

Pag-uunawa at pakikitungo sa aking pagdadalamhati



Ang karanasan ng kawalan at pagdadalamhati ay napakahirap harapin. Ang factsheet na ito ay naghahandog ng kaunting gabay para makatulong sa iyong maunawaan ang iyong reaksiyon sa pagdadalamhati. Nagbibigay rin ito ng mga ideya kung paano mo maaalagaan ang iyong sarili habang ikaw ay nahaharap sa iba't ibang mga hamon sa iyong buhay.

Ano ang pagdadalamhati?

Ang pagdadalamhati ay normal at isang natural na reaksiyon sa pananakit ng damdamin na nararamdaman natin kasunod ng isang malaking pagbabago sa ating mga buhay, tulad ng pagpanaw ng isang mahal sa buhay, paghihiwalay sa pamilya o isang likas na sakuna. Ito ay nakaka-apekto sa ating mga damdamin at nagdudulot rin ng pisikal na epekto sa ating mga katawan. Hinahamon ng pagdadalamhati ang paraan kung paano natin inuunawa ang ating sarili at ang mundo, kasama na rito ang ating mga relasyon at espirituwalidad. Sa pakiramdam ng pagdadalamhati ay maaaring kailangan nating maranasan nang personal ang mga bagong bagay tungkol mismo sa ating sarili at iba't ibang mga paraan na bigyang halaga ang buhay.

Paano natin ipinapakita ang pagdadalamhati?

Ang pagdadalamhati ay bukod-tangi at iba't iba sa bawat indibiduwal na nararanasan. Ang ilan sa atin ay bukas na naipapakita ang pananakit, habang ang iba naman ay umiiwas dito. Mahalagang tandaan na walang tama o maling paraan na mangulila.



Heto ang ilang mga karaniwang reaksiyon sa pagdadalamhati:

Mga Damdamin na Maaari kong maramdaman...

- ang pagkabalisa, sumpungin at parang nabibigatan sa dami ng mga nararamdaman
- galit, pagkabigo o di mamulat sa katotohanan
- pagkalungkot.

Mga Nasasaisipan ko...

- di mapakaniwala
- pagkalito
- pakiramdam ng pagkakahiwalay
- pag-aalala.

Mga Pag-uugali na maaari kong maipakita...

- paghahanap at pagtawag
- kahirapan makapag-concentrate o sa paggawa ng mga karaniwang gawain
- di mapakali sa dami ng ginagawa
- pagkakamakalimutin
- pagbisita sa mga lugar at pagdadala ng mga bagay na nag-aalala sa isang tao
- pag-iwas sa mga paalala.

Mga pisikal na reaksiyon na maaari kong maranasan...

- mga pagbabago sa pagtulog at gana kumain
- paninikip ng dibdib at lalamunan at di makahinga
- kawalan ng lakas.



Ang proseso ng pagdadalamhati

Sa aming Seasons for Growth (Mga Panahon sa Pagsulong) na gawain, ay natuklasan namin na ang "grief theory" ni J. William Worden ay lubos na nakakatulong sa bigyang kahalagahan ang pinagdadaanan sa pagdadalamhati. Tinukoy ni Worden na ang proseso sa pagdadalamhati ay kinabibilangan ng apat na pangunahing mga gawain. Aming inangkop ang mga ito nang bahagya para masaklaw ang iba't ibang uri ng kawalan na ating nararanasan sa buhay bilang dagdag sa pangungulila:

- **para tanggapin ang katotohanan nang kawalan**
- **para maproseso ang pananakit ng damdamin sanhi ng dalamhati**
- **para makibagay sa nagbagong mundo makalipas ang kawalan**
- **para makahanap ng pangmatagalang koneksyon sa nawala habang hinaharap ang isang bagong pamumuhay**

Ang apat na mga gawain ay hindi mga hakbang o yugto. Kahit na ang panahon ay ang pinakamahalagang magdudulot ng lunas, hindi natin maddaling nalilipasan ang mga gawain. Ang masugid na pagkikilala at pagiging bahagi ng bawat gawain ay maaaring makatulong at marahil na muli mong gawin muli at muling maproseso ang mga gawain lumaon.

Pag-uunawa sa proseso ng pagdadalamhati

Ang pag-uunawa sa proseso ng pagdadalamhati, ay isang mahalagang hakbang sa pag-aayos ng buhay pagkatapos ang iyong kawalan. Ang pag-uunawa kung ano ang kailangan ay nakakatulong na gawing di masyado nakakalito ang pagdadalamhati. Pero paano natin magagawa ang mga gawain sa isang makabuluhang paraan? Paano natin malilipat ang nararamdaman mula sa "passive" na karanasan ng pagdadalamhati ('nangyari na rin ito sa akin') at maging isang "active" na pagiging bahagi ('ano ang kailangan kong gawin dito?') na binibigyang diin sa mga gawain ayon kay Worden?

Ang isang maliit na praktikal na hakbang na maaari mong simulang gawin ay ang pagkilala at pagtanggap sa bawat damdamin mo. Kaysa na itulak palayo o di pansinin ang mga damdamin na ginagawa kang balisa, pahintulutan na 'maramdaman mo ang mga ito', at ilipat ang iyong pansin kung paano mo pinakamainam na mapapamahalaan ang mga ito sa sandaling maramdaman mo. Halimbawa, ano ang mga magagawa mong kapag ikaw ay nalungkot habang nasa trabaho? Ano-anong mga estratehiya ang malilikha mo para sa iyong sarili kapag tila sobra-sobra na ang nararamdaman mong pagkabigo?

Sa pagbukas ng iyong damdamin sa ganitong paraan ay maaaring makatulong sa iyong magkaroon ng lakas at malay para sumulong at gawin ang isa pang maliit na hakbang - na simulang isipin ang mga bahagi ng iyong buhay na maaari mong tiyak na mabago mula sa mga bagay-bagay na di mo mababago. Kaysa sa bigyang pansin ang mga 'kung ganito ang ginawa ko,' ito ay makakatulong sa iyong maipatungo ang iyong mga pagsisikap at lakas ng damdamin sa mga dapat piilin, kilos at desisyon na makakatulong sa iyong mamuhay sa isang paraan na makabuluhan para sa iyo ngayon.

"Ang natatanging bagay na permanente sa buhay ay ang pagbabago. Ang pagbabago ay isang pirming bagay sa buhay."

- Fallin, 2013

Bilang gabay sa magulo at mapanghamong panahong ito, kailangan mong sikaping makakuha ng mga dagdag na suporta. Maaaring kabilang dito ang:

- **oras** - ang oportunidad na makakuha ng kaunting 'time out' mula sa iyong mga responsibilidad para makapag-focus sa iyong pagdadalamhati o para maginhawahan ka ng kaunti
- **ligtas na lugar** - mga espasyo o lugar kung saan ka ligtas (mula sa iyong sarili at sa iba) na makakaranas ng iba't ibang mga damdamin (tulad ng kalungkutan, galit, takot, damdamin ng pagkakasala at katatawanan)
- **isang kasamahan** kahit man lamang isang kaibigan, kamag-anak o counsellor na bukas mong makakausap para makatulong na bigyang saysay ang nangyari at regular na mawari ang iyong mga reaksiyon nang hindi nararamdaman na ikaw ay hinuhusgahan
- **grupong nagbibigay suporta** - isang mas malawak na network ng mga tao na matatawagan mo para makatulong sa iba't ibang mga paksa - kasama na ang mga praktikal na aspekto ng pang-araw-araw na buhay.

Lubos na mahalagang tanggapin ang alok ng tulong mula sa mga kapamilya, kaibigan at kapitbahay. Huwag matakot na humingi ng uri ng suporta na pinakamakakatulong sa iyo. Ang paghahanap ng panahon para sa iyong sarili ay isang pagsubok, hilingin mula sa iba na humalili sa iyong mga responsibilidad kahit isang hapon man lang. Kung ang pagiging marumi ng iyong bahay ay nagpapahina sa iyong loob, hilingin mula sa isang kamag-anak na tulungan ka sa pag-aayos ng iyong tahanan sa paraan na gusto mo. Ang paghingi ng tulong sa iba ay hindi isang hudyat ng kahinaan, ito ay isang hudyat ng lakas - isang positibong hakbang na maaari mong piliing gawin.

Dagdag na suporta - ang aming mga programa

Ang Seasons for Growth ay isang batay sa mga katibayan na education program na banayad na tumutulong sa mga bata, kabataan at adult na matutunan ang proseso ng pagdadalamhati. Ang mga bata, kabataan at adult ay maaaring makinabang mula sa pagkakataong matuto kung paano maaaring maka-apekto sa kanilang mga buhay ang kamatayan, paghihiwalay ng pamilya, mga likas na sakuna at iba pang pangyayari ng malalaking pagbabago at kawalan. Ang Seasons for Growth Program ay nagbibigay ng oportunidad sa mga kalahok na matutunan ang mga kaalaman, kakayahan at pag-uugali na kailangan upang maunawaan at sumagot nang wasto sa mga nasabing karanasan.

Ang lahat ng mga program ay naghahandog ng ligtas na lugar kung saan ang mga kalahok, anuman ang iba't ibang nilang mga pangangailangan, pagkakakilanlan, at background ng kultura, ay maaaring mahanap ang kanilang boses, makapagdesisyon, maka-impluwensya sa iba, at makipagtulungan. Ang mga kalahok ay nakikipag-ugnayan sa iba pang mga humaharap sa mga katulad na karanasan at makakapagtatag ng pakiramdam na kabilang sila at nauunawaan.

Ang mga session ay may kasamang iba't ibang mga aktibidad na angkop sa edad tulad ng pagguhit, mga pasasalaysay ng kuwento, talakayan, musika, at aktibidad ng pagsusulat sa journal.

Ang MacKillop Seasons (Mga Panahon ng MacKillop) ay nagsasanay at sumusuporta sa mga propesyonal upang makapaghandog sa ating mga maliit na group program sa mga paaralan at organisasyon sa komunidad.