DIWA E-Journal, Tomo 10 (2025), 38-53

Ginhawa at Alaala: Ang Batas Militar sa Gunita ng mga Nakaranas

Isabel Anne Alano at Jhon Mark Rosales
Pamantasang De La Salle

Abstrak

Layunin ng papel na ito na bigyang-katuturan ang ginhawa bilang isang dalumat sa pamamagitan ng pagtalunton sa tinatawag na "*memory war*" o digmaan ng alaala noong panahon ng Batas Militar. Tumutukoy ito sa magkakaiba at madalas na magkakasalungat na naratibo ng pag-alala, lalo na sa konteksto ng Batas Militar mula 1972 hanggang 1986 na nagiging batayan ng tunggalian sa kung paano inuunawa at iniuugnay ang nakaraan sa kasalukuyan. Ginamit sa pag-aaral na ito ang kasaysayang pasalita (*oral history*) bilang pangunahing metodo upang mahango at masuri ang mga indibidwal na alaala. Ayon kay Alessandro Portelli, ang kasaysayang pasalita ay higit pa sa simpleng pagtatala ng nakaraan; ito ay isang proseso ng interpretasyon kung saan ang mismong paraan ng pag-alala at ang konteksto ng pagsasalaysay ay nagbibigay ng mas malalim na pag-unawa sa karanasan ng mga tao. Mula rito, sinikap ng papel na ipaliwanag kung paano nakaiimpluwensiya ang mga gunita sa pagbuo ng konsepto ng ginhawa, na maaaring ipakahulugan bilang kaginhawaan o kapanatagan, at kung paanong ang mga naratibong ito ay maaaring makatulong o makahadlang sa mas malawak na pag-unawa sa karanasan ng mga mamamayan sa ilalim ng Batas Militar.

Mga Susing Salita: ginhawa, batas militar, alaala, kasaysayang pasalita

Abstract

This paper explored the concept of ginhawa by tackling what many now call the "memory wars" surrounding Martial Law, a period some have described as a dark chapter of dictatorship and others remember as a golden era. This refers to the different and often conflicting narratives of remembering, especially in the context of Martial Law from 1972 to 1986. This became the basis of the struggle over how the past is understood and connected to the present. The study used oral history as a primary method to analyze individual memories. According to Alessandro Portelli, oral history is more than just the recording of the past; it is a process of interpretation in which the act of remembering and the context of the narratives provide deeper insights into the experiences of those who experienced Martial Law. From this, the paper explained how memories influence the construction of the concept of ginhawa, which can be perceived as comfort or a sense of relief, and how these narratives can either contribute to or hinder a broader understanding of the people's experiences under Martial Law. Despite memory not being an exact mirror of the events, the paper provided importance to the personal meanings and emotional aspects of the past to individuals.

Keywords: *ginhawa*, martial law, memory, oral history

Alano at Rosales (Senior High School, Pamantasang De La Salle): isabel.alano@dlsu.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/

INTRODUKSYON

Sa kasalukuyan, may nagaganap na memory war o digmaan ng alaala hinggil sa mga pangyayari noong Batas Militar ng diktadurang Marcos. Nagbunga ito ng magkasalungat na bersyon ng pag-alala sa mga taong dumanas sa panahong 1972–1986. Palaging may dalawang mukha ang kuwento; ang mga interpretasyon at pag-alala ng nakaraan ay maaaring maging magkaiba para sa magkabilang panig (Aguilar, 2019). Dahil dito, may mga indibidwal na nakakaramdam ng *nostalgia* sa pag-alala ng panahon ng Batas Militar at itinuturing ito bilang *Golden Age* o panahon ng kaayusan, kapayapaan, kaunlaran, at kasaganahan para sa bansa. Sa kabilang banda, para sa iba naman ay isa itong panahon ng dilim, takot, at karahasan. Ipinakikita ng agos ng mga alaala na ang gunita ay maaaring maglarawan at minsan ay humubog sa sosyo-politikal na kaganapan ng bayan (Aljunied & Curaming, 2012). Ang ganitong tunggalian ay bunga ng sari-saring salik gaya ng personal na paniniwala, akses sa impormasyon, kalapitan sa mga pangyayari, at distansya ng panahon mula sa nagdaang karanasan (Talamayan, 2021). Sa gayon, nagkakaroon ng iba't ibang paraan ang mga tao upang bigyang-kahulugan ang nakaraan at upang hanapin ang sariling kaginhawaan mula rito.

Upang maunawaan ang pinagmumulan ng mga magkakasalungat na gunita, mahalagang balikan ang konteksto ng kasaysayan ng Batas Militar mismo. Noong Setyembre 21, 1972, idineklara ni Pangulong Ferdinand E. Marcos ang Batas Militar sa buong Pilipinas sa pamamagitan ng Proclamation Blg. 1081. Opisyal na inihayag na layunin nito ang pagsugpo sa banta ng insureksyong komunista, tumitinding kaguluhan sa lipunan, at pagbomba sa Plaza Miranda (na ibinintang sa mga komunista). Sa ilalim ng Batas Militar, konsolidado ni Marcos ang kapangyarihan sa pamamagitan ng pagsuspindi sa Konstitusyon at *writ of habeas corpus*, paghuli sa mga lider ng oposisyon at mga aktibista, at pagkontrol sa midya at lehislatura. Itinaguyod niya ang *Bagong Lipunan* bilang ideolohiyang propaganda—pinalaganap sa tulong ng buong makinarya ng estado—upang hikayatin ang publiko na maniwalang dumating ang isang utopia ng kaunlaran at disiplina. Sa katunayan, ginamit ng rehimen ang malawakang imprastraktura at mga proyektong pangkultura bilang "*legitimizing mechanism*" sa pagpapatibay ng kontrol ng estado: ang tinaguriang *edifice complex* na nagpakita ng dambuhalang mga gusali at pagtatayong ipinamálas bilang simbolo ng progreso. Inukit ng mga Marcos ang kanilang katauhan sa maraming bagay tulad ng arkitektura, skulptura, at iba't ibang obra upang lalo pang bigyang pokus ang impresyon ng kanilang kagalingan (Lico, 2003). Gayunpaman, kasabay ng mga ito ay ang malawakang paglabag sa karapatang pantao at paghina ng kabuhayan ng nakararami. Ayon sa Human Rights Violations Victims' Memorial Commission, mahigit 11,000 ang napatunayang biktima ng paglabag sa karapatang pantao na napagkalooban ng kompensasyon sa bisa ng batas. Taya naman ng Amnesty International na mahigit 100,000 katao ang direktang biktima ng mga pang-aabuso ng diktadurang Marcos—kabilang ang tinatayang 70,000 na ilegal na ikinulong at 3,200 na pinaslang o *desaparecido*. Bukod dito, libu-libo ang nakaranas ng matinding tortyur at karahasang pisikal at sikolohikal (Robles, 2016; HRVVMC, 2019). Upang mapanatili ang kapangyarihan, walang pag-aatubiling gumamit ng pananakot at karahasan ang rehimeng Marcos habang sinupil din ang mga midya at institusyong maaaring magbunyag ng katotohanan. Umunlad man ang ilang aspeto ng imprastraktura, nanatiling nakaasa sa utang at "*debt-driven growth*" ang ekonomiya, at pagsapit ng dekada 1980 ay tumambad ang matinding krisis pang-ekonomiya at katiwalian. Natuldukan lamang ang diktadurya nang maganap ang Pag-aalsang EDSA noong Pebrero 1986, kung saan mapayapang napatalsik si Marcos sa tulong ng nagkakaisang panawagan ng sambayanan (Abinales & Amoroso, 2017).

Sa ganitong magkakahalong karanasan nakaugat ang magkaibang naratibo ng alaala. Para sa mga tagasuporta ni Marcos, ang dekada 1970 ay panahon ng katiwasayan at kaginhawaan. Para naman sa mga dumanas ng pang-aapi, ito ay yugto ng malalim na alaala ng trauma at pakikibaka. Pinapakita nito ang pagkakadugtong sa salitang ginhawa sa aksyon ng paghinga, kung saan sa paggawa ng

aksyong ito ay nakararanas ang tao ng kaluwagan o paghinga nang maluwag (Muyco, 2020) at kalayaan mula sa suliranin (Santos, 2020). Kung saan sa iba't ibang paraan nakamit ng mga tagasuporta at biktima ang ginhawa sa kanilang mga naging karanasan noong panahong ito. Anuman ang panig sa digmaan ng mga alaala, kapansin-pansin na kapwa binabanggit ng magkabilang panig ang konsepto ng kaginhawahan, bagama't sa magkaibang anyo—Golden Age man o panahon ng pakikibaka, lagi itong may asam na ginhawa at pag-asa sa gitna ng nararanasang realidad.

Dito pumapasok ang layunin ng kasalukuyang pag-aaral: mailahad ang mga pagkakatulad at pagkakaiba sa pagkamit ng kaginhawaan ng mga tinuturing na loyalista at mga aktibista na silang mga biniktima noong panahon ng Batas Militar. Sa pamamagitan ng paghahambing ng kanilang mga gunita at naratibo, nais makamit ng papel na ito ang mas malalim na pag-unawa sa salitang "ginhawa" sa konteksto ng nasabing panahon, at kung paano nagiging espasyo ng tunggalian o paghilom ang alaala. Magsisilbi ring ambag ang pananaliksik na ito sa pag-unawa sa kasaysayan ng Pilipinas, partikular sa kontrobersyal na yugtong iyon, sa pamamagitan ng pagtuon sa karanasan ng mga tao at hindi lamang sa mga opisyal na estadistika o dokumento. Binibigyang-diin ng pananaliksik na ang alaala—kapwa nagdudulot at naglalantad ng ginhawa at dalamhati—ay mahalagang batis-historikal na kayang magpatingkad sa mga aspeto ng karanasan na hindi nakikita sa pormal na kasaysayan.

Ang Konsepto ng Ginhawa sa Iba't Ibang Larangan

Ang ginhawa ay isang mahalagang konseptong nakaugat sa kultura, pilosopiya, at sikolohiya ng mga Pilipino. Ayon kay Consuelo Paz (2008), hindi lamang ito tumutukoy sa ginhawang pisikal o paggaan ng katawan, kundi pati na rin sa kalagayang pangkaisipan at emosyonal na batay sa malalim na ugnayan ng tao sa kanyang kapwa at kapaligiran. Masinsinang tinalakay ni Paz na ang ginhawa ay nakaugat sa mga pagpapahalagang pangkultura, dahilan kung bakit mahalaga ito sa pang-araw-araw na buhay ng mga Pilipino. Samantala, binigyang-linaw nina Zeus Salazar at Virgilio Enriquez sa Sikolohiyang Pilipino na ang ginhawa ay hindi simpleng kaaliwan o *comfort*. Bagkus, malalim ang kaugnayan nito sa pag-unawa sa pagkatao at sa kabuoang gampanin ng indibidwal sa lipunan. Kaakibat ng ginhawa ang diwa ng kapwa ang pakikipag-ugnayan at pakikipagkapwa-tao – kung saan ang pagkakaroon ng maayos at makataong ugnayan sa iba ay bahagi ng kaginhawahan. Ipinapakita rin na ang ginhawa ay sangkap sa pagpapatatag ng loob at kaayusan ng isip at damdamin, na sentro ng Sikolohiyang Pilipino.

Sa larangan ng *counseling* at sikoterapiya, maaaring masuri at magamit ang konsepto ng ginhawa bilang gabay sa pagpapagaan ng kalagayan ng kliyente. Ayon kina Samaco-Zamora at Fernandez (2016), ang ginhawa o kaginhawaan ay madalas ikinakabit ng mga Pilipino sa paghinga nang maluwag, na sumasagisag sa pagkakaroon ng holistic na kagalingan sa sarili at sa pamilya. Napag-alaman sa kanilang pag-aaral na mahalaga ang papel ng pamilya sa pagdulot ng ginhawa: kapag batid ng indibidwal na nasa maayos na kalagayan ang kanyang pamilya (pinansyal man o emosyonal), nagdudulot ito ng personal na kaginhawahan. Dagdag pa rito, natukoy ng mga mananaliksik na ang *wellbeing* ng Pilipino ay hindi hiwalay sa mas malawak na konteksto: saklaw din nito ang partisipasyong politikal, kapayapaan at kaayusan sa lipunan, at mabuting pamamahala (*good governance*). Ibig sabihin, ang kaginhawahan ng isang tao ay nakaugnay din sa kalagayan ng lipunan at pamahalaan na kanyang kinabibilangan. Ang ginhawa ay resulta ng mga positibong daloy sa buhay ng isang tao at pahiwatig ng kaayusan, sigla, at pagkakaroon ng gana kung saan ito ay nagdudulot ng kabuoan ng buhay (Villaroman-Bautista, 2011). Sa larangan ng terapiya, ang pangunahing layunin ay maibalik ang ginhawa ng kliyente. Naipapakita ito sa panunumbalik ng sigla, pagkakaroon ng pag-asa, at pagranas muli ng kaligayahan (Villaroman-Bautista, 2018). Ang

ginhawa sa kontekstong ito ay hindi lamang pisikal na ginhawa kundi pati espiritwal at relasyunal: isang pagkakaisa ng kapwa at kalikasan na nagpapayaman sa espiritu ng tao (Cervantes, 2023).

Sa larangan naman ng antropolohiya at kaisipang Pilipino, binigyang-diin ni Prospero Covar (1982/2015) ang metapora ng banga sa pag-unawa sa pagkataong Pilipino. May labas, loob, at lalim ang ating pagkatao, at sa pinakalalim matatagpuan ang kaluluwa na itinuturing na batis ng buhay at ginhawa (Salazar, 1982). Dito nagmumula ang ideya na ang pagkawala ng hinihinga o ginhawa ay tulad ng pagkawala ng buhay – ang ginhawa ay kasingkahulugan ng buhay, walang buhay kung walang ginhawa. Itinuturo rin sa mga pag-aaral na may dalawang pinagmumulan ang ginhawa (Rodriguez-Tatel, 2011, ayon kay Chua, 2014): una, mula sa loob – ang personal na pagsisikap, pagmamalasakit, at kahandaang magsakripisyo; ikalawa, mula sa labas – ang pag-aalis ng mga hadlang sa kapayapaan o kaayusan sa pamayanan. Dahil dito, nagkakaroon ang konsepto ng ginhawa ng pambihirang pansarili at pampublikong dimensyon: ang pansariling kaginhawahan ay iniuugnay sa pampublikong kabutihan at kabayanihan. Ang tunay na ginhawa ay hindi lamang sariling kasiyahan kundi pati ang sama-samang pag-unlad at kaligtasan ng pamayanan. Binigyang-diin nga ni Macawili (2023) na may pananagutan ang pamahalaan sa pagsulong ng ginhawa ng bayan; tungkulin ng namumuno na siguraduhing may kaayusan at katarungan sapagkat ito ang pinagmumulan ng katatagan at katiwasayan sa lipunan. Kung mabigo ang estado sa tungkuling ito, maaapektuhan hindi lamang ang pisikal at emosyonal na kaginhawahan ng mga mamamayan, kundi pati ang kanilang tiwala sa pamahalaan bilang takbuhan ng pag-asa at pakiramdam na "paghinga nang maluwag".

Sa kabuuan, makikitang ang ginhawa ay dalumat na multi-dimensyonal. Hindi ito nakasentro sa materyal na ginhawa lamang kundi sumasaklaw din sa emosyonal, sikolohikal, at ideolohikal na aspekto ng buhay. Sinasalamin nito ang isang pangkalahatang mithiin ng tao: ang maginhawang buhay, na nagmumula sa pagtugon sa pangangailangan ng sarili at ng kapwa, at sa pagtatamo ng kaayusan sa pamayanan. Ang ginhawa, sa pinakadiwa nito, ay paghinga: kung saan malaya at maluwag ang paghinga, naroon ang kaginhawahan.

Alaala, Paggunita, at Trauma sa Kontekstong Pilipino

Bukod sa ginhawa, mahalaga ring ilapat ang mga lokal na pananaw sa alaala at paggunita upang higit na maunawaan ang ugnayan ng memorya at trauma sa kasaysayan. Iminungkahi ni Jocelyn Martin (2020) ang paggamit ng vernacular o katutubong lente bilang metodo sa pag-aaral ng *memory* at *time*. Sa kanyang pagsusuri, nagsimula siya sa paghimay sa mga salitang Filipino na may kinalaman sa alaala at panahon. Halimbawa, ang mga katagang tandá/matandaan, agam, limot/limót, at panahon ay may natatanging ipinahihiwatig na kaiba sa direktang katumbas sa Ingles. Napag-alaman ni Martin na ang ilan sa mga salitang ito ay mas angkop sa mga di-linyar na aspekto ng oras at alaala, sumasalamin sa sikliko o *circular* na pagkaunawa ng nakaraan at kasalukuyan. Bukod dito, binigyang-diin ng kanyang pag-aaral ang kahalagahan ng kontekstong kultural sa pag-alala: ang mga konseptong Filipino gaya ng kapwa, utang na loob, at bayanihan ay nakakaapekto sa paraan ng pagpoproseso ng mga alaala at trauma. Ipinakita ni Martin na ang mga konseptong ito ay maaaring pumuno sa kakulangan ng mga kanluraning modelo (na kadalasang nakasentro sa karanasan ng Holocaust o mga indibidwal na trauma sa Kanluran) sa pamamagitan ng pagbibigay-diin sa kolektibong karanasan, espiritwalidad, humor, at pakikipagkapwa sa harap ng trahedya. Halimbawa, ang konsepto ng kapwa ay nagpapahiwatig na ang paghilom mula sa trauma ay hindi ganap na pansarili lamang, kundi isang prosesong sama-sama, nakabahagi sa komunidad; ang bayanihan o pagtutulungan ay nagsilbing mekanismo upang malampasan ng mga tao ang hilahil ng Batas Militar, sa pamamagitan ng pagbubuo ng sama-samang alaala at pagkakaisa sa layunin.

Samantala, inihain ni Christian Jil Benitez (2025) ang isang pilolohikal at pook-lokal na pagsusuri sa salitang alaála mismo bilang susi sa pag-unawa sa memorya. Sinuri ni Benitez ang salitang alaala sa konteksto ng nobela ni Rizal na *El Filibusterismo*, kung saan isinalin niya ang pariralang *pensar naturalmente* bilang alaala o pag-alaala. Mula rito, nagpanukala siya ng isang konsepto ng alaala na *tropic* ang katangian – hango sa salitang tropiko na nangangahulugang pumihit o bumaling. Ang pag-alaala ayon kay Benitez ay hindi basta pagbalik-tanaw lamang sa nakaraan; ito ay isang prosesong pumipihit o lumiliko, sa paraang inaalala ang nakaraan kasabay ng paglikha o paggunita ng mga posibleng hinaharap batay sa kasalukuyang nararanasan. Sa madaling sabi, ang alaala ay dinamiko at nakaugat sa materyal at kontekstong kasalukuyan—isang paggunita na nakaangkla sa mga hinagap tungkol sa kinabukasan. Dagdag pa rito, binigyang-diin ni Benitez ang papel ng mga di-taong entidad (nonhuman) sa proseso ng pag-alaala. Ang tao ay umaalala hindi sa vacuum kundi laging may interaksiyon sa kapaligiran, bagay, at kalikasan. Ang alaala sa tropikal na kontekstong Pilipino ay isang nakikibahaging proseso sa pagitan ng tao at ng mundo: "*ang human memory ay hindi lubos na human*", wika nga ni Benitez, sapagkat ito ay laging nakasangkot sa mas malawak na daigdig na hindi taot. Makikita ito sa paraan ng pag-alala ng mga nakapanayam sa kasaysayang pasalita—ang kanilang mga alaala ay kadalasang nakaugnay sa partikular na lugar, sa tunog at amoy ng paligid noong panahong iyon, o sa mga bagay na naging bahagi ng kanilang karanasan (halimbawa, ang makasaysayang mga lugar ng protesta, ang mga awitin ng panahon, ang mga simbolikong bagay tulad ng mga plakard, etc.). Ang ganitong pag-unawa ay nagbibigay sa alaala ng isang "*tropical*" o makalupang katangian: nakaugat ito sa espasyo at kalikasang kinalalagyan ng nag-aalala, at hindi hiwalay sa karanasang pisikal. Sa konteksto ng Batas Militar, mahalagang isaalang-alang na ang trauma at ginhawang naaalala ng mga tao ay itinatanghal hindi lamang sa antas ng isip kundi pati sa kanilang katawan at paligid (halimbawa, ang alaala ng lamig ng selda, ang sakit ng latay, o di kaya ang ginhawang hatid ng pagtanggap ng isang tasa ng kape mula sa kapwa preso). Ang alaala ay ginawang konkreto ng mga elementong ito.

Ang pagsasanib ng ginhawa at alaala sa teoretikal na balangkas ng pag-aaral na ito ay mahalaga. Ipinahihiwatig nito na sa tuwing inaalala ng mga tao ang nakaraan, hindi lamang mga pangyayari ang kanilang binabalikan kundi pati ang pakiramdam ng *g*inhawa (o sakit) na kaakibat ng mga gunita. Ayon kay Llanes (2012), ang pag-alala ay isang pakikipagtunggalian– maaaring may mga hindi tumpak na impormasyon na naibabahagi sa personal na paggunita, ngunit ito ay masasabing mga tapat na karanasan pa rin. Sa kontekstong post-diktadura, ang mismong pag-alaala ay maaaring maging daan ng pagpapaginhawa – isang uri ng catharsis o pagpapaluwag ng damdamin – lalo na kung ang pagsasalaysay ng alaala ay nagdudulot ng pagkilala at pag-unawa mula sa iba. Subalit maaari rin itong magpanumbalik ng hapdi at hilom na hindi pa ganap. Kaya't ang pag-aaral ng ginhawa sa gunita ng Batas Militar ay nasa perspekibong sikolohikal-historikal: tinitimbang ang sinasabi ng alaala hindi lang sa katumpakan ng datos kundi sa bigat at ginhawang hatid nito sa taong nagbabahagi.

Sa kabuuan, ang dalumat ng ginhawa at alaala ay magkaugnay na susi sa pag-unawa sa memorya ng Batas Militar. Ang ginhawa ay nagsisilbing lente upang suriin kung paano nagbibigay-kahulugan ang mga tao sa kanilang karanasan—positibo man o negatibo—habang ang alaala naman ang sisidlan kung saan nakalagak ang karanasang iyon. Ang teoretikal na balangkas na ito ay nagbibigay-daan upang masuri natin ang Batas Militar hindi lamang bilang isang serye ng mga pangyayaring historikal, kundi bilang mga karanasang pantao na binibigyang-kahulugan sa pamamagitan ng naratibo at pakiramdam ng kaginhawaan o dalamhati. Sa susunod na bahagi, tatalakayin ang metodolohiyang ginamit upang isakatuparan ang ganitong pagsusuri.

METODOLOHIYA

Mga Kalahok

Upang maunawaan ang magkabilang pananaw ng mga nakaranas ng Batas Militar, sinadya ang pagpili ng mga kalahok mula sa dalawang pangkat: (1) mga *loyalista* ng rehimeng Marcos, at (2) mga *aktibista o biktima* ng Batas Militar. Gumamit ang pag-aaral ng *purposive sampling* kung saan pinili ang mga indibidwal batay sa kanilang natatanging karanasan at kaakibat na panig sa kasaysayan. Limang (5) kalahok na nasa edad 66–75 ang kinapanayam. Tatlo (3) sa kanila ay itinuturing at kumikilala sa sarili bilang mga loyalista noong panahon ni Marcos, samantalang dalawa (2) naman ang aktibong lumaban o nakaranas ng direktang paglabag sa karapatang pantao sa panahon ng Batas Militar.

Ang mga kalahok ay nagmula sa iba't ibang kasarian at antas ng lipunan. Kabilang sa mga loyalista ang isang dating estudyante sa kolehiyo noong dekada 1970, isang ginang na nagnegosyo at nakinabang sa mga programang pangkabuhayan ng gobyerno, at isang lalaking empleyado ng pamahalaan sa probinsya noong panahon ng martial law. Ang mga aktibista naman ay kinabibilangan ng isang dating lider-estudyante sa Maynila at isang lalaking taga-lalawigan na nakulong dahil sa pagka-suspetcha bilang kasapi ng oposisyon. Sa pagpili ng kalahok, sinikap na magkaroon ng representasyon mula sa iba't ibang rehiyon at sektor: ang ilan ay lumaki sa Kalakhang Maynila at ang ilan ay sa ibang rehiyon ng Luzon. Bagama't hindi komprehensibong sumasalamin ang maliit na bilang na ito sa lahat ng karanasan ng Batas Militar, sapat ito upang makita ang pangunahing pagkakaiba ng naratibo ng dalawang panig.

Pamamaraan ng Pananaliksik

Isinagawa ang pag-aaral sa pamamagitan ng kasaysayang pasalita (oral history) bilang pangunahing pamamaraan. Bago ang panayam, dumaan sa masusing pagpaplano ang mga mananaliksik: mula sa pagbuo ng gabay na katanungan hanggang sa pag-evaluate ng mga posibleng isyu sa etikang pang-pananaliksik (hal., pagkuha ng *informed consent*, pagtiyak sa pagiging kompidensiyal ng impormasyon, at paggalang sa kagustuhan ng mga kalahok). Sa aktwal na panayam, pinahalagahan ang pagbibigay ng komportableng kapaligiran sa mga tagapagsalaysay. Sinikap ng mga mananaliksik na magpakita ng pagiging bukas at maunawain, upang mabuo ang tiwala ng mga kalahok at mahikayat silang ilahad ang kanilang kasaysayang personal nang malaya.

Ang bawat panayam ay semi-struktural: may gabay na mga paksa ngunit hinayaang umagos ang usapan batay sa daloy ng salaysay ng kalahok. Itinala at ini-video/audio record (sa pahintulot ng kalahok) ang mga panayam upang masigurong wasto ang pagkakakuha sa kanilang mga pahayag. Pagkatapos, ang mga ito ay transkribado sa orihinal na wika (halo ng Filipino at ilang Ingles) at isinalin/dinagdagan ng paliwanag kung kinakailangan para sa layuning analitikal. Gumamit ng thematic analysis sa pagproseso ng datos: inisa-isa ang mga pangunahing temang lumitaw mula sa mga panayam, partikular yaong may kinalaman sa konsepto ng ginhawa.

Sa pagsusuri, ginabayan ang mga mananaliksik ng mga ideya ni Alessandro Portelli (2009) tungkol sa oral history – lalo na ang pagkilala na ang alaala ay hindi laging tugma sa opisyal na rekord, ngunit may sariling katotohanan sa larangan ng damdamin at kahulugan ng nagbabahagi. Ang pokus ay hindi sa *fact-checking* ng bawat detalye kundi sa pag-unawa kung bakit at paano inaalala ng bawat kalahok ang mga pangyayari sa paraang kanilang isinalaysay. Ang mga *inconsistency* o pagkakaiba sa kwento ay itinuturing na mahalaga ring datos sapagkat maaaring ipahiwatig nito ang mga pananaw, paniniwala, o damdaming nakaimpluwensya sa kanilang pag-alala.

Mga Limitasyon ng Pag-aaral

Kinikilala ng pag-aaral na ito ang ilang limitasyon. Una, maliit ang bilang ng mga kalahok (limang indibidwal lamang), kaya't hindi layunin ng pananaliksik na ito ang generalisasyon sa lahat ng Marcos loyalists o lahat ng biktima ng Batas Militar. *Case study* approach at *qualitative* na pag-aanalisa ang ginamit, kung kaya't mas nakatuon tayo sa lalim ng naratibo imbes na sa lawak ng saklaw. Ikalawa, maaaring may *recall bias* o pagbabago sa alaala ng mga kalahok dahil sa haba ng panahon na lumipas (mahigit apat na dekada mula nang magwakas ang Batas Militar). Ang mga gunita ay maaaring naimpluwensiyahan ng mga sumunod na karanasan, paniniwala, o naratibo na kanilang nakalakhan pagkatapos ng 1986. Sinikap naming tugunan ito sa pamamagitan ng pagtutok sa kung *paano* ikinukwento ang alaala – hal., ang tono, emosyon, at konteksto ng pagsasalaysay – at hindi lamang sa *ano* ang ikinukwento. Ikatlo, limitado rin ang pag-aaral sa mga indibidwal na nasa edad na senior (60 pataas). Ibig sabihin, kanilang perspektiba bilang mga nakatatanda ang naitala, at maaaring iba ang salaysay kung sakaling nakapanayam din ang mas nakababatang henerasyon na *secondhand* na lang ang alaala (halimbawa, mga anak ng mga biktima o loyalista).

Sa kabila ng mga limitasyong ito, naniniwala kaming ang lapit na ginamit – ang pagtuon sa personal na alaala at ginhawa– ay angkop sa layunin ng pag-aaral. Ang memorya ng Batas Militar ay isang paksang hindi lubos na mauunawaan sa pamamagitan lamang ng mga opisyal na dokumento o estadistika ng ekonomiya; mahalagang marinig ang boses ng mga ordinaryong mamamayan na siyang nagdadala ng alaala. Sa pamamagitan ng metodong ito, nakapagbibigay ang pag-aaral ng mga kabatiran sa sikolohikal at kultural na aspeto ng pag-alala at ng pagbibigay-kahulugan sa nakaraan. Ang malalim na paggalugad sa limang kaso ay nagbubunyag ng interkoneksyon ng personal at pampublikong kasaysayan, at kung paano nakaukit sa puso't diwa ng indibidwal ang mga malalaking pangyayari sa bayan.

RESULTA AT TALAKAYAN

Sa pagsasagawa ng mga panayam, lumitaw ang makukulay at magkakaibang salaysay mula sa dalawang grupo ng kalahok. Hinati ang paglalahad ng resulta sa dalawang seksyon: (A) *Mga Loyalista* o tagasuporta ng administrasyong Marcos, at (B) *Mga Biktima* ng Batas Militar (kabilang ang mga aktibistang lumaban sa rehimen). Mula sa mga kuwentong ito, natukoy ang iba't ibang tema kung paano naranasan at binigyang-kahulugan ng magkaibang panig ang ginhawa sa konteksto ng kanilang buhay noong panahong iyon. Ang bawat tema ay tinalakay at sinamahan ng piling sipi mula sa mga panayam upang magsilbing patunay ng karanasang salaysay.

Mga Loyalista o Tagasuporta ng Administrasyong Marcos

Ginhawa sa Pagtitiwala sa Kagalingan ng Gobyerno

Isa sa mga temang umusbong sa naratibo ng mga loyalista ay ang tiwalang nabuo dahil sa kagalingan ng gobyerno. Para sa mga loyalista na aming nakausap, ang administrasyong Marcos ang naging pangunahing pinagmumulan ng kanilang ginhawa noong Batas Militar. Ilan sa kanila ay buong tiwalang inalala ang "*malasakit ng gobyerno*" sa mga karaniwang mamamayan. Halimbawa, ikinuwento ng isang loyalista (dating estudyante noong 1970s) na nakaranas siya ng iba't ibang tulong mula sa pamahalaan – mula sa libreng pakain sa paaralan, stipend bilang iskolar, hanggang sa mabilis na pagkuha ng trabaho pagkatapos ng kolehiyo. Aniya, "*maaasahang sandalan ang gobyerno noon*" at dahil dito ay nagkaroon siya ng kampanteng pakiramdam sa hinaharap. Sa kanyang pananaw, ang administrasyon ay "*magaling at disiplinado*" kaya't nakapagdulot ng katiyakan sa buhay nila. Ang ganitong perspektiba ay sumasalamin sa sinasabing isa sa mga domeyn ng *well-being* ayon kina Sycip

et al. (1993)–ang kapayapaan, kaayusan, at kagalingan ng gobyerno. Ibig sabihin, kapag nararamdaman ng tao na epektibo at handang umagapay ang pamahalaan, may *psychological comfort* o kaginhawaan siyang nadarama.

Masasalamin sa salaysay ng isa pang loyalista (isang ginang na may maliit na negosyo noon) ang ganitong damdamin: "*Ang gobyerno noon ay parang magulang na laging nakaagapay sa amin. Maraming programa si Marcos na talagang tumutulong, kaya kampante kami sa pamumuhay.*" Bagama't maaaring masabi ng iba na propaganda ito, para sa mga loyalista ay personal nilang naranasan ang benepisyo. Pinatutunayan ito ng pagbabahagi ng isa: "*Noong panahon ni Marcos, may libreng bigas at may trabaho ang asawa ko sa proyekto ng gobyerno. Kaya kahit alam naming may curfew at may mga huling nangyayari, pakiramdam ko protektado kami basta't sumusunod kami sa batas.*" Ang mga pahayag na ito ay naglalatag ng pang-unawa na ang *pagsunod sa awtoridad* kapalit ng seguridad at benepisyo ay isang anyo ng kaginhawaan. Para sa mga loyalista, ang disiplina at pagtitiwala sa nakatataas – na maiuugnay sa mga halagahang gaya ng paggalang sa nakakatanda at utang na loob sa nakakaramay – ay pinagkukunan nila ng ginhawa at kapanatagan ng loob.

Ginhawa sa Ngalan ng Seguridad

Isa pang matingkad na tema sa naratibo ng mga loyalista ay ang kaligtasan at seguridad noong panahon ng Batas Militar. Bago ipataw ang Batas Militar noong 1972, gunitain nila na talamak ang kriminalidad, mga protesta, at kaguluhan sa lipunan (halimbawa, ang serye ng mga demonstrasyon sa tinaguriang First Quarter Storm noong 1970 at iba pang mga pag-aaklas at karahasang naganap sa mga taon bago ang deklarasyon) sa ilang lugar. Kaya nang ideklara ang Martial Law, nakaramdam umano sila ng ginhawang dulot ng "*kawalan ng takot sa kapaligiran*". Anila, "*nagkaroon ng panatag na kalooban ang mga tao; parang may pader na pumoprotekta laban sa mga masasamang-loob.*" Sa konkretong halimbawa, ikinuwento ng isang loyalista na sa kanilang bayan ay biglang nawala ang mga gang at tambay sa kalsada tuwing gabi dahil sa curfew. Dahil dito, "*nakakalakad kami nang hindi nag-aalala sa dis oras ng gabi,*" wika niya. Para sa kanila, ang pagkakaroon ng mahigpit na batas at parusa sa mga lumalabag (tulad ng curfew violators o kriminal) ay nagdulot ng ginhawa sapagkat lumiit ang banta sa kanilang pang-araw-araw na buhay. Ang konseptong ito ng ginhawa ay kaayon ng depinisyon ni Muyco (2020) na ang ginhawa ay "*kaluwagan sa paghinga*" – sa kaso ng mga loyalista, maluwag ang kanilang paghinga dahil pakiramdam nila ay ligtas sila at ang kanilang pamilya.

Narito ang sipi mula sa isang kalahok na loyalista tungkol sa aspektong ito: "*Noong bago mag-Martial Law, laging may rumble, may nag-aaway sa kanto. Takot kami lalo na kapag may nagaganap na krimen sa bayan. Pero noong Martial Law na, strict na ang mga sundalo. Alas-diyes sarado na lahat. Wala nang magulo sa lansangan. Ang sarap ng tulog namin dahil alam naming tahimik sa labas.*" Ang ganitong karanasan ng katahimikan ay isinalin nila bilang ginhawa. Para sa kanila, ang kalayaan ay hindi lamang ang kakayahang gawin ang anumang naisin, kundi ang "*kawalan ng pangamba*" sa kapaligiran. Sa perspektibong ito, ang pagpapaubaya ng ilang kalayaan (tulad ng curfew at pagsuko ng ilang karapatang sibil) ay tila naging katanggap-tanggap kapalit ng nadamang seguridad at kaayusan.

Ginhawa sa Madaling Pamumuhay at Kaunlaran

Isa pang mahalagang tema ay ang kabuhayan at ekonomiya. Maraming loyalista ang nag-ugnay sa panahon ng Batas Militar bilang panahon ng *karangyaan* o *madaling pamumuhay*. Ilang beses nabanggit sa panayam ang linya ng paghahambing na **"**Iba noon kumpara ngayon**"**, partikular sa usapin ng presyo ng bilihin at kakayahang ekonomik ng mga tao. Inalala ng isang matandang loyalista na "*napakamura ng bilihin noon – ang bigas, ang isda, kayang-kaya kahit minimum ang sahod*". Sa tingin nila, ito ay dahil sa mahusay na pamamalakad ng administrasyon at sa mga programang pang-ekonomiya

(tulad ng *Masagana 99* sa agrikultura, *Green Revolution*, at iba pa). Binanggit din nila ang mga imprastrakturang naipatayo (tulad ng mga tulay, kalsada, *Cultural Center*, atbp.) bilang patunay ng pag-unlad. "*Maraming proyekto si Marcos, kaya gumanda ang takbo ng bayan*," wika ng isa. Ang ganitong naratibo ay konsistent sa mito ng Golden Age ng ekonomiya na madalas itinatampok ng pro-Marcos na propaganda (Talamayan, 2021). Subalit ayon sa pag-aaral, ang pag-unlad na ito ay kadalasang nakasentro sa urban development at malalaking proyekto habang nabaon ang bansa sa utang. Gayunpaman, sa lebel ng alaala ng mga loyalista, ang naiiwang damdamin ay ang nostalhiya sa panahon kung kailan "*mababa ang bilihin, maraming trabaho, at abot-kaya ang buhay*."

Sa usapin ng ginhawa, ang aspektong pang-ekonomiya ay hindi maikakailang bahagi ng kuwento. Ayon kina Samaco-Zamora at Fernandez (2016), ang pagkakaroon ng pinansiyal na seguridad at mabuting kalagayang pang-ekonomiya ay isang indikasyon ng kaginhawaan. Sa kaso ng mga loyalista, ang mga personal na karanasan nila—halimbawa, ang pamilya na nakabili ng sariling lupa sa ilalim ng *land reform* program (bagaman limitado ang aktwal na tagumpay ng reporma sa lupa, may ilan pa ring nakikinabang), o ang pagtaas ng sahod ng isang kawani dahil sa adjustadong salary standardization noong 1970s—ay nagtanim sa kanilang isipan na tunay ngang *maginhawa ang buhay* noong panahon ni Marcos. Saad pa ng isa: "*Kung nais naming magtayo ng negosyo noon, madaling humiram sa bangko, mababa ang interes. Ngayon, ang hirap magsimula, ang taas ng buwis at interes.*" Ang paghahambing na ito ay palaging pumapabor sa nakaraan, na nagpapahiwatig ng selektibong pag-alaala (sapagkat hindi nababanggit ng loyalista ang mga problemang ekonomiya sa early 1980s). Sa ganitong paraan, ang alaala ng ginhawa ay nagiging halo ng realidad at mithiin—isang idealized memory na posibleng pinalakas ng naratibong Golden Age na umiiral hanggang ngayon (Robles, 2016; Ariate et al., 2022).

Ginhawa sa Pag-asa sa Iba (Pagsandal sa Awtoridad)

Ang konsepto ng ginhawa para sa mga loyalista ay konektado rin sa kagustuhang sumandal sa isang matibay na awtoridad. Sa kultura ng Pilipino, nakapaloob dito ang mga halagahan tulad ng paggalang sa nakatatanda, pamilya bilang sentro ng buhay, at pakikisama. Nabanggit ng ilang kalahok na nakita nila si Marcos bilang "*Ama ng Bayan*". Tulad ng isang batang sumasandal sa magulang, nadama nila na ginhawa na maisuko ang ilang sariling pagpapasya kapalit ng paggabay ng isang malakas na pinuno. "*Noong Batas Militar, susunod ka na lang. Parang sa bahay – kapag sinabi ng magulang mo na uwian na ng alas-diyes, uuwi ka. Ganoon din ang curfew noon*," paliwanag ng isang loyalista. Nagkaroon umano sila ng *kawalan ng alalahanin* dahil "*mas alam ng gobyerno ang makabubuti sa tao*". Lalo pa itong pinaigting ng imahe nina Ferdinand at Imelda Marcos bilang ama at ina ng bayan (Coronel, 2022) na magkasamang namumuno bilang *conjugal leaders* ng Pilipinas (Mijares, 1976). Naging simbolo rin ang mga Marcos ng "*pagbabago ng bansa*" na hindi makakagawa ng kamalian (Lico, 2003).

Ang ganitong pananaw ay may batayan sa tradisyonal na pagpapahalaga ng awtoridad sa lipunang Pilipino at maaaring ipaliwanag din ng konsepto ng *authoritarian nostalgia* sa sikolohiya: sa harap ng kaguluhan o modernong komplikasyon ng buhay, ang iba ay naghahanap ng simpleng istruktura at malinaw na patakaran kung saan doon nila inaangkla ang kanilang seguridad. Sa kaso ng mga loyalista, ang pag-asa sa awtoridad ay nagdulot ng ginhawa dahil nabawasan ang kanilang pag-aalala na gumawa ng sariling desisyon sapagkat nandiyan ang gobyerno para umako ng responsibilidad.

Para sa mga loyalista, malinaw na ang kanilang alaala ng ginhawa sa panahon ng Batas Militar ay nakasentro sa kaayusan, seguridad, at materyal na kaginhawahan. Para sa kanila, ang ginhawa ay ang paghinga nang maluwag dahil may disiplina ang mga tao sa paligid nila at may gobyernong nagmamalasakit. Hindi nila itinatanggi na may mga "*hindi maganda*" ring nangyari noon (tulad ng

karahasan), ngunit ang mga ito ay kadalasang naisasantabi bilang "*hindi namin ito naranasan mismo*" o "*kinailangan iyon para sa ikabubuti ng lahat.*" Ang paglaganap ng imahe na ito ni Ferdinand Marcos bilang isang matapang na lider at ama ng bayan ay nagtagal sa paglipas ng panahon at nanatili sa alaala ng maraming Pilipino (Guiang, 2022). Dito makikita ang *power of perspective*: ang karanasan ng isang grupo ay maaaring lubhang positibo habang ang sa kabila naman ay kabaligtaran, kahit na pareho silang tumutukoy sa iisang panahon ng kasaysayan.

Mga Biktima ng Batas Militar

Ginhawa sa Pakikibaka at Pagkakaisa

Para naman sa mga nakaranas ng dahas at pang-aapi sa ilalim ng Batas Militar – mga aktibista at iba pang biktima ng rehimeng Marcos – ibang anyo ng ginhawa ang umiral sa kanilang salaysay. Unang lumitaw sa mga panayam ang tema ng sama-samang paglaban noong panahon ng First Quarter Storm. Kung para sa mga loyalista ay disiplina at katahimikan ang nagdulot ng ginhawa, para sa mga biktima ay pakikibaka ang naging daan tungo sa isang uri ng kaginhawahan. Inilahad ng isang dating estudyante sa Maynila (na naging aktibista noong dekada 1970) na bagama't puno ng panganib ang sumali sa mga rally at demonstrasyon, doon niya naranasan ang "*tunay na ginhawa.*" Aniya, "*Habang sumisigaw kami sa kalye, kahit may takot na baka arestuhin o barilin, nakaramdam ako ng gaan – ang gaan sa pakiramdam na nailalabas mo ang totoong hinaing.*" Sa gitna ng pagkakaisa ng mga tao sa protesta, nakahugot sila ng lakas ng loob at ginhawa ng kalooban sapagkat nakita nilang hindi sila nag-iisa. Aniya, "*Habang sumisigaw kami sa kalye, kahit may takot na baka arestuhin o barilin, nakaramdam ako ng gaan – ang gaan sa pakiramdam na nailalabas mo ang totoong hinaing.*" Sa gitna ng pagkakaisa ng mga tao sa protesta, nakahugot sila ng lakas ng loob at ginhawa ng kalooban sapagkat nakita nilang hindi sila nag-iisa. Ang eksenang sama-sama – ang pagma-martsa nang may iisang tinig, ang pagdamay sa isa't isa kapag may nasasaktan – ay nagsilbing "*kolektibong therapy*" para sa kanila.

Ipinaliwanag ng isa pang kalahok na ang bawat pagkakataong makapagpahayag sila, kahit sa loob ng kulungan, ay nakapagbibigay ng kaginhawahan: "*Noong ikinulong kami, sinubukan kaming patahimikin. Pero sa tuwing palihim kaming nag-uusap ng mga kasama ko, pinaplano ang susunod na pagkilos, o kaya'y nagkukwentuhan lang tungkol sa pamilya, gumagaan ang loob ko. Parang doon ko naramdaman na tao pa rin ako at may boses pa rin kami.*" Ang ganitong karanasan ay sumasalamin sa konsepto ng kapwa at bayanihan: ang ginhawa ay nagmumula sa pakikipag-kapwa, sa pagtindig nang magkakasama para sa isang layunin. Ang pakikibaka ay hindi na lamang pulitikal na hakbang kundi isang *pansariling catharsis* din – isang paraan upang maibsan ang takot at pangamba. Sa mga panayam, binigyang-diin ng mga biktima na sa tuwing sila'y magkakasama sa kilusan, nakakaramdam sila ng kapayapaan sa kabila ng panganib. Isang kalahok ang naglarawan nito bilang "*mas mataas na uri ng kapayapaan – ang kapayapaan ng may paninindigan.*" Sa kanyang paglalahad, ang ginhawa ay lumalabas tuwing nalalaman mong may kasama ka sa laban, at tuwing may nagagawa kang makabuluhan para sa kapwa at bayan.

Mula sa perspektibong ito, mapapansing ang ginhawa para sa mga biktima ay hindi nangangahulugang kawalan ng hirap, kundi ang pag-iral ng pag-asa at tapang sa gitna ng hirap. Kung babalikan ang konsepto ng ginhawa bilang paghinga, masasabi nating ang pakikibaka ang nagsilbing hangin na kanilang nilanghap upang mabuhay: sa gitna ng pagsikil, ito ang bumuhay sa kanilang diwa.

Ginhawa sa Pangakong Pagbabalik ng Demokrasya at Katarungan

Ang isa pang mahalagang pinagmumulan ng ginhawa sa gunita ng mga biktima ay ang pag-asa sa pagbabago. Partikular nilang binigyang-diin na muling sumiklab ang malawakang kilusang protesta matapos ang pagpaslang kay Benigno "Ninoy" Aquino Jr. noong 1983, at ang bugso ng mga pangyayaring ito ay humantong sa People Power Revolution noong Pebrero 1986. Para sa mga taong dumanas ng matinding hirap—mga inaresto, tinortyur, pinatahimik ang boses, o nawala ang mahal sa buhay—ang mismong pagtanaw na darating ang araw ng paglaya ay nagdulot ng di-maipaliwanag na kaluwagan. Sa kanilang mga panayam, binalikan nila ang mga sandali ng People Power Revolution: ang pagtitipon ng milyon-milyon sa EDSA, ang sabay-sabay na pag-awit at pagdarasal, ang pagyakap ng mga tao sa mga sundalo. Marami sa kanila ang lumuluha habang inaalala ito dahil sa tindi ng *emotional release* na hatid ng tagpong iyon. "*Nang marinig ko sa radyo na tumakas na ang mga Marcos, napaluhod ako sa tuwa at pagod,*" ani ng isang babae na aktibo noon sa mga protesta. "*Sabi ko, salamat, tapos na ang bangungot.*" Ang ganitong pakiramdam ay inilarawan niya bilang "*parang muling nakahinga nang malalim matapos malunod sa takot nang matagal.*" Ito ang ginhawa ng tagumpay at kalayaan. Hindi man agad natamo ang kumpletong hustisya para sa lahat ng biktima, itinuturing pa rin ng marami na ang pagbagsak ng diktadura ay simula ng paghilom ng bayan.

Sa mga salaysay, binigyang-diin na ang ginhawang ito ay hindi lamang personal kundi pangkolektibo. "*Nang bumalik ang demokrasya, hindi lang ako ang gumaan ang pakiramdam – buong bansa, ramdam mong huminga,*" wika ng isang nakapanayam. Mahahalata rin na para sa kanila, ang ginhawa ay kaakibat ng konsepto ng katarungan. Bagama't hindi lahat ng maysala ay naparusahan, ang katotohanang naibalik ang mga pangunahing kalayaan (tulad ng malayang pamamahayag, karapatang bumoto, at karapatang magtipon) ay isang malaking ginhawa na rin. Tinukoy ng isa ang kahalagahan ng pagkilala sa mga biktima: "*Nung narinig ko yung batas na magkakaroon ng kompensasyon at pagkilala sa mga biktima, naisip ko – kahit papaano, kinikilala ng lipunan ang sakit na dinaanan namin. Iba rin ang ginhawang hatid nun.*" Sa katunayan, ang Republic Act 10368 (Human Rights Victims Reparation and Recognition Act of 2013) ay lumikha ng mekanismo upang kilalanin at tulungan ang mga biktima ng Batas Militar. Ang ganitong hakbang ay patunay ng tinatawag nating *transitional justice*, at bagama't hindi nito ganap na napawi ang hinanakit, nagbigay ito ng pag-asa na hindi malilimot ng kasaysayan ang kanilang pinagdaanan.

Ginhawa sa Paglaya mula sa Takot at Pagkakait

Sa ilang panayam, lumutang din ang tema ng *psychological healing*. Ang iba sa mga biktima ay nagbahagi na matapos ang Batas Militar, dumaan sila sa mga support group o terapiya upang matulungang mapangasiwaan ang trauma. Gayunpaman, ito ay nagbigay din sa kanila ng pagkakataong mas mabigyang-kahulugan at kabuluhan ang kanilang mga pinagdaanan. Ang paghilom na ito ay isa ring anyo ng pagkamit ng ginhawa. Halimbawa, ang isang dating detenido ay nagsabing matagal bago siya nakatulog nang mahimbing muli dahil sa mga bangungot sa kulungan. Ngunit nang lumaon, sa tulong ng pamilya at ng mga kapwa aktibista, unti-unti siyang "*nakapagpatawad (kahit hindi makakalimot) at nakausad sa buhay.*" Ang personal na rekonsilyasyon at pagtanggap na ito ay nagdulot sa kanya ng ginhawa. "*Noong naipon namin ang mga dating preso at nagkwentuhan, na-release ang bigat sa dibdib,*" aniya. Ang aktibidad ng pagbabahagi ng kwento (storytelling) sa kapwa biktima ay nagsilbing paraan upang saluhan ang isa't isa sa proseso ng paghilom – patunay na ang alaala, gaano man kabigat, kapag naibabahagi sa iba ay gumagaan.

Sa kabuuan, para sa mga biktima ng Batas Militar, ang ginhawa ay nakapaloob sa konsepto ng paglaban at paglaya. Ang kanilang alaala ng ginhawa ay hindi nakahiwalay sa mga mapapait na karanasan, kundi nakabalot sa kung paano nila hinarap ang mga iyon. Sa gitna ng dilim, ang ginhawa

ay ang kumislap na liwanag: ang pag-asang babangon muli ang kalayaan, ang mainit na yakap ng kapwa aktibista, ang pakiramdam na may saysay ang paghihirap dahil may layunin itong pinaglilingkuran. Sabi nga ng isa: *"Masakit ang alaala, pero may ginhawang hatid ang kaalamang may nagawa kaming paglaban para sa susunod na henerasyon."* Ang ganitong sentimyento ay nagtutulay sa kanilang nakaraan at sa kasalukuyan – isang pagpapahiwatig na ang tunay na ginhawa para sa mga dumaan sa ganitong klaseng sakripisyo ay ang makitang may kabuluhan ang kanilang pinagdaanan.

KONGKLUSYON

Ang paggamit ng oral history sa pag-aaral na ito ay nagbigay ng malalim at mas personal na pagtanaw sa kasaysayan ng Batas Militar, na hindi kayang tumbasan ng pormal na dokumentasyon lamang. Mula sa mga salaysay ng dalawang kampo – ang mga loyalista at ang mga biktima – lumilinaw na may magkasalungat na pananaw tungkol sa konsepto ng ginhawa sa ilalim ng iisang rehimen. Ang ginhawa ay may malawak na kahulugan at maaaring magbanyuhay depende sa katayuan at karanasan ng isang tao. Para sa mga loyalista, ito ay nakatali sa paniniwalang ang Batas Militar ay nagdulot ng katiwasayan, kaayusan, at kasaganaan. Nakasalig ang ganitong pananaw sa tiwala nila sa administrasyon ni Marcos – sa disiplina at "galing" ng pamahalaan na kanilang naranasan o pinaniniwalaan. Ipinapalagay nilang malaki ang naiambag ng gobyerno sa pagbibigay ng benepisyo: edukasyon, imprastraktura, trabaho – mga bagay na sa tingin nila ay patunay ng maayos na pamamahala. Bagama't hindi nito itinatanggi ang katotohanan ng mga pag-abusong naganap, para sa grupong ito, ang batayan ng ginhawa ay ang pagsunod at pagtitiwala sa awtoridad, kaakibat ng halagahang Pilipino na paggalang at utang na loob sa nakatataas. Sa madaling salita, ang ginhawa nila ay ang pakiramdam ng isang bata na inaalagaan ng magulang: kampante, tiwala, at hindi nababahala, kapalit man nito ay pagsunod sa mga patakaran.

Sa kabilang dako, ang mga biktima ng Batas Militar ay naglahad ng ibang anyo ng ginhawa – isang ginhawang nakasalalay sa kolektibong pagkilos at muling pagkamit ng kalayaan. Para sa kanila, walang tunay na katiwasayan sa panahong iyon sapagkat ang araw-araw na buhay ay punô ng takot, pang-aabuso, at pagyurak sa karapatan. Gayunpaman, sa gitna ng mapanupil na kalagayan, natuklasan nila na ang ginhawa ay maaaring lumitaw mula sa mga di-inaasahang aspekto ng pakikibaka: pakikipagtulungan, pakikibuklod, at pag-asa. Naramdaman nila ang ginhawa sa tuwing sila'y nagkakapit-bisig sa mga kilos-protesta, sa bawat sigaw at martsa para wakasan ang diktadura. Kung para sa mga loyalista ay nakaugnay ang ginhawa sa disiplina at paniniwala sa pamahalaan, para sa mga biktima naman ito ay mas mahigpit na konektado sa konsepto ng pagkakaisa at sa pag-asang muling isilang ang demokrasya. Ang kanilang ginhawa ay ang paghinga matapos tanggalin ang busal: ang laya na muling magsalita, makibahagi sa politika, at mamuhay nang walang takot.

Mula sa magkasalungat na perspektibong ito ng mga nakinabang at mga nasaktan sa Batas Militar, ilang mahahalagang implikasyon ang maituturing:

(1) Hindi monolitiko ang kasaysayan – may sariling kabuluhan at katotohanan ang karanasan ng bawat panig. Bawat kwento ay nakaugat sa kani-kaniyang konteksto at hindi maaaring basta pasubalian ng isa't isa. Bagama't maaaring sabihin na mas "totoo" ang naidokumento ng mga biktima tungkol sa paglabag sa karapatan, totoo rin sa karanasan ng ilang loyalista na nakaramdam sila ng kaayusan at ginhawa. Para sa isang ganap na pag-unawang historikal, kailangang tanggapin na *multi-faceted* ang katotohanan.

(2) Mahalaga ang inklusibong talakayan sa nakaraan. Ipinakita ng pag-aaral na kailangang buksan ang espasyo para sa lahat ng boses—mapa-pumupuri man o mapanuring kritiko—upang magkaroon ng malalim at inklusibong pag-unawa sa nakaraan. Kaugnay nito, lumitaw na hindi dapat umikot

lamang sa opisyal na dokumentasyon ang pagsusuri ng kasaysayan; may kakayahan ang oral history na bigyang-hugis ang mga karanasang hindi laging nakatala sa mga aklat. Ang boses ng karaniwang tao, ng mga nasa laylayan o ng tahimik na nakararami, ay mahalagang idagdag sa naratibo ng pambansang kasaysayan.

(3) Ang naratibo ng ginhawa ay sumasalamin sa ugnayan ng tao at kapangyarihan. Sa mga kuwento ng loyalista at biktima, makikita ang dalawang mukha ng pagharap sa awtoridad. Para sa mga loyalista, ang disiplina at respeto sa nakatataas ang saligan ng kanilang ginhawa; ito'y nakaayon sa isang hierarkikal na pag-unawa kung saan ang kaginhawahan ay "ipinagkakaloob" mula sa itaas kapag ang mga nasa ibaba ay sumunod nang maayos. Para naman sa mga biktima, ang ginhawa ay nakabatay sa pagtutol, paglaban, at pag-asa – isang mas egalitaryong pag-unawa na ang kaginhawahan ay kailangang ipaglaban mula sa ibaba paitaas. Ipinapakita nitong magkaiba ang relasyon ng dalawang panig sa konsepto ng kapangyarihan: ang isa'y nakitang mapagkalinga ang kapangyarihan *(paternalistic)*, ang isa nama'y nakitang mapang-api ang kapangyarihan kaya't kinailangang kalabanin.

(4) Ang konteksto – panlipunan, pangheograpiya, at pang-ekonomiya – ay humubog sa ganitong pagkakaiba. Ang pag-aaral ay nagpapahiwatig na ang karanasan ng ginhawa o dusa noong Batas Militar ay nakadepende rin sa pwesto ng indibidwal sa lipunan. Ang mga loyalistang nakapanayam ay karamihan ding nabibilang sa mga mamamayang hindi direktang naapektuhan ng karahasang militar; sa halip, posibleng nakinabang pa sila sa mga patakaran ng rehimen (halimbawa, sa mga proyektong pang-imprastraktura sa kanilang lugar o programang pang-ekonomiyang pumabor sa kanila). Ilan sa kanila ay mula sa mga rehiyong tinaguriang *Solid North* o di kaya'y nagmula sa pamilyang may koneksyon sa lokal na pamahalaan noong panahon ni Marcos. Samantala, ang mga biktima ay kadalasang mula sa sektor na nasagasaan ng batas militar: mga estudyante at intelektuwal sa urban centers, mga magsasaka at katutubo sa kanayunan na napinsala ng operasyong militar, o mga taga-Mindanao na pinaghinalaang rebelde. Dahil dito, ang notion ng ginhawa sa dalawang panig ay magkasalungat dahil magkakaiba ang kanilang historical positioning. Sa madaling sabi, ang *structural inequality* at *geographical disparity* sa panahon ni Marcos ang isa sa mga ugat kung bakit may mga taong "Golden Age" ang alaala at ang iba nama'y "Madilim na Panahon." Tinutuhog nito ang kasalukuyang usapin na ang *politics of memory* ay kadikit ng *politics of identity* at *politics of region/class*. Ang aral dito ay sa pagsusuri ng nakaraan, kailangang alamin hindi lamang ang mga pangyayari kundi sino, taga-saan, at ano ang katayuan ng mga nagsasalaysay ng pangyayaring iyon.

(5) Mayroong sikolohikal na epekto ang pangmatagalang alaala. Ang pagkakaibang ito sa gunita ng ginhawa ay nagpapaalala rin ng epekto ng mapanupil na rehimen sa psyche ng mga mamamayan. Para sa mga biktima ng Batas Militar, lalong tumalim ang mga emosyon ng takot, kawalang-katiyakan, at pakiramdam ng pagkakait sa karapatan. Ang trauma ay hindi lamang sa mismong sandali ng abuso, kundi sa mahabang panahong dala-dala ang alaala nito. Hanggang ngayon, may ilan sa kanila ang nakararanas pa rin ng anxiety o ng pag-iwas na pag-usapan ang ilang aspekto ng nakaraan dahil sa kirot na dulot nito. Sa kabilang banda, may mga indibidwal na nakaramdam ng kapanatagan ng loob dulot ng mahigpit na pagpapatupad ng batas – gaya ng mga loyalistang natuligsa ang gulo ng pre-1972 at mas pinahalagahan ang batas and kaayusan kahit pa ang kapalit nito'y ang paglimita sa kalayaan. Ang dalawang magkakaibang sikolohikal na estado na ito (trauma vs. nostalgia) ay parehong makikita sa kasalukuyang lipunan: may mga pamilyang ayaw nang ungkatin ang nakaraan dahil sa sakit, at may mga pamilyang ipinagdiriwang ang alaala ng martial law dahil nananatili sa kanila ang ginhawang naranasan noon.

Sa pangkalahatan, ipinakikita ng mga natuklasan ng papel na ito na ang kasaysayan ay hindi lamang koleksyon ng mga datos at pangyayari, kundi hinabing mga alaala ng tao. Ang Batas Militar ni Marcos

ay nananatiling buhay sa gunita ng bansa sa pamamagitan ng mga personal na kuwentong ito. May patuloy na hamon sa ating lipunan kung paano bibigyang-halaga at isasaalang-alang ang magkakaibang salaysay upang maiwasang maulit ang mga pang-aabuso, upang habambuhay na maalala ang mga aral, at maipaliwanag nang mas wasto ang kasaysayan sa susunod na henerasyon. Ang pag-aaral na ito ay isang paalala na ang malalim na sugat na iniwan ng Batas Militar ay maaari lamang bahagyang maghilom sa pamamagitan ng marubdob na pakikinig, pag-unawa, at pagkilala sa katotohanan at danas ng bawat isa – loyalista man o biktima.

Sa huli, ang pagsusuri ng mga oral history ay nagbigay-linaw hindi lamang sa mga nangyaring pang-aabuso at di-mabatid na kuwento, kundi nagsilbi ring susi tungo sa pag-unawa ng iba't ibang perspektibo ukol sa Batas Militar. Habang patuloy nating iniuugnay ang mga natutunan mula sa nakaraan sa kasalukuyang kalagayan, nabibigyang-puwang ang mas bukas at malayang talakayan hinggil sa ating pambansang identitad at pag-unlad. Ang layunin ay hindi upang sabihin kung kaninong kwento ang "pinakatotoo" kundi upang mapayaman ang kolektibong alaala. Sa ating bawat paggunita – mula sa matatamis na alaala ng ginhawa ng ilan, hanggang sa mapapait na alaala ng dalamhati ng iba – nariyan ang pagkakataon na matuto. Ang alaala ay alaala ng lahat at ang ginhawa ng iilan ay dapat maging hangarin para sa nakararami. Ang pag-unawa sa magkakaibang gunita ng Batas Militar ay susi upang makabuo tayo ng isang mas buo, malaya, at makatarungang lipunan, kung saan ang mga aral ng kahapon ay nagsisilbing gabay sa paghubog ng kinabukasan.

Mga Sanggunian

Abinales, P. & Amoroso, D. (2017). *State and Society in the Philippines* (Ikalawang edisyon). Quezon City: Ateneo de Manila University Press.

Aguilar Jr., F. (2019). Political conjuncture and scholarly disjunctures: Reflections on studies of the Philippine state under Marcos. *Philippine Studies: Historical and Ethnographic Viewpoints, 67*(1), 3–30.

Aljunied, S., & Curaming, R. (2012). Mediating and consuming memories of violence: The Jabidah Massacre in the Philippines. *Critical Asian Studies*, 44(2), 227–250. https://doi.org/10.1080/14672715.2012.672826

Ariate Jr., J., Reyes, M., & Del Mundo, L. (2022). *Marcos Lies*. Quezon City: Third World Studies Center, University of the Philippines.

Benitez, C. (2025). Alaála: Tropical memory. *Kritika Kultura, 46*, 260–290.

Cervantes, C. (2023). Kaluluwa, kapwa, and kalikasan: Mental health implications of Filipino folk beliefs. *Spirituality in Clinical Practice*. Advance online publication.

Chua, M. (2014). Pantayong Pananaw o Pantasyang Pananaw Lamang?: Kamalayan sa mga Konsepto/Dalumat ng Bayan, Mga Tinig Mula sa Ibaba. *Saliksik E-Journal, 3*(1).

Coronel, S. (2022). Marcos, martial law and memory: The past in our future in the Philippines. *Pacific Journalism Review, 28*(1/2), 54-66.

Covar, P. (2015). Kaalamang Bayang Dalumat ng Pagkataong Pilipino. *Daluyan: Journal ng Wikang Filipino, 20*(1), 79–91.

Guiang, F. (2022). Myth-making and History-writing: Marcosian Revisionism as Evidence of Therapeutic Historiography. *Pingkian: Journal for Emancipation and Anti-imperialist Education, 7*(1), 23-49.

Human Rights Violations Victims' Memorial Commission. *Essential Truths About Marcos' Declaration of Martial Law in 1972* (1). Quezon City: HRVVMC, 2019.

Lico, G. (2003). *Edifice Complex: Power, Myth, and Marcos State Architecture*. Quezon City: Ateneo de Manila University Press.

Llanes, F. (Ed.). (2012). *Tibak Rising: Activism in the Days of Martial Law*. Pasig City: Anvil Publishing.

Macawili, R. (2023). Tungo sa isang pilosopiya ng ginhawa. *Talas: Interdisiplinaryong Journal sa Edukasyong Pangkultura, 7*, 88–112.

Martin, J. (2020). The vernacular as method for memory and time: A philological and cultural exploration of Filipino concepts for Memory Studies. *Memory Studies, 13*(5), 833–847.

Mijares, P. (1976). *The Conjugal Dictatorship of Ferdinand and Imelda Marcos. Quezon City*: Ateneo de Manila University Press

Muyco, M. (2020). Hearing ginhawa in and out of Panay culture. *Danyag: Philippine Journal of Social Sciences and Humanities, 22*(1–2).

Paz, C. (2008). *Ginhawa, Kapalaran, Dalamhati: Essays on well-being, opportunity/destiny, and anguish*. Quezon City: University of the Philippines Press.

Portelli, A. (2009). *What makes oral history different. Sa L. D. Giudice (Ed.), Oral History, Oral Culture, and Italian Americans*. New York: Palgrave Macmillan.

Robles, R. (2016). *Marcos Martial Law: Never Again – A brief history of torture and atrocity under the New Society*. Quezon City: Filipinos for a Better Philippines, Inc.

Salazar, Z. (1982). Ang Kamalayan at Kaluluwa: Isang Paglilinaw ng Ilang Konsepto sa Kinagisnang Sikolohiya. Sa R. Pe-Pua (Ed.), *Sikolohiyang Pilipino: Teorya, Metodo, at Gamit*. Maynila: Surian ng Sikolohiyang Pilipino.

Samaco-Zamora, M., & Fernandez, K. (2016). A grounded theory of Filipino wellness (kaginhawaan). *Psychological Studies, 61*(4), 279–287.

Santos, M. (2020). Ginhawa, hanapbuhay, himagsikan: Tungo sa isang Pilipinong pagdadalumat ng katarungang panlipunan/katuwirang bayan. *Tala: Kasaysayan – An Online Journal of History, 3*(1), 58–79.

Sycip, L., Asis, M., & Luna, E. (1993). *The meaning and measurement of well-being: A review of the research literature*. Quezon City: UP Center for Integrative and Development Studies.

Talamayan, F. (2021). The politics of nostalgia and the Marcos golden age in the Philippines. *Asia Review, 11*(2), 55–81.

Villaroman-Bautista, V. (2011). Gaan at Gana sa Buhay: Sikolohiya ng Sarap, Ligaya, at Ginhawa sa Pananaw ng Sikolohiyang Pangklinika. Sa R. Pe-Pua (Ed.), *Handbook of Filipino Psychology, Volume 2: Application* (pp. 230–242). Quezon City: University of the Philippines Press.

Villaroman-Bautista, V. (2018). Indigenous clinical psychology in the Philippines: From practice to theory building (Orihinal na publikasyon 2017). Sa R. Pe-Pua (Ed.), *Handbook of Filipino Psychology, Volume 2: Application* (pp. 203–218). Quezon City: University of the Philippines Press.