaya kanilang mga malalalim na alalahanin at emosyon.

> *Makikita mo eh kung nanggagaling siya sa galit…pagdalamhati o pagpighati ((tumatawa))… Ito yung marami akong galit ((tumatawa)). Uhh nung pandemya…umiiyak ako araw-araw…wala akong magawa…na parang… ano kaya pwedeng kong gawin kahit nasa bahay lang ako. At ito nga, ito na yon (Ilustrasyon 1). (Corinne)*

Tila binabahagi din ng mga kalahok ang kanilang indibidwal na loob sa loob ng kapwa nila Pilipino, sa pamamagitan ng proseso ng design na para at/o kasama ng ibang tao. Halimbawa:

> *Nakipagpanayam kami sa mga PDLs [Persons Deprived of Liberty], ex-PDLs, kanilang mga pamilya, HLAF [kliyente]…nagsagawa rin kami ng isang sesyon ng co-design (Ilustrasyon 2)…komunsulta sa sikolohistang madalas nilang kasama… Maraming trauma ang PDLs bago, habang, at pagkatapos… malawak ang pagkakaiba-iba ng karansan at trauma. (Nikki)*

Sa ganitong paraan, ang proseso ng design ay hindi naka-sentro sa iisang designer at maaari pang magpalakas sa boses ng mga marginalisado. Sa pamamagitan ng prosesong bukas at kusang binabahagi sa kapwa, nagiging mas malapit ang design sa loob ng mas maraming tao, designer man sila, kliyente, o mga komunidad.

Sa mas malawak na paraan, napag-iisa din ng ilang kalahok ang kanilang loob sa kanilang ideya ng kolektibong loob ng kulturang Pilipino sa pamamagitan ng pagdiwang nito sa design. Ginagawa nila ito sa pamamagitan ng pagkuha ng inspirasyon sa ating kultura, sa paghanap din ng malalim na pagsasakatawan ng pagiging Pilipino, at minsan sa pagbawi ng mga kolonyal na naratibo tungkol dito.

> *Kung meron naman pagkakataon… sa labas kung paano natin ipepresenta sarili natin, siguro hindi naman… yung dugyot na bangketa…yung usok… ((tumatawa)). Kasi yun yung gusto ng ano eh, ng mga b- ng mga banyaga eh. Pero eh minsan hindi naman yun ang gusto natin…. At kung may pagkakaton lang tayo ipakita, kung anong gusto nating ipakita, yun yung ginagawa namin… (Jowee)*

Sa ganitong paraan, maaaring nasasakatawan ng design ang ating kolektibong loob, pati na rin ang dekolonisasyon nito (Enriquez, 1992).

Madalas din napag-usapan ng mga designer ang kanilang proseso bilang pag-intindi sa tao at sa mundong kinabibilangan nila. Tila ito ay kung paano nila napag-iisa ang kanilang loob sa loob ng kung para kanino ang design. Iba-iba ang tawag nila dito: *design strategy, research, big idea, concept, sense-making*, na minsan kamukha ng mga metodo ng agham panlipunan. Halimbawa:

> *Gusto sana namin malaman kung anong alam ng mga magulang at ng kanilang mga anak tungkol sa karapatang pambata… nakipag-panayam kami…nag-workshop kami (Ilustrasyon 3) …kasi…medyo… mahirap maunawaan yung konsepto ng makabatang tahanan…nag-vision boarding din kami…[para] malaman kung ang tindahan ay ang pinaka magandang lokasyon, nag-journaling kami… (Nikki)*

Madalas din nilang ginamit ang salitang *empathy*. May ilan ding nagsabi na ang design ay ang mismong kapasidad na mag-*empathize*, na minsan nagsisimula sa pakikinig. Ani ni Dan, "*Pag naging designer ka… dapat… matuto kang makinig… yung pag-intindi mo sa kanila, parang yung nakukuha mong insight … yun yung tingin ko importante dun.*" Ang empathy ay madalas rin sinasabing panimulang punto sa design, partkular sa *design thinking* at *human-centered design* na nakasentro sa pangangailangan ng tao (IDEO U, 2025).

Sa mga nakaraang talata, nakita natin na maaaring sentral sa design ang pagbuo ng koneksyon sa iba't ibang tao. Sa ganitong paraan, maaaring makita at magamit ang design bilang isang malikhaing proseso ng pakikipagkapwa. Ang pagtingin sa design bilang pakikipagkapwa ay tila sang-ayon din sa human-centered design.

Huli, binibigyan ng design ng konkretong porma ang mga natutunan mula sa nakaraang bahagi ng proseso. Linarawan ito ng mga designer bilang pag-*translate* o *interpret visually*, o pag-*visualize*. Karaniwang nagsisimula ito sa pagbuo ng biswal na sanggunian bago dumako sa teknikal na pagsasagawa. Dito rin nakita ang kanilang pagpapahalaga sa kagandahan, sa teknikal na kagalingan, at sa kapasidad ng biswal na pukawin ang damdamin o suportahan ang pagkilos. Ani ni Karl tungkol sa mga nililikha para sa mga protesta, "*Nakikita mo eh… pag medyo mas mataas na yung kamalayan mas… natutumpak niya yung isyu eh. Kung ano yung kailangan tutulan mismo…*"

Dito rin inilarawan ng mga designer ang design bilang hindi lang biswal. Kahit na ito ang kanilang pangunahing disiplina, madalas nila itong linarawan bilang *experiential* at *multi-sensory*, at na ang mas makabuluhang halaga nito ay mas malalim sa biswal.

> *…ang halaga ng design bukod sa palamuti lamang ay ang pinakamalaking hamon. Kasi parang me- merong karaniwang pagtingin sa design… pero para lampasan 'to at makita ang design bilang isang paraan ng pag-iisip… perspektibo… prinsipyo, pilosopiya… Ito yung parating balakid ng… totoong pagbabago.* (Corinne)

Sa kabuuan, ipinakita ng temang ito kung paano isinasakatawan ng mga designer ang kanilang loob at ang loob ng mga Pilipinong kung para kanino ang design, gamit ang pakikipagkapwa. Sinusuportahan ito ng SP, sa pag-unawa ng loob bilang pag-iisa ng sarili at ng kapwa (Alejo, 1990/2017; Pe-Pua, 2017; Sta. Maria, 1999) at bilang ang pinagmulan ng pagiging buhay at malikhain (Pe-Pua, 2017). Sa ganitong pananaw, ang loob ay ang sariling kultural at co-constituted kasama ng kapwa, at ang mga ekspresyon at representasyon nito, kagaya ng design, ay naghahayag ng mga kahulugang umiiral dito (Sta. Maria, 1999). Kung gayon, ang design ay maaaring maunawaan bilang ang loob na umaahon sa "*mundo ng bagay at lipunan* (Salazar, 1981 binanggit sa Pe-Pua, 2017, p.390)" na kinikilala bilang ang labas (Alejo, 1990 binanggit sa Pe-Pua, 2017). Sa prosesong ito, ang mga malikhaing produkto ng kultura, kasama na ang design, ay "*walang dudang may kinalaman sa pakikiisa*" tungo sa "*pangangatawan ng rurok, lalim, hirap, at mithiin ng pagiging kontemporaryong Pilipino*" *(Enriquez, 1992, p.141).*

Bungang *Co-constituted*: *Design* bilang maaaring Magdulot ng Makakapwang Ginhawa at Pag-Design bilang Ginhawa Mismo

Para sa mga kalahok, ang design ay maaaring humantong sa mga positibong estado, sa kalayaan, karangalan, at pagbabago, habang ang aksyon ng pag-design mismo ay pagtupad din ng pagbabago at *agency*—katunog ng ginhawa bilang kalayaan, karangalan, at katarungan (Enriquez, 1992). Marahil minsan, ang design ay ginhawa rin.

Sa pagpapaliwanag ng kanilang layunin sa mga proyekto, napag-usapan ng ilang kalahok ang design bilang isang gawaing pagpapabuti, madalas gamit ang salitang "*better*." Napag-usapan nila ang pag-design tungo sa malawakang pagbabago, minsan pa gamit ang salitang "ginhawa." May ilang mga kalahok na direktang nagpaliwanag ng kanilang pag-intindi dito, na minsan iniugnay nila sa kalayaan at karangalan. Halimbawa:

> *Siguro ito yung... pinili ko (Ilustrasyon 4) kasi tingin ko malapit 'to sa ginhawa kasi... unang una, ang dignidad ng tao ay napaka importante at ang paglagay ng bangkay sa pabalat ng libro ay hindi nabibigay ng dignidad sa kanila... bigyan naman natin ng dignidad yung mga tao, kahit dun sa lebel lang na wag naman natin ipakita yung bangkay nila. (Karl)*

Nakikita rin ng ilang kalahok ang design mismo bilang kalayaan, agency, at pagbabago. Halimbawa, ipinaliwanag ng ilang kalahok na ang pagtingin sa sarili bilang designer ay katumbas ng pagkilala at pagtupad ng ating sariling agency.

> *Ang design...ay uri ng agency talaga eh...Kasi diba, parang, pag designer ka, ginagamit mo yung kapangyarihan mo lumikha uh ng mga bagay. At yung agency na yon ay parte ng dignidad na ninanakaw sa maraming tao. (Karl)*

Itong magkaparehong pagpapakahulugan ng design at ginhawa ay isa muling ilustrasyon ng co-constitution. Samakatuwid, ang ginhawa ay maaaring makita bilang kinalabasan ng kultura, na tuloy-tuloy na linilinang ng design sa pamamagitan ng co-constitution. Ang pag-unawa sa ginhawa bilang isang co-constituted na kahahantungan ng kultura ay katulad ng pagtingin ng Positive Design sa flourishing (Desmet & Pohlmeyer, 2013).

Huli, ang pakikipagkapwa sa design (mula sa pangalawang tema) ay maaaring *precondition* ng ginhawa bilang katarungan at kalayaan (kasalukuyang tema) (Enriquez, 1992). Kapag may pagkilala sa dignidad ng kapwa sa design, hindi maiiwasang makonsidera ang ginhawa (Enriquez, 1992). Sa pagsasakatawan din ng pakikiisa ng ating loob sa paraang nagpapakita ng ating katutubong paningin, maari rin tayong mapalaya mula sa kolonyal na pagtingin sa ating kaluluwa. Sa pamamagitan ng design, maaari tayong maudyok na mag-isip, dumama, at kumilos ayon sa sarili nating tuntunin, mithiin, at kultura (Enriquez, 1992).

KONGKLUSYON

Sa sentro ng pag-aaral na ito ay ang pag-unawa kung posibleng magamit ang design tungo sa ginhawa. Natutunan natin na ang ginhawa ay maaaring "malikha" at malinang sa pamamagitan ng mutual constitution nito, ng mga designer, at kung para kanino sila nag-dedesign, sa isang malikhaing proseso ng pakikipagkapwa.

Nakita rin natin ang ginhawa sa labas ng sikolohiyang pangklinika, mula sa kultural at kritikal na perspektibong naka-angkla sa kapwa. Nakita na ang ating kulturang materyal at biswal na pumapalibot sa atin araw-araw ay may potensyal na maghatid ng ginhawa. Ang pagtingin din sa kultura bilang mekanismo at hindi lang basehan ng pag-intindi sa sikolohiya ng Pilipino ay maaaring tumugon sa kritisismo sa SP sa pagdepende nito sa wika (Bernardo, 2009).

Ang pag-aaral na ito ay nagbibigay rin ng panimulang pruweba sa halaga ng arte at sining sa pagginhawa ng mga Pilipino. Binubuksan nito ang potensyal ng pag-aral at paggamit ng interseksyon ng ating malikhaing kultura, ng SP, at ng konsepto ng ginhawa mismo. Gaya ng sabi ni Enriquez (1992), dapat mas mapalapit pa ang sikolohiya sa sining para mas maintindihan natin ang kaibuturan ng sikolohiya ng Pilipino.

Maaari rin itong magbigay gabay sa klase ng paglikha na naka-angkla sa kapwa, para mas maraming makasubok ng intensyonal na paglikha at pagdesign tungo sa ginhawa. Kasama sa kinalabasan ng mas malaking tesis ay ang isang balangkas para mismo dito.

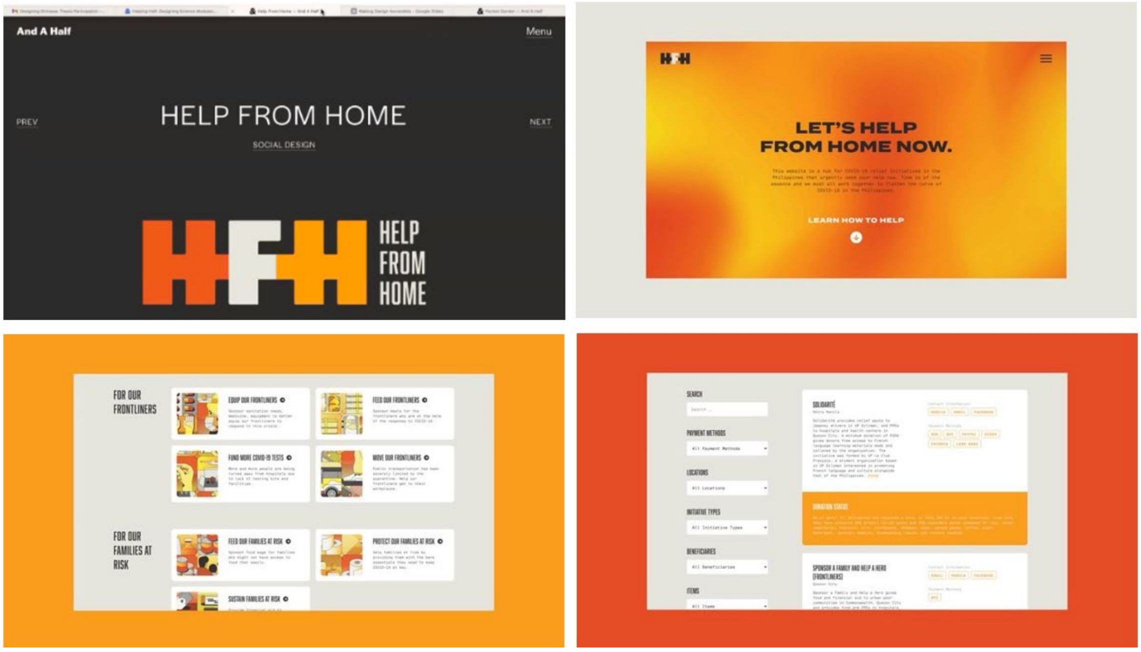
Muli, nagkataon na ang dinamiko ng kapangyarihan ay pabor sa mga kalahok. Sa gayon, mahalagang rekomendasyon ang intensyunal na pag-rekrut ng mga kalahok na may iba-ibang lebel ng pribilehiyo. Mahalaga ring suriin kung bakit tila ang may pribiliheyo ang madalas may kapasidad mag-design tungo sa ginhawa.

Bukod dito, maaari rin suriin ng mga sumusunod na pag-aaral ang potensyal ng paglikha ng ginhawa ng hindi lang mga designer mula sa ibang disiplina, kundi pati rin ng mga karaniwang tao. Maaari ring tingnan ang pagkakapareho o pagkakaiba ng pagpapakahulugan ng design ng mga designer at kung para kanino sila nag-dedesign, at kung may impluwensiya ito sa ginhawa.

Huli at tulad ng nabanggit, ang mga tema dito ay parte lamang ng mas malaking pag-aaral. Patuloy na sinuri ng mga natitirang tema ang pagka-co-constitutive ng design at kung paano ito nagreresulta sa hindi lang ginhawa kundi pati rin sa sistematikong pang-aapi. Mula dito, nakita na magkaka-ugnay-ugnay ang pagginhawa ng lahat, ng indibidwal, at pati ng mga designer mismo. Kapag mas nakakaranas ng ginhawa ang designer at mas may distansya mula sa sentro ng kapital, tila mas may espasyo silang maging mapanuri, kritikal, at eksperimental sa kanilang pag-design. Ang ganitong lapit sa paglikha ay tila mismo ang pagbawi ng mga designer sa design para maibalik ito sa landas ng ginhawang naka-ugat sa kalayaan, karangalan, at katarungan.

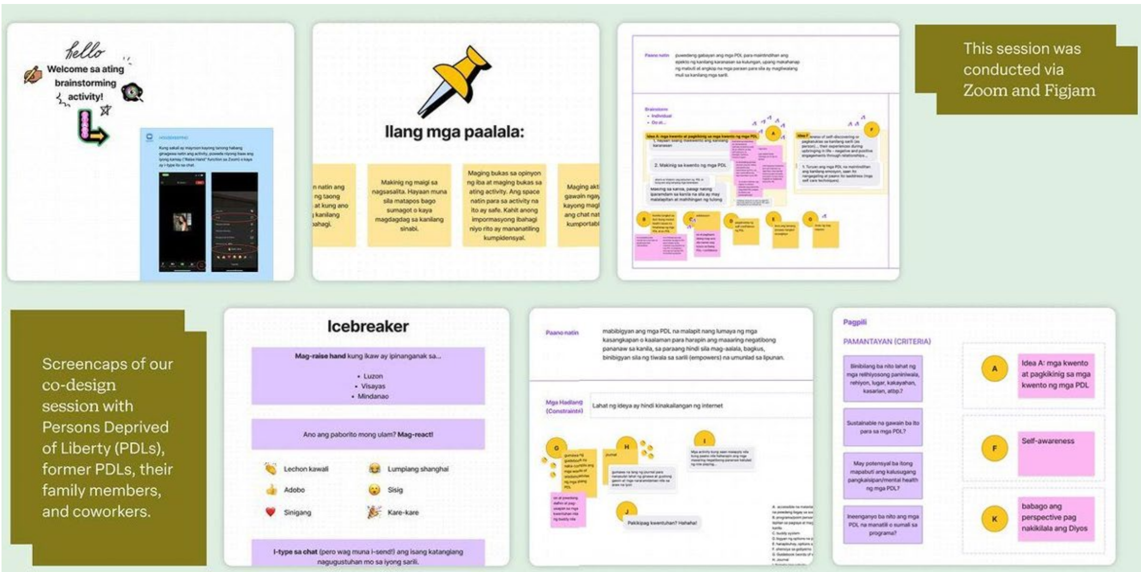
[1] Ang mga nakapaloob sa *bracket* [ ] ay mga paglinaw mula sa mananaliksik.
[2] Ang mga nakapaloob sa dalawang magkasunod na panaklong (( )) ay kilos ng kalahok.

Pigura 1. Prokeytong *Help from Home* ng And a Half Design Studio



Website at *database* gawa ng *design studio* na sinimulan ni Corinne. Inorganisa nito ang impormasyon tungkol sa napakaraming *relief effort* noong pandemya.

Pigura 2. *Co-Design Sessions* kasama ng mga *Persons Deprived of Liberty*

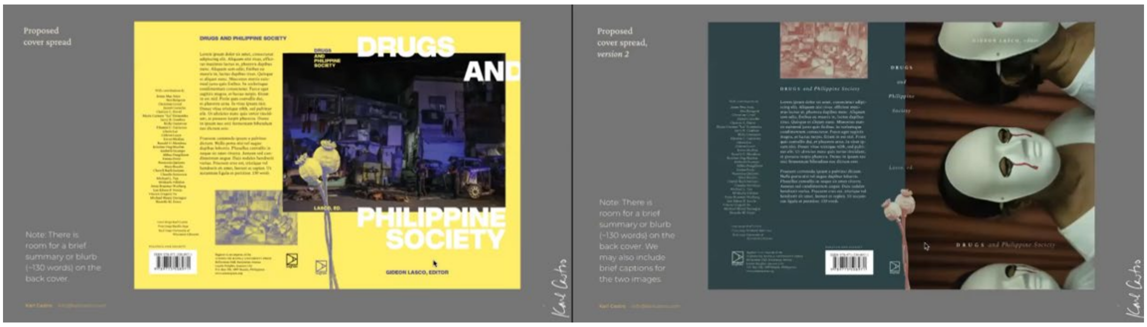


The distress from a life behind bars extends even after release. [Litrato], ng Dapat Studio[@dapat.studio], 2024, Instagram (https://www.instagram.com/p/C84D38KNhF2/).

Pigura 3. Pananaliksik ng Dapat Studio

Iba't ibang metodo ng pananaliksik na isinagawa ng design studio ni Nikki, para sa isang proyekto tungkol sa karapatang pambata.

Pigura 4. Disenyo ni Karl ng Pabalat ng Drugs and Philippine Society (Lasco, 2021)



Ang unang isinumite na pabalat (kaliwa) na gumamit ng litrato ng bangkay ng isang biktima ng *drug war*, at ang pinal na pabalat (kanan) na gumamit ng litrato ng mga nanay ng mga biktima, na nagluluksa at humihilom sa pamamagitan ng isang dula.

Mga Sanggunian

Alejo, A. S. (1990/2017). Loob ng Tao. In R. Pe-Pua (Ed.), *Handbook of Philippine Psychology* (Vol. 1, pp. 368–381). University of the Philippines Press.

Bautista, V. (2011). Gaan at Gana sa Buhay: Sikolhiya ng sarap, ligaya, at ginhawa sa pananawa ng sikolohiyang pang klinika. In Josefina Cantiller & Jay Yacat (Eds.), *Gaan at gana sa buhay: Sikolhiya ng sarap, ligaya, at ginhawa* (pp. 15–44). Pambansang Samahan sa Sikolohiyang Pilipino.

Bernardo, A. B. I. (2009). Culture and Philippine Psychology: Progress and Prospects. In M. Camagay (Ed.), *Pi Gamma Mu Diamond Lectures* (pp. 31–50). Pi Gammu Mu International Honor Society in Social Science, Philippine Alpha Chapter.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE Publications.

Brönnimann, A. (2022). How to phrase critical realist interview questions in applied social science research. Journal of Critical Realism, 21(1), 1–24. https://doi.org/10.1080/14767430.2021.1966719

Cho, J., & Trent, A. (2006). Validity in qualitative research revisited. *Qualitative Research, 6*(3), 319–340. https://doi.org/10.1177/1468794106065006

de Guia, K. (2018). Connected with all life—The enduring Filipino kapwa orientation, the Filipino shared self in a postmodern context. In *Handbook of Filipino Psychology* (Vol. 1, pp. 310–328). University of the Philippines Press.

Desmet, P. (2020). It's love, my friend! Some reflections on cultivating the positive design plot. In A. Petermans & R. Cain (Eds.), *Design for Well-Being: An Applied Approach* (1st ed.). Taylor and Francis.

Desmet, P., & Pohlmeyer, A. (2013). Positive Design An Introduction to Design for Subjective Well-Being Design. *International Journal of Design*, 7(3), 5–19. www.ijdesign.org

Enriquez, V. (1992). *From Colonial to Liberation Psychology*. Econofast Press.

Enriquez, V. G. (1978). KAPWA: A CORE CONCEPT IN FILIPINO SOCIAL PSYCHOLOGY. *Philippine Social Sciences and Humanities Review*, KLII(1–4), 6–19.

Fletcher, A. J. (2017). Applying critical realism in qualitative research: methodology meets method. *International Journal of Social Research Methodology*, 20(2), 181–194. https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1144401

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103

IDEO U (2025, March 27). *What is Design Thinking & Why Is It Beneficial?* https://www.ideou.com/blogs/inspiration/what-is-design-thinking?

Jimenez, S., Pohlmeyer, A., & Desmet, P. (2015). *Positive Design Reference Guide*.

Koelsch, L. E. (2013). Reconceptualizing the Member Check Interview. *International Journal of Qualitative Methods*, 12, 168–179.

Lokot, M. (2021). Whose Voices? Whose Knowledge? A Feminist Analysis of the Value of Key Informant Interviews. *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 1-8. https://doi.org/10.1177/1609406920948775

Lorusso, S. (2023). *What Design Can't Do: Essays on Design and Disillusion*. Set Margins.

Macawili, R. A. (2023). Tungo sa Isang Pilosopiya ng Ginhawa. *Talas: Interdisiplinaryong Journal Sa Edukasyong Pangkultura*, 7, 88–112. https://www.researchgate.net/publication/372628426

Macleod, C. I., & Mnyaka, P. (2018). Introduction: The politics of anonymity and confidentiality. In C. I. Macleod, J. Marx, P. Mnyaka, & G. J. Treharne (Eds.), *The Palgrave Handbook of Ethics in Critical Research* (pp. 227–240). Palgrave Macmillan.

Manzini, E. (2015). *Design, When Everybody Designs: An Introduction to Design for Social Innovation*. The MIT Press.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420–430. https://doi.org/10.1177/1745691610375557

Neuman, W. L. (2011). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson Education.

O'Mahoney, J., & Vincent, S. (2014). Critical Realism as an Empirical Project: A Beginner's Guide. In P. Edwards, J. O'Mahoney, & S. Vincent (Eds.), *Studying Organizations Using Critical Realism: A Practical Guide* (pp. 1–20). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199665525.001.0001

Otto, T., & Smith, R. C. (2013). Design anthropology: A distinct style of knowing. In W. Gunn, T. Otto, & R. C. Smith (Eds.), *Design anthropology: Theory and practice* (pp. 1–29). Bloomsbury Academic.

Pater, R. (2016). *The Politics of Design: A (Not So) Global Manual for Visual Communication*. Laurence King Publishing.

Paz, C. (2008). Ginhawa: Well-being as Expressed in Philippine Languages. In C. Paz (Ed.), *Ginhawa, Dalamhati, Kapalaran: Essays on Well-Being, Opportunity/Destiny, and Anguish* (pp. 3–12). The University of the Philippines Press.

Pe-Pua, R. (2006). From Decolonizing Psychology to the Development of a Cross-Indigenous Perspective in Methodology: The Philippine Experience. In U. Kim, K.-S. Yang, & K.-K. Hwang (Eds.), *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context* (pp. 109–137). Springer Science+Business Media, Inc.

Pe-Pua, R. (2017). Unpacking the Concept of Loob: Towards Developing Culture-Inclusive Theories. In R. Pe-Pua (Ed.), *Handbook of Philippine Psychology* (pp. 382–394). The University of the Philippines Press.

Petermans, A., & Cain, R. (2020). Setting the scene for design for subjective wellbeing. In A. Petermans & R. Cain (Eds.), *Design for Well-Being: An Applied Approach* (1st ed.). Taylor and Francis.

Rose, G. (2016). *Visual methodologies: An introduction to researching with visual materials* (4th ed.). SAGE Publications.

Santos, M. J. (2020). Ginhawa, Hanapbuhay, Himagsikan: Tungo sa Isang Pilipinong Pagdadalumat ng Katarungang Panlipunan/Katuwirang Bayan. *TALA*, 3(1), 58–79.

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. Free Press.

Smith, C., & Elger, T. (2014). Critical realism and interviewing subjects. In P. Edwards, J. O'Mahoney, & S. Vincent (Eds.), *Studying Organizations Using Critical Realism: A Practical Guide* (pp. 109–131). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199665525.001.0001

Sta. Maria, M. (1999). Filipinos' Representations for the Self. In R. Pe-Pua (Ed.), *Handbook of Philippine Psychology* (Vol. 1, pp. 348–367). University of the Philippines Press.

Svalastog, A. L., & Eriksson, S. (2010). You can use my name; you don't have to steal my story - a critique of anonymity in indigenous studies. *Developing World Bioethics*, 10(2), 104–110. https://doi.org/10.1111/j.1471-8847.2010.00276.x

Sycip, L., Asis, M., & Luna, E. (2008). The measurement of Filipino well-being: Findings from the field. In C. Paz (Ed.), *Ginhawa, Dalamhati, Kapalaran: Essays on Well-Being, Opportunity/Destiny, and Anguish* (pp. 13–29). The University of the Philippines Press.

Tan, M. (2012, January 10). 'Ginhawa'. *Philippine Daily Inquirer*. https://opinion.inquirer.net/20889'ginhawa'

Tonetto, L. M. (2020). An international perspective on design for well-being. In A. Petermans & R. Cain (Eds.), *Design for Wellbeing: An Applied Approach* (pp. 207–217). Routledge.

Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight "big-tent" criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851. https://doi.org/10.1177/1077800410383121

Willis. (2006). Ontological Designing. *Design Philosophy Papers*, 4(2), 69–92. https://doi.org/10.2752/144871306x13966268131514

Zayas, C., & Abaya, E. (2008). Kaginhawaan: Mula sa Sinapupunan Hanggang sa Kabilang Mundo. In C. Paz (Ed.), *Ginhawa, Dalamhati, Kapalaran: Essays on Well-Being, Opportunity/Destiny, and Anguish* (p. 3046). The University of the Philippines Press.