

ARTICLE

**Pagtanggap, pagharap, pagpapatuloy:
Prosesong pinagdaanan ng mga dalaga
at binata na nawalan ng magulang
[Pagtanggap, pagharap, pagpapatuloy:
Experiences of emerging adults who
lost their parents]**

Charla Rochella Santiago-Saamong

ABSTRAK

Ang pag-aaral na ito ay bunga ng isang kalitatibong pananaliksik sa karanasan ng mga dalaga at binatang nawalan ng isang magulang may dalawang taon hanggang pitong taon na ang nakalipas. Layunin ng pananaliksik na siyasatin ang mga paksa at proseso sa mga kuwento ng pagkawala ng magulang ng mga dalaga at binata bunsod ng pagpanaw o paglisan ng magulang sa pamilya. Labing-anim ang mga kalahok na pawang mga anak na nasa gulang 18 hanggang 28 sa panahon ng panayam. Walo sa mga ito ang namatayan ng magulang habang ang natitirang walo ay iniwan ng magulang. Nagsagawa ng malaya at malalimang pakikipagkuwentuhan ukol sa karanasan ng mga kalahok upang hikayatin silang maging mas bukas sa pagbabahagi ng kanilang karanasan. Tatlong pangunahing paksa at proseso sa karanasan ng mga nawalan ang mahihinuha sa pagsusuring isinagawa: pagtanggap sa pagkawala, pagharap sa kawalang ito, at pagpapatuloy sa buhay. Ang pagtanggap sa pagkawala ay pagkilala ng nawalan sa pangyayari. May kaibahan ito sa pagharap sa kawalan, na tumutukoy sa aktibo o di-aktibong pagharap ng isang nawalan sa mga emosyong kaugnay ng pangyayari. Samantala, ang pagpapatuloy sa buhay ay ang pagpupunyagi sa buhay ng isang nawalan bagama't hindi pa niya lubos na natanggap ang nangyari o emosyonal na naharap ang dinanas na kawalan. Ang panayam na nilahukan ng mga kalahok na may magkakaibang gulang at iba-ibang uri ng kawalan ay maaaring makabuo ng alternatibo at lokal na perspektiba sa pag-unawa sa karanasan ng mga nawalan. Nais ng pag-aaral na imungkahi ang isang mas nanarinang pagtulong sa mga anak na nawalan ng magulang.

SUSING SALITA

kawalan, magulang-anak, pagpanaw, pag-abandona, dalaga at binata

ABSTRACT

This paper is a result of a qualitative study on the experiences of emerging adults who lost their parents during their teens. The study aims to explore the processes and themes in the experiences of these respondents who lost a parent through death or abandonment of their family. Sixteen participants aged 18 to 28 years were the respondents of the study. Eight of the respondents lost one parent through death while eight had parents who abandoned their family. Free and open-ended storytelling was conducted to elicit a natural and uninhibited sharing of experiences of loss of the respective participants. Results reveal three themes and processes in these stories of loss: acceptance of loss, confronting loss, and moving forward. Acceptance of loss is the acknowledgment of losing a parent. This is differentiated from confronting loss. Moving on is the decision to live without the parent, regardless of acceptance of loss. Research among individuals with different kinds of losses was undertaken to elucidate the themes surrounding loss. This strategy was also undertaken to develop new and alternative perspectives in understanding the experience of loss in the local context. The study advocates for a more nuanced approach in helping children with this experience.

KEYWORDS

loss, parent-child, parental death, abandonment, emerging adults

Panimula

Ang mawalan ng mahal sa buhay ay maituturing na isang unibersal na karanasang pagdadaan ninuman, anuman ang kaniyang gulang, kasarian, o katayuan sa buhay. Marami-rami na ring mga katulad na pag-aaral ang naisagawa sa Kanluran kaugnay ng paksang ito, partikular na ang mga pag-aaral sa pagdadalamhati at mga pinagdadaan ng mga nawalan (Bowlby 1969, 1970, 1973 kay Wright at Hogan 2008, 351; Kubler-Ross at Kessler 2005; Stroebe at Henk Schut 1999 kay Wright at Hogan 2008, 353; Hogan 1996 kay Wright at Hogan 2008, 354; Neimeyer et al. 2009; Ayers 1991 kay Schneider and Phares 2005, 823). Isang kilalang halimbawa nito ang mga yugto ng kawalan nina Kubler-Ross at Kessler na inilalarawan bilang pagtangi, pagkagalit, at pagninilay-nilay sa mga kadahilalan ng kawalan, kalungkutan, at pagtanggap (2005).

Ang mga ganitong uri ng pag-aaral ay hindi pa lubusang ganap sa Pilipinas. Ang manaka-nakang mga pag-aaral sa bansa tungkol sa paksang ito ay kadalasang umiikot sa mga katutubong kaugalian at ritwal para sa mga pumanaw. Isang halimbawa ang mga kaugalian ng mga ethnolinggwistikong grupo sa Sagada sa pag-aaral na *Death and beyond: Death and burial rituals and other beliefs of the Igorots of Sagada, Mountain Province, Philippines* ni Piluden-Omengan (2004). Mayroon ding mga pag-aaral tungkol sa mga kaugalian sa paglilibing, lamay, burol, babang-luksa, at padasal (tignan sina Anima 1978, 42; Aligan 2000; Arcinas 1990, 177; Yu-Sabanpan 2009, 231). Gayundin, may mga pag-aaral tungkol sa mga naging perspektiba ng mga anak na naiwan. Sa pag-aaral ni Edwin Decenteceo, ipinakita niya ang pinagdadaan ng mga anak ng desaparecidos noong panahon ng

diktadurya ni Ferdinand E. Marcos (1997, 35–42). Mayroon ding mga kuwento ng mga pamilya ng mga inang lumisan bilang Overseas Filipino Worker (OFW) na itinala nina Ma. Lourdes Carandang, Beatrix Aileen Sison, at Chris Carandang sa kanilang pag-aaral na pinamagatang *Nawala ang ilaw ng tabanan: Case studies of families left behind by OFW mothers* (2007).

Ang pananaliksik na ito ay isinagawa sa paraang bukas at malaya at batay sa konsepto ng dalamhati at mga yugto nito na nakasaad sa itaas. Ang limitadong bilang ng mga pag-aaral hinggil sa paksang ito at mga kuwento ng mga nakaranas ng ganitong kawalan ang mga salik na nagbunsod sa pag-aaral na ito. Layunin ng pananaliksik na makita ang mga tema at kategoryang magbibigay-linaw sa kanilang mga karanasan.

Pamamaraan

Bilang pangunahing paghahanda sa pananaliksik, nagsagawa ako ng paunang panayam sa apat na nawalan ng magulang na kakilala ko. Mula sa mga panayam na ito ay natukoy ko ang ilang mga pagsasaalang-alang na mahalaga sa pagsasagawa ng mas marami pang panayam na kagaya nito. Una, mas akmang gamitin sa pakikipanayam ang mga terminong “pagpanaw” o “pag-iwan” kaysa “pagkamatay” o “pag-abandona”. Ikalawa, kailangan ang sapat na panahon magmula nang mawala ang magulang at ang panayam dahil maaaring sariwa pa ang sakit na dulot ng karanasang ito. Ikatlo, mas mainam sa pagkakaroon ng buo at matinkad na kuwento ng mga kapanayam kung hahayaan silang magkuwento nang malaya ayon sa sariling pagkukusa sa halip ng panayam na may istruktura. Ang sandaling paghinto sa pagsasalaysay, halimbawa, ay hindi nangangahulugang kailangang magsalita agad ng nagtatanong. Bagkus, ito ay maaaring pahiwatig na nag-iisip pa ang kalahok, o dili kaya ay sinisikap pa nitong buuin ang kuwentong kaniyang isasalaysay.

Dahil sa sensitibong paksa ng pananaliksik, sinadya ko na maging tuwiran ang pagpili ng mga kalahok sa pamamagitan ng paanyaya sa mga kakilala at mga kaibigan ng mga kakilala ko. Labing-anim na mga anak na nawalan ng magulang na may gulang 18 hanggang 28 ang kalahok sa pananaliksik. Walo sa kanila ay nawalan ng isang magulang dahil sa pagpanaw habang ang walo naman ay nawalan ng komunikasyon sa isa sa kanilang mga magulang. Lahat ng kalahok ay pawang wala pang anak o asawa at kasama ang pamilyang kanilang kinagisnan. Ang ilan ay nasa huling taon na sa kolehiyo habang ang iba naman ay nagtatrabaho na. Itinakda ko rin na hindi bababa sa dalawang taon ang panahon na nakalipas simula nang mawala ang magulang. Bagama’t maaaring magdulot ito ng limitasyon sa alaala ng mga kalahok, ito ay itinakda sapagkat mas kaya nang isalaysay ng mga nawalan ang kanilang karanasan kung may higit sa dalawang taon na ang lumipas mula sa panahon ng pagkawala. Makikita sa talahanayan ang ilang impormasyon ukol sa mga kalahok:

Talahanayan 1: Mga kalahok sa pananaliksik

Kalahok (di tunay na pangalan)	Kasarian	Edad sa kasalukuyan	Edad noong mawalan ng magulang	Kasalukuyang Estado	Posisyon sa pamilya (sa magkakapatid)	Bilang ng kapatid	Magulang na nawala	Taon na lumipas mula nang mawalan ng magulang
Namatayan								
Des	babae	22	19	nagtatrabaho at nag-aaral (masterado)	gitna	7	ama	3
Chris	lalaki	22	17	nagtatrabaho	gitna	2	ama	5
Robert	lalaki	25	23	nagtatrabaho	gitna	2	ama	2
May	babae	25	23	nagtatrabaho	panganay	3	ama	3
Lara	babae	26	23	nagtatrabaho at nag-aaral (masterado)	nag-iisa	0	ama	3
Janice	babae	26	24	nagtatrabaho at nag-aaral (masterado)	gitna	4	ina	2
Joy	babae	27	22	nagtatrabaho	nag-iisa	0	ama	5
Fred	lalaki	28	23	nagtatrabaho	bunso	2	ina	5
Iniwang								
Irene	babae	18	16	nag-aaral (kolehiyo)	panganay	2	ama	2
Ted	lalaki	20	17	nag-aaral (kolehiyo)	gitna	2	ina	3
Bea	babae	21	18	nag-aaral (kolehiyo)	gitna	2	ina	3
April	babae	22	17	nagtatrabaho	bunso	2	ama	5
Mico	lalaki	23	16	nagtatrabaho	nag-iisa	0	ama	7
Tere	babae	24	18	nagtatrabaho	panganay	1	ama	6
Nina	babae	25	19	nagtatrabaho	panganay	2	ama	6
Rose	babae	26	20	nagtatrabaho at nag-aaral (masterado)	panganay	1	ama	6

Pangkalahatang bilang =16

Tiniyak ko ang ilang hakbang upang maisaalang-alang ang kapakanan ng mga kalahok habang ginagawa ang panayam. Una, hiningi ko ang kanilang pahintulot sa pamamagitan ng kanilang paglagda sa pormularyo ng pagsang-ayon (*informed consent form*) na nagsasaad na maaari nilang ipahinto ang panayam anumang oras na naisin nila at isasalaysay lamang yaong mga kuwentong maluwag sa loob nilang ibahagi sa akin. Ikalawa, tiniyak ang pangangalaga sa pagkakakilanlan ng mga kalahok. Ang pangalang ginamit sa ulat ay hindi nila totoong pangalan. Iniwasan din ang pagtalakay sa kanilang mga katangian at nanatili ang tuon sa kanilang mga karanasan bilang mga nawalan. Ikatlo, ako mismo ang nagsa-teksto sa mga panayam upang maiwasang mapag-alaman ito ng iba. Pang-apat, kinukumusta ko ang mga kalahok nang may ilang beses matapos ang panayam. Ilan sa mga

kalahok ang boluntaryong nakikipagbalitaan sa akin tungkol sa kanilang buhay sa pamamagitan ng mga mensahe sa cellphone. Bunga nito, naglaan ako ng karagdagang panahon para sa mga kalahok na nais pang ipagpatuloy ang kanilang pagsasalaysay kahit na hindi na ito sakop ng itinakdang panayam. Mayroon ding mga kalahok na naging maikli ang sagot sa aking pangungumusta kung kaya't minabuti kong maging magalang at huwag nang magtanong upang hindi ako maging abala sa kanila.

Tumagal mula isa hanggang dalawang oras ang bawat panayam. Isinagawa ito sa napagkasunduang tagpuan ayon sa mga kalahok katulad ng isang tahimik na kapihan o dili kaya ay sa loob ng kanilang opisina. Matapos akong pormal na magpakilala at ilahad ang mga layunin ng pag-aaral, sinisimulan ko na ang malayang panayam. Nagsisimula ako sa tanong na ito: “Maaari mo bang ikuwento ang iyong karanasan kaugnay ng pagkawala ng iyong nanay/tatay?” Hindi ko inaantala ang pagbabahagi ng mga kalahok matapos akong magtanong. Mula sa kanilang salaysay, ang mga naging kasunod kong tanong ay mga pagpapalalim o pagpapalawig sa mga bahaging nais kong maging mas malinaw para sa akin. Naging maingat at mapag-alalay ako habang nakikinig sa kanila, lalo pa at maaaring maungkat sa panayam ang mga alaalang mahirap pang harapin ng ilan sa kanila. Nakatulong ang pamamaraang ito upang maging mas bukas sila sa akin, lalo na yaong mga nawalan na ngayon pa lamang ibinahagi ang kanilang karanasan. Mahalaga ang huling ito lalo na at magkakaiba ang mga kapanayam sa bilang ng panahong lumipas mula sa pagkawala ng kanilang magulang. Sa positibong aspekto, ipinaabot sa akin ng mga kalahok na naging kapaki-pakinabang din para sa kanila ang panayam sapagkat gumaan ang kanilang pakiramdam matapos maibahagi ang kanilang karanasan. Ipinahayag nila na hindi basta na lamang maibabahagi ang kanilang karanasan kung hindi pa sila “okay”. Sa ganang ito, maaari nating unawain na ang pagpapaunlak sa panayam ay isa ring pahiwatig na mayroon nang mas mataas na antas ng kakayanan ang mga kalahok na harapin ang kanilang mga naging karanasan. Kung gayon, ang hindi pagpayag sa panayam, o ang pagtanggì sa pagbabahagi ng ilang detalye ng karanasan ay maaaring indikasyon na hindi pa handang harapin ng mga nawalan ang kanilang mga alaala ng kawalan. Bagama't regular kong kinukumusta ang mga kalahok matapos ang panayam, iginalang ko ang nais ng ilan na maging pribado matapos ang panayam at tinanggap naman yaong mga nagpasya na ipagpatuloy ang pakikipagbalitaan sa akin tungkol sa kani-kanilang buhay.

Isinateksto ko ang panayam matapos ko itong maisagawa. Binasa ko ang mga transkrip hanggang naging maliwanag ang ilan sa mga obserbasyon ko habang isinasagawa ang panayam na mas nagbigay pa ng linaw sa paksa ng mga kuwento. Nahalaw ang tatlong pangunahing tema/paksa ng karanasan ng mga kalahok matapos ang ilang ulit na pagbabasa ng mga transkrip. Mula sa mga tema/paksang ito, nilagyan ko ng pananda ang paksang kinapapalooban ng mga sipi mula sa transkrip. Ang pagpapangkat ng mga sipi sa panayam ay naging instrumento

upang mas maging malinaw ang mga paksa at mga temang napapaloob sa mga ito. Ang prosesong ito ng pagsusuri ng datos ay tinatawag na paghahalaw. Ayon kina Decenteceo at Maranan, ang paghahalaw ay “isang proseso ng pagkuha ng mga panguna’t pinakabuod na mga ideya mula sa isang teksto o sitwasyon” (2011). Sa pamamagitan nito, nahuhugot ang matitingkad at mahahalagang konsepto, proseso, at termino mula sa naitalang datos. Ang mga transkrip at nahugot na paksa, termino, at konsepto ay ibinahagi ko sa isang kasama sa paghahalaw para sa mga karagdagang komento at ibayong pagpapalinaw.

Resulta ng panayam

Mga dahilan ng pagkawala ng magulang

Karaniwang sanhi ng pagpanaw ng magulang ang mga karamdamang matagal nang iniinda katulad ng kanser at/o pagpalya ng bato. Samakatuwid, hindi biglaan ang pagpanaw ng magulang sa karamihan ng mga kalahok sa pangkat ng namatayan. Nagkaroon ng isa hanggang siyam na taon bago tuluyang bawian ng buhay ang magulang dahil sa sakit. Isa lamang sa mga naging kapanayam ko ang may magulang na biglaan ang pagpanaw dahil sa komplikasyong dulot ng diyabetes. Karaniwang masalimuot para sa mga naiwan ang tiyak na dahilan ng tuluyang paglisan ng magulang, bagama’t isinalaysay nila ang mga pangyayaring posibleng nagbunsod nito. Kabilang sa mga posibilidad na ito ang pagkakaroon ng relasyon sa iba ng lumisang magulang at ang madalas na pag-aaway ng mga ito. Hanggang sa panahon ng panayam, hindi pa tiyak ng ilan sa mga kalahok kung bakit sila iniwan ng magulang, subalit karamihan sa kanila ang nagsabi na hudyat nang pag-iwan ang tuluyang pag-alis ng magulang sa tahanan. Para sa mga iniwan, ang ganap na pagkawala ng ugnayan at suportang pinansiyal ang nagpapalakas sa pakiramdam na nawalan na sila ng isang magulang.

Mga paksa ng karanasan ng mga nawalan ng magulang

Tatlong pangunahing paksa ang nahalaw mula sa mga kuwentong ibinahagi ng mga nawalan. Lahat ng kuwento ay naglalaman ng mga paksa ng pagtanggap sa pangyayari, pagharap sa mga emosyon, at kusang pagpapatuloy sa buhay. Matingkad din ang mga paksang ito sa parehong pangkat ng mga nawalan. Isa-isang tatalakayin ang bawat paksa at bibigyang-linaw ang ilang kategoryang kinapapalooban ng mga ito.

Sa pagtalakay ng mga paksang ito, mapapansing ginamit ang mga terminong “pagkawala” at “kawalan” nang may magkaibang kahulugan. Ang pagkawala ay tumutukoy sa pangyayari o insidente ng pagkawala ng magulang samantalang

ang kawalan ay tumutukoy sa mga emosyon at kaugnay na pinagdaanan ng mga nawalan bunsod ng pangyayari. Gagamit ng mga halimbawang sipi upang bigyan ng pagsasalarawan ang mga paksa at konsepto sa mga salaysay ng nawalan.

Pagtanggap sa pagkawala

Para sa mga namatayan, tinatanggap na hindi na nila muling masisilayan o makakapiling ang magulang. Para sa ilang ang magulang ay matagal na naratay sa karamdaman, mapapansing tanggap nang sasakabilang-buhay ang magulang bago pa ito mangyari.

Talahanayan 2: Pangyayaring tinatanggap ng mga namatayan

Pangyayaring tinatanggap	Halimbawang sipi
Pagiging tiyak ng pangyayari (pagpanaw)	“Parang sa pang-araw-araw na buhay ko, alam kong wala na siya...parang gano’n...” (Fred, namatayan ng ina)
Hindi na muling masisilayan at makakapiling ang magulang	“Nu’ng araw ng libing, ang laki ng nawala. Pakiramdam ko iyon na ang huling moment na [n]andu’n siya.” (Joy, namatayan ng ama)
Kalagayan bago ang pagpanaw ng magulang	“Noong nasa ospital na, sinabi na namin sa sarili namin na tanggapin na, na wala na talaga.” (Robert, namatayan ng ama)

Para sa mga iniwan, pangunahing tinatanggap na hindi na muling babalik ang magulang anumang oras sa kasalukuyan, maging bukas man sila sa posibilidad na maaari pang muling makausap o makatagpo ang mga magulang sa darating na panahon. Ilan sa kanila ay nakatitiyak nang hindi na tatanggaping muli ang magulang. Lumitaw din na may iba pang aspekto ang pangyayaring kanilang tinatanggap katulad ng ugali ng magulang na umalis, ang uri ng kasalukuyang ugnayang mayroon sila sa umalis na magulang, at ang mga dahilan sa pag-alis ng magulang.

Talahanayan 3: Pangyayaring tinatanggap ng mga iniwan

Pangyayaring tinatanggap	Halimbawang sipi
Ginawa ng magulang (hindi na babalik, iniwan, inabandona)	“Magti-three years na this year, tapos di pa din siya bumabalik.” (Ted, iniwan ng ina) “Parang inabandon niya kami.” (Tere, iniwan ng ama)
Likas na katangian ng magulang	“Parang tinanggap ko na lang, ganu’n talaga siya e [kayang iwan ang pamilya].” (Rose, iniwan ng ama)
Kasalukuyang sitwasyon ng ugnayan sa nawalang magulang	“Na-accept ko na ‘yung reality, wala na ang relationship.” (Bea, iniwan ng ina)
Posibleng dahilan ng pag-alis	“Dahil sa mga nangyayari [matinding pag-aaway ng magulang], nasabi ko na lang, wala na talaga.” (Nina, iniwan ng ama)

Sa 16 na kalahok, nakitang lubos nang tanggap ng 14 sa kanila ang pangyayari. Sa mga “tanggap na” ang pagpanaw o pag-alis ng magulang, lumitaw na “nailugar” na o nakahanap na ng paraan o dahilan ang mga nawalan upang unawain ang mga nangyari o kung may nabuo nang alternatibong pag-unawa para rito. Mas madalas ang paglulugar o pagsasaayos ng pag-unawa sa mga iniwan ng magulang kaysa mga namatayan. Maaaring bunga ito ng mas matimbang na pagtatangkang unawain ang nangyari sapagkat hindi lubos na malinaw ang mga dahilan at katiyakan ng pagkawala. Tuwirang sinabi ito ng aking kapanayam na si Fred. Ayon sa kanya: “Tanggapin na lang talaga, kasi ganu’n talaga ang kapalaran, may nauuna talaga. Kung nabubuhay siya, tapos naghahirap naman... mas okay na ‘yung nangyari” (2013). Ayon naman kay Nina: “Mas okay na ‘yung ganito’. Baka di kami nakatapos kung magkakasama kami. Wala din kasi siyang trabaho lagi” (2013). Masasabi namang hindi pa lubos ang pagtanggap ng isang nawalan sa pangyayari kung mayroon pang mga bahagi ng nangyaring pagpanaw o pag-iwan na hindi pa lubos na matanggap ng nawalan. Ganito ang kaso ng dalawang namatayan na sina Joy at May. Ani Joy na pumanaw ang ama sa kumplikasyon sa bato, “Hanggang ngayon, galit pa din ako sa ospital, feeling ko, di nila nagawa lahat” (2013). Ayon naman kay May na nawalan ng ama dahil sa kanser, “Hanggang ngayon e, naniniwala pa din ako, na dapat naghintay pa din kami, parang di agad tinanggal yung oxygen, dapat di muna binigay sa punerarya yung katawan ng tatay ko” (2013).

Ilang mga salik sa pagtanggap ng pagkawala ang binanggit ng mga kalahok sa kanilang mga salaysay. Kabilang sa mga ito ang: tagal ng panahong nakaratay ang maysakit na magulang, pagkukuwento ng karanasan sa iba, pagiging malapit o malayo ng anak sa magulang, at tagal ng panahong lumipas mula sa naturang pangyayari.

Nakatulong sa mga anak ng namatayan upang mas madaling tanggapin ang pagkawala ng magulang ang matagal na pagkakaratay ng magulang sa karamdaman. Nakatulong din ang paulit-ulit na pagkukuwento sa mga kaibigan at kaanak na nakiramay noong burol sa pagtanggap ng mga namatayan sa pangyayari. Ang dalawang salik na ito ay kapwa nangibabaw para lamang sa mga namatayan. Samantala, mas madali naman ang pagtanggap ng mga iniwang hindi malapit sa nawalang magulang sapagkata maaaring sanay na silang wala ang magulang sa kanilang tahanan. Salik din ang tagal ng panahong lumipas mula pagpanaw o pag-iwan ng magulang, kahit walang katiyakan, na ang mas matagal na panahong lumipas ay nangangahulugang mas tanggap na ng nawalan ang pangyayari.

Ang pagharap sa kawalan

Isa sa mga paksang lumitaw mula sa mga salaysay ng mga nawalan ay nakatuon sa mga dinanas at patuloy na dinadas na emosyon kaugnay ng pagkawala ng isa sa kanilang mga magulang. Maihahambing ang paksang pagharap sa kawalan sa pagsalubong o pagsagupa sa anumang alaala, emosyon, o pakiramdam na kaakibat ng pagkawala. Ilang kategorya ng paksang ito ang makikita sa mga sipi. Una, lumitaw na mayroong mga nakapupukaw sa pagharap ng kawalan. Ikalawa, nakita ang ilang mga halimbawa ng hinaharap ng isang nawalan. Ikatlo, naaninag din mula sa mga sipi na maaaring harapin o di-harapin ng isang nawalan ang mga alaala tuwing sasagi ito sa kanilang mga isipan.

Mga nakapupukaw ng pagharap sa kawalan

Natuklasan mula sa kuwento ng mga nawalan na madalas ay mayroong mga nag-uudyok sa kanila upang muling harapin ang mga alaala, emosyon, o pakiramdam ukol sa pagkawala. Kabilang sa mga nag-uudyok ng damdaming ito ang mga gawaing dating ginagawa kasama ang nawala, mga lugar kung saan nakasama ang nawala, mga bagay o gamit ng nawala, mga okasyong ipinagdiriwang ng pamilya, maging ang mga tagpo kung saan kumpleto ang pamilya o di kaya ay tagpo ng magulang at anak na napapanood sa mga palabas o nakikita sa paligid. Makikita sa mga tala ang mga nakapupukaw sa damdaming ito:

Talahanayan 4: Mga nakapupukaw ng pagharap sa kawalan

Nakapupukaw sa pagharap	Halimbawang sipi
Gawain	“Minsan naalala ko ‘ pag naglalaro kami ng bingo. Ang daming magandang memories. Tuwing bibili ng school supplies dati, nami-miss ko siya, dahil siya lagi ang kasama ko noon.” (Joy, namatayan ng ama) “Naalala ko kanina nu’ng nasa jeep ako, nakakita ako ng tumatakbo. Pinapexercise niya kami dati, healthy ‘yun e.” (May, namatayan ng ama)
Okasyon	“ Pag Pasko , di na kami kumpleto, tapos, makikita mo ‘yung ibang pamilya, kumpleto.” (Fred, namatayan ng ina) “Minsan, naiisip ko paano ‘pag ikakasal na ako, iniisip ko...paano na ako? ‘Yun siguro parang ulila ako.” (April, iniwan ng ama)
Bagay	“Pag nakakakita ako ng cellphone na 3315...‘pag nakakakita ako ng tao na naka-rubber band ‘yung pera , sobrang, sobrang nakaka-miss.” (Joy, namatayan ng ama)
Lugar	“Pag pumapasok ako sa ospital , naalala ko talaga ‘yung dinanas namin...‘yung amoy ng ospital, parang naalala mo na naman ‘yung nangyari sa nanay mo.” (Fred, namatayan ng ina)
Tagpong nakikita o napag-uusapan	“Isa ‘yun, ‘yung father-son moments sa mga mabilis makapagpaluha sa akin. Pag nakakita ako ng ganoong mga moments...” (Chris, namatayan ng ama) “Nakakainggit, maiinggit ka sa ibang ano, lalo na ‘pag nagkukuwento sila tungkol sa tatay nila ... Sabi ko, bakit ganu’n ‘yung tatay nila...‘yung tatay ko hindi...” (Rose, iniwan ng ama)

Mga halimbawa ng hinaharap

Batay sa kuwento ng mga nawalan, karaniwan nilang hinaharap ang mga alaala ng pagkawala at mga pakiramdam bunsod nito. Ang mga alaala ay maaaring nakaugnay sa malungkot na pagkawala ng magulang o ang masasayang alaalang naiwan nito. Kabilang din sa mga hinaharap ng nawalan ang pagsisisi sa mga hindi nagawa para sa magulang at ang paninisi sa iba sa kinahinatnan ng kanilang magulang. Hinaharap din ang panghihinayang, pangungulila, at pagkakaroon ng puwang na iniwan ng magulang, paninibago, inggit, at pagkukumpara ng sarili sa iba, lungkot, galit, at awa sa sarili, maging ang pakiramdam ng kabiguan at kawalang-pag-asa sa mga bagay na sana ay magaganap pa. Makikita sa talahanayan ang ilang halimbawang sipi ng matitingkad na pakiramdam na hinaharap ng mga nawalan ng magulang:

Talahanayan 5: Mga hinaharap ng mga nawalan

Hinaharap ng mga nawalan	Halimbawang sipi
Alaala	“Ang babalik na memories, ‘yung mga pinagsamahan n’yo, ‘yun na lang ‘yung gusto ko i-keep...” (Bea, iniwan ng ina)
Pagsisisi o paninisi	“Nagsisisi ako...siguro dapat chinerish ko ‘yung family ko dati, noong buo pa kami.” (Irene, iniwan ng ama)
Panghihinayang	“Marami pa akong gustong gawin na di nagawa para sa kaniya. ‘Yun ‘yung isang regret...kasi noon, nag-uumpisa pa lang ako.”(May, namatayan ng ama)
Pangungulila	“Pakiramdam ko, di pa rin ako buo tulad ng dati, simula nu’ng nawala ‘yung tatay ko.” (May, namatayan ng ama) “‘Yung feeling ko, walang magtatanggol sa akin, kasi wala siya. Iba pa din ‘pag may tatay na masasandalan.” (Irene, iniwan ng ama)
Paninibago	“Parang, nakaka-...‘yun pala ‘yung nakakapanibago. Kailangan ko palang maghanda ng noche buena...” (Janice, namatayan ng ina)
Inggit at pagkukumpara	“Mako-compare mo talaga ‘yung sarili mo sa may tatay. Dapat maging thankful ang iba na meron pa sila.” (Chris, namatayan ng ama) “Nakakainggit, maiinggit ka sa ibang ano, lalo na ‘pag nagkukuwento sila tungkol sa tatay nila...Sabi ko, bakit ganu’n ‘yung tatay nila...‘yung tatay ko hindi...Bakit ganu’n...” (Rose, iniwan ng ama)
Lungkot, galit, o awa	“Siguro I’ll forever feel sad ano, na wala na si mommy nang biglaan.” (Janice, namatayan ng ina) “Hindi ko alam kung magagalit ako, o kung maaawa ako. Kaya lang parang mali ng ano e...mali ng magpanggap pa ako na may amor ako sa kaniya bilang ama...” (Rose, iniwan ng ama)
Pagkabigo sa mga inaasahan	“Pinakamasakit talaga is ‘yung, promises niya na are made to be broken. ‘Yung promises niya na we’ll have a good future. Mga plans, na hindi niya natupad.”(Bea, iniwan ng ina)

Mga paraan ng pagharap at di-pagharap ng kawalan

Nangibabaw sa mga salaysay ng nawalan na hindi sa lahat ng pagkakataon ay aktibo nilang hinaharap ang mga alaala o pakiramdam bunsod ng pagkawala ng magulang na sumasagi sa kanilang isip. Lumitaw na mayroong ilang paraan ang mga nawalan upang tuwirang harapin o di-harapin ang mga dinaranas bunsod ng kawalan.

Kung minsan, malayang sinasagupa ng mga nawalan ang mga alaala at pakiramdam, kahit pa batid na maaaring magdulot ito ng muling pagsuong sa kalungkutan. Sa pagharap nila sa kawalan, tahasan nilang sinasalubong ang mga alaala ng dinanas o dinaranas. Sa ibang nawalan, ito ay tuwing binabalikan at iniisip (pinoproceso ang mga naiisip, iniisip at hinihinuha, at inaalala o di-kinalilimutan) ang karanasan. Ang pagkukuwentuhan ng pamilya o ang pagkukuwento sa iba ay nagpapakita rin ng pagharap ng isang nawalan. Pagharap ding matatawag ang pagbabahagi ng nawalan ng salaysay niya sa iba. Ang panayam, na isa ring uri ng pagsasalaysay, ay nakikita bilang isang paraan ng pagharap ng isang nawalan. Kaugnay rin nito, ang pagdalaw sa puntod ng mga namatayan ay nagpapakita rin ng kahandaan sa pagharap ng kawalang naipapaalala ng muling pagtunguhay sa huling hantungan ng pumanaw na magulang. Pagharap ding maituturing sa tuwing ipinagdarasal ng isang anak ang nawalang magulang o ang nangyari sa kanilang pamilya. Ang malayang pagdama ng emosyon, galit man o lungkot, at ang pagbibigay ng oras para damhin ito, ay ilan pa sa mga paraang nagpapakita ng pagharap. Ibinuod sa talahanayan ang mga paraan ng pagharap:

Talahanayan 6: Mga paraan ng pagharap

Pagharap (Paraan)	Halimbawang sipi
Binabalikan ang alaala (inaalala)	“Masarap din kaya minsan balikan ‘yun. May mga time na naaalala mo siya, pero di ka na maiiyak.” (Robert, namatayan ng ama)
Pinagkukuwentuhan (ng pamilya); Ikinukuwento o inihihinga sa iba	“Pinagkukuwentuhan namin sa family, kasi ang dami talaga naming di maintindihan.” (Ted, iniwan ng ina) “Nakakatulong na nashe-share sa iba. Nalalabas siya.” (Irene, iniwan ng ama)
Iniisip	Every day ko naman siya iniisip...Pinoproceso ko ‘yung thoughts ko...tapos ‘yun pa rin ‘yung bumabalik. ‘Yung nami-miss ko siya.” (Lara, namatayan ng ama) “Iniisip ko, what if umabot siya ng gan’tong edad? Mga ganu’n.” (May, namatayan ng ama)
Ipinagdarasal	“Pinagpe-pray na lang namin siya na kung ano man ang mangyari sa kaniya.” (Tere, iniwan ng ama) “Hindi nawawala ‘yung bawat gabi...Ano pinagdadasal ko siya.” (Lara, namatayan ng ama)
Dinadalaw sa puntod	“Matapos mamatay nu’ng mother ko, weekly talaga pumupunta sa sementeryo, every All Souls Day nandu’n kami, birthday, lahat ng mga special occasions.” (Fred, namatayan ng ina)
Dinadama ang emosyon	“Pag gabi na, ‘pag madilim na, ‘pag mag-isa, ‘yun na lang ‘yung moment na iiyak ka. Pero tahimik na iyak pa din. Sobrang suppressed ng feeling.” (Irene, iniwan ng ama)

Pinipiling iwasan o isantabi ng mga nawalan ang mga alaala o emosyon lalo na at nakikita nilang maaari itong makasagabal sa pagsasagawa nila ng kanilang mga gawain o trabaho. Halimbawa, para sa mga anak, ang pagpigil sa mga alaala o tuwirang pagtanggap na makaalala ay isang paraan upang hindi mapanumbalik ang sakit ng pinagdaanan. Ang sadyang pagpapagal ng katawan at utak sa mga gawain ay isang paraan din upang hindi harapin ang kawalan sapagkat hindi na nagkakaroon ng pagkakataong isipin ang pagkawala ng magulang. Kabilang din

sa di-pagharap ang hindi masyadong pagbibigay halaga sa naranasang kawalan kung kaya't maaaring idinaraan sa biro ang pag-alala rito. Mayroon namang ilang lumalayo upang mapagnilayan ang sitwasyon. Maaaring masabing ang paglayo kahit pansamantala ay pagharap sa kawalan subalit isinama ko ito sa bilang ng di-pagharap sapagkat maaari ring pahiwatig ang kilos na ito na ang iisipin lamang ng nawalan ay ang nangyari at iniwasan ang emosyon na maaaring kaagapay nito. Bukod pa sa mga kaparaanang ito, ang “pagsasantabi” ay nakita rin bilang isang paraan ng di-pagharap. Ito ay tuwing pinipili ng nawalan na huwag munang bigyan ng buong atensiyon o harapin ang dinanas. Hindi ito nangangahulugang hindi na haharapin pa ang isang dinanas; bagkus, lumilitaw na ito ay pansamantalang pagbubukod ng mga kasalukuyang hinaharap habang wala pang tiyak na kahihinatnan ang kasalukuyang mga pangyayari.

Salungat sa malayang pagdama ng emosyon, mayroong nawalan na “nagpapanggap na ayos lang”. Sa categoryang ito, iniwasan ng nawalan ang lubos na pagdama ng dinaranas upang maiwasang matabunan ng mga emosyon ang mga bagay na kailangang harapin. Mayroon ding ayaw nang pag-usapan o ikuwento ang mga pinagdaanan. Nakikita rin itong paraan upang makaiwas sa muling panunumbalik ng alaala ng mga dinanas at dinaranas. Kaugnay nito, mayroong mga nawalan na ayaw nang pag-usapan o hindi na pinag-uusapan sa pamilya ang karanasan. Mayroon din namang ayaw nang malaman ang kabuuuan ng kuwento at yaong hindi pa handang harapin ang maririnig na dinaranas ng ibang kapamilya. Ang pagpapasa-Diyos naman ay nakikitang isang paraan upang hindi na isipin pa nang lubos ang mga dinaranas na kawalan at ipaubaya na lamang ito sa “kapalaran”. Ang sumusunod ay nagpapakita ng mga paraan ng di-pagharap ng mga nawalan:

Talahanayan 7: Mga paraan ng di pagharap

Di-Pagharap (Paraan)	Halimbawang sipi
Ayaw pasukin ang alaala (iniwasang maisip, gumagawa ng ibang gawain, ayaw alalahanin, ayaw balikan)	“Sangkaterbang libro, sangkaterbang linis. Kasi pagod na ‘yung utak ko, pagod na ‘yung mata ko, katawan ko, makakatulog na ako.” (Joy, namatayan ng ama) “Minsan dati, sa bus, ang lakas ng music ko. Nilalakan ko nang sobra ‘yung music, dahil ayokong marinig ‘yung emotions ko.” (Des, namatayan ng ama) “Iniiwas ko ang sarili kong maalala, kasi babalik na naman sa dati, ‘yung galit, lungkot, lahat.” (April, iniwan ng ama)
Ayaw “i-internalize” (o dibdibin)	“Ayokong i-internalize masyado...na nawalan ka na nga, tapos lalo mo pang ifi-feel na deprived ka. Kaya ganu’n. May part talaga sa akin na ganu’n.” (Nina, iniwan ng ama) “Dinadaan ko na lang siya sa kuwentuhan, sa biro ‘pag kinukuwento, para magaan lang. Ayoko nang isipin masyado.” (Robert, namatayan ng ama)
Isinasantabi	“Hindi ko muna siya binibigyan ng attention, or sadyang nag-give up na ako sa mom ko. Pero recently, naisip kong, baka nga sinu-supress ko lang.” (Ted, iniwan ng ina) “Open pa ako na magkausap kami para sa closure. Pero isinantabi ko na muna iyan.” (Bea, iniwan ng ina)

Talahanayan 7: Mga paraan ng di pagharap (Pagpapatuloy)

Di-Pagharap (Paraan)	Halimbawang sipi
Lumalayo	“Sanity ko ‘yung Quezon City. Parang kasi I can detach. ‘Pag malayo ka, mas naisip mo kung ano dapat.” (Janice, namatayan ng ina)
Ayaw pag-usapan (hindi pinag-uusapan, hindi ikinukuwento sa iba)	“Hindi ako madalas makipagkuwentuhan kasi parang ayoko ng kadramahan. Malungkot e.” (Nina, iniwan ng ama)
Ayaw malaman ang buong pangyayari	“Isa sa mga hindi ko ginawa, at ayoko din gawin, is ‘yung tatanungin sila kung bakit nagkaganoon...” (Mico, iniwan ng ama)
Ipinagpapasa-Diyos	“Galit din ako, pero wala na akong magagawa e. Parang ang akin lang, ayoko na siyang makita ulit. Ayoko na, pinasa-Diyos ko na lang.” (April, iniwan ng ama)

Batay sa datos sa talahanayan, pawang may lugar sa mga nawalan ang direktang pagharap o pag-iwas na harapin ang mga alaala at damdaming dulot ng karanasan. Samakatuwid, ipinapakita sa paksang ito na pangkaraniwang bahagi ng karanasan ng mga nawalan ang minsan ay iwasan ang malungkot na alaala o naising damhin ang mga ito. Ang hindi pagharap sa kawalan ay hindi kusang nagdudulot ng masama sa isang nawalan. Bagkus, ayon sa mga nakapanayam, nakatutulong ito upang tuparin nila ang kanilang mga tungkulin at pangaaraw-araw na gawain katulad ng pag-aaral, trabaho, at pamilya. Bahagi rin ng karanasan ang malayang pagdama ng mga emosyon. Ang pagiging malungkot, halimbawa, ay hindi naman nangangahulugan ng agarang pangangailangan ng atensiyon mula sa iba.

Pagpapatuloy sa buhay

Kahit pa nawalan ng magulang, nagpapatuloy at hindi humihinto ang buhay para sa mga anak na nawalan. Para sa mga namatayan na kailangang kumilos agad makalipas ang pagpanaw ng magulang, mababakas ang pagkukusa na ipagpapatuloy ang kasalakuyang gawain at/o responsibilidad (hal. pagsugod sa ospital at pag-aasikaso ng burol). Naisin man nila, hindi sila maaaring huminto kasabay ng paghinto ng buhay ng magulang. Para sa mga iniwan, nagpapatuloy ang kanilang buhay bago pa man tuluyang naputol ang ugnayan sa lumisan na magulang, at ang mga aspekto nito kagaya ng trabaho o pag-aaral at pakikipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan. Trabaho at pag-aaral ang unang mga gawaing binabalikan ng mga nawalan. Sa mga namatayan, ito ay ilang araw matapos ang libing ng magulang na pumanaw. Hindi naman pansin ang paghinto sa pag-aaral o pagtatrabaho ng mga iniwan maliban sa isa sa aking nakapanayam na noon ay kinailangang lumiban sa klase dahil sa paglilipat ng bahay matapos silang iwan ng ama.

Matingkad na bahagi sa salaysay ng mga nawalan ang katagang, “walang magagawa kundi pumasok na muli” sa trabaho o sa paaralan. Para sa kanila, hindi humihinto ang buhay at sila lamang ang pansamantalang hindi nakasabay

rito. Ang muling pagbabalik sa mga pangaraw-araw na gawain ay nagpapahiwatig na kailangang sabayan ng mga nawalan ang “andar ng buhay”, sa kabila ng nangyaring dagok. Sa ilang pagkakataon, nakatulong pa ang pagbalik sa trabaho o pag-aaral upang maiwasan ang pagkalugmok sa kalungkutan dulot ng pagkawala ng magulang.

Mga balakid at nakatulong sa pagpapatuloy sa buhay

Mula sa mga kuwento ng mga kapanayam, matutukoy ang ilang balakid sa pagkakaroon ng mas magaan na pagpapatuloy sa buhay. Pangunahing balakid na iniulat ng mga nawalan, namatayan man o iniwan, ang kakapusang pinansiyal dulot ng pagkawala ng isang nagtataguyod sa pamilya. Naging mahirap ito sapagkat wala nang karamay sa paghahanap-buhay ang natirang magulang, na ang ilan ay wala pang trabaho. Ang ibang nawalan ay nangangamba pang hindi na makapagpapatuloy sa pag-aaral dahil sa kakapusan lalo na sa pagaaring yaman. Ayon sa isang anak na iniwan ng ama:

“Si nanay lang ang nagtaguyod sa akin. Walang support kay tatay... ‘yun lang ‘yung pinakanaging mahirap, ‘yung financial’. Parang ano’ng gagawin mo, ayan na ang expenses, kumakatok...” (Mico 2013)

Maliban sa pagkagipit sa pinansiyal na pangangailangan, naging balakid din sa ibang nawalan ang paggampan sa mga gawain sa tahanan at paggawa ng mga pasya na dati ay karamay pa ang nawalang magulang. Halimbawa, ramdam ng namatayan ng ina na si Janice na siya lamang ang may “hawak” ng lahat ng gawaing-bahay, lalo noong nagkasakit ang inang kasa-kasama pa (2013). Simula naman nang pumanaw ang isa sa magulang, palaisipan din sa maraming nawalan kung sino ang tatanungin sa mga susunod na hakbang at pasya sa buhay.

Nabanggit din ng mga nawalan ang mga nakatulong sa pagpapagaan ng kanilang pagpapatuloy sa buhay simula nang mawala ang magulang. Ayon sa kanila, nakatulong sa pagsabay sa takbo ng buhay nila ang suporta mula sa sariling pamilya, mga kaanak, kaibigan, at katrabaho. Taos-puso rin ang paghanga ng mga anak sa nabubuhay na magulang sa tiyaga at pagpapakasakit nito upang maitaguyod sila at ang kanilang mga kapatid. Ayon kay Mico at Ted na parehong iniwan ng kani-kanilang ama at ina:

Mico: “Si Mama, ang sipag din talaga, nagtinda siya sa palengke, kayod talaga.” (2013)
Ted: “Inspirasyon ko ‘yung dad ko...na-witness ko ‘yung pagtataguyod niya sa amin kahit wala si mommy.” (2013)

Maliban sa suportang nakukuha mula sa kanilang pamilya, nakatulong din sa pagpapatuloy sa buhay ng mga nawalan ang pagkakaroon ng mga kapatid, kaanak, at malapit na kaibigan at ang suporta ng mga ito, lalo na sa mga panahong kinakailangan nila ng taong matatakbuhan. Ayon sa aking mga nakapanayam na sina Fred, Tere, at Bea:

Fred: “Naging sandalan namin ‘yung isa’t isa, kaming magkakapatid, naging takbuhan namin ‘yung isa’t isa.” (2013)

Tere: “Buti na lang ‘yung family ng mom ko supportive, tapos parang sila na lang ‘yung nag-give kung ano man ‘yung kailangan namin, financially, tapos ‘yung emotional support, di nawala.” (2013)

Bea: “Yung support system ko aside from my family, andu’n ‘yung mga prof ko, mga friends, so they tried to support me, and i-lift ‘yung feelings ko.” (2013)

Mapapansin na sa pagdaan ng panahon ay may nabuong mga pananaw ang mga nawalan bunsod ng kanilang mga pinagdaanan. Naging gabay ang mga pananaw na ito sa kanilang pagpapatuloy sa buhay. May mga pananaw na nagsisilbing gabay sa layuning tulungan ang pamilya. Halimbawa, ikinuwento ng ilan sa mga nawalan ang pangarap na makitang nasa maayos na kalagayan ang kani-kanilang pamilya. Para naman sa ibang nawalan, may mga pananaw namang nakatuon sa pagbuo ng sariling pamilya sa hinaharap. Karaniwang ayaw ng mga namatayan na maulit sa kanila o sa sariling pamilya ang nangyaring pagkakasakit ng magulang at pinipiling magkaroon ng mas malusog na katawan sa kasalukyan. Bagama’t ayaw nilang maulit sa kanilang sariling pamilya ang kanilang naranasan, iba naman ang pananaw ng mga iniwan. Para sa huli, naroon ang posibilidad na maaari pa ring maghiwalay ang isang pamilya kahit naging buo ito. Para naman sa isa sa mga iniwan inihahanda na niya ang sarili kung sakaling iwan ng magiging asawa sa darating na panahon, “Dapat iwan man ako ng asawa ko, kaya kong panindigan yung sarili ko” (April 2013).

Sa kanilang pagpapatuloy sa buhay, itinuturing ng mga anak na nawalan ng magulang na hamon ang nangyari sa kanila upang lalo pang magsumikap sa buhay. Bagama’t ibinahagi nilang hindi laging magaan ang pagpapatuloy sa buhay, batid nilang kailangang umusad lalo na at may pamilya silang umaasa sa kanila. Ramdam man ang puwang na hindi mapupunan dulot ng nawalang magulang, naniniwala ang mga anak na namatayan at iniwan na kailangang bumangon muli at kayanin ang mga hamong alam nilang darating sa kanilang buhay.

Ilang punto ng pagkakaiba sa karanasan ng mga namatayan at iniwan

Hindi layunin ng pananaliksik ang paghahambing ng dalawang pangkat ng mga anak na nawalan ng magulang subalit hindi naiwasang mapansin ang ilang

matitingkad na pagkakaiba sa mga pinagdaanan ng mga anak na namatayan at iniwan.

Maliwanag na nagkakaiba ng tinatanggap ang dalawang pangkat. Matatandaang binanggit na buo, may wakas, at may katiyakan (hindi na mababago) ang pagpanaw ng isang magulang. Sa mga namatayan, malinaw ang nangyaring tinatanggap—yumao na at hindi na babalik ang magulang. Sa kabilang banda, tila hindi pa lubos na natutuldukan ang kawakasan ng pag-alis ng isang magulang. Masasabing nananatiling bukas at bitin ang pangyayari para sa mga iniwan at walang katiyakan kung ano ang maaaring maganap sa kinabukasan, kahit pa matagal na ang panahong lumipas simula nang umalis ang magulang. Kung gayon, ang nangyaring tinatanggap ng mga iniwan ay nakasalalay sa kasalukuyang pagkaunawa nila sa nangyari: sila ay iniwan, hindi na sinusuportahan, at/o hindi na kinakausap pa ng umalis na magulang. Sa mga iniwan, maaari pang magbago ang tinatanggap kung magbabago rin ang mga pangyayari. Ang muling pakikipag-ugnay ng isang umalis na magulang matapos ang matagal na panahong pagkawala, halimbawa, ay maaaring makapagpaiba sa tatanggapin ng isang iniwan.

Kaugnay nito, nagkakaiba rin ang mga namatayan at mga iniwan sa salik ng kahandaan sa pagkawala ng magulang. Para sa mga namatayan, karaniwan ang matagal na pagkaratay ng magulang sa karamdaman bago ang pagpanaw nito. Kung kaya't, kahit paano, “naihahanda” ang isang anak sa maaaring kahantungan ng magulang na maysakit. Hindi naman nakita ang pagiging handa sa karanasan ng mga iniwan. Hindi rin malinaw ang kanilang paghahandaan bagama't nasasaksihan nila ang madalas na pag-aaway ng mga magulang. Hindi rin nabanggit sa mga panayam kung talaga bang napaghahandaan ang pag-alis ng isang magulang.

Matapos ang pagpanaw, mayroong mga tradisyong ginagawa ukol sa mga namatayan at sa kanilang mahal sa buhay na yumao kagaya ng paglalamay, paglilibing, at iba pa. Nakitang nakatutulong ang mga ritwal na ito upang mabigyan ng suportang pisikal at emosyonal ang mga namatayan. Habang may partikular na gawaing panlipunan para makiramay sa mga namatayan, walang ganitong gawain para sa mga iniwan. Bukod sa kawalan ng ritwal kagaya ng nabanggit, malimit sa mga iniwan na hindi basta-basta ipinapaalam at ikinukuwento sa iba ang nangyaring pag-alis ng magulang.

Bunsod ng pagkakaiba sa tinatanggap na pangyayari, nagkakaroon din ng pagkakaiba sa paraan ng pagharap ang mga namatayan at ang mga iniwan. Batid ng mga namatayan na hindi na maibabalik pa ang buhay ng pumanaw na magulang, tanggap man nila ito o hindi. Samantala, nakitang may inaasahan pa ang ilang mga iniwan (hal. babalik pa ang magulang at/o magiging maayos muli ang pamilya). Ang mga inaasahan ay bunsod ng hindi pa tapos na kuwento para sa mga iniwan. Ang iba ay sumuko na sa paghihintay, habang ang ilan naman ay “pinagpasa-Diyos” na lamang ang mga magulang na nang-iwan sa kanila. Mahirap

mang ikuwento ang pagpanaw o pag-alis ng magulang, makikitang mas mahirap para sa mga iniwan ang ilantad ang kanilang kuwento sa iba. Bunsod marahil ito nang dahilan ng pagkawala ng kanilang magulang. Hindi tulad ng mga namatayan na natural ang sanhi ng pagpanaw, mas masalimuot ang mga pangyayaring nakapaligid sa pag-alis ng isang magulang dulot ng pagkakaroon ng ibang karelasyon, bisyo, o madalas na pag-aaway o iba pang kadahilanan. Dagdag pa, nagkakaiba rin ng pananaw ang mga namatayan at iniwan tungkol sa nangyari sa kanila. Para sa mga namatayan, mas makabubuti kung iniwan na lamang sila ng magulang basta buhay ito. Para sa kanila mas “okay” ang kalagayan ng mga ito kung saan may pag-asa pang bumalik ang magulang na nawala. Samantala, pananaw naman ng ilang iniwan na mas masakit ang pagkawala ng magulang (at suporta mula rito) dahil sa pag-alis, lalo na at alam nilang may kakayanang magpasya ang magulang, na kaiba sa isang pumanaw na. Itinuturing din ng ilang iniwan na ang tuluyang pag-alis ng isang magulang ay pagwawakas ng madalas na pag-aaway na kanilang nasasaksihan.

Nagkakaiba rin ng sidhi ng damdamin ang mga namatayan at ang mga iniwan. Mas matinkad ang emosyon ng galit at paninisi sa mga iniwan. Ang galit at paninisi ay kaugnay ng hirap na pinagdaanan at pinagdadaanan ng mga iniwan buhat nang iwan sila ng magulang. Hindi naman namayani ang galit sa magulang na pumanaw para sa mga namatayan. Bagkus, ang galit para sa iilan sa huli ay nakatuon sa mga doktor na sa palagay nila ay hindi ginawa ang lahat upang iligtas ang magulang. Samantala, wala namang kapansin-pansing pagkakaiba sa pagpapatuloy ng buhay ng mga namatayan at ng mga iniwan. Lahat ay nagpatuloy sa kani-kanilang buhay. Parehong nakabalik ang mga ito sa mga gawaing dati nilang ginagawa noong hindi pa sila nawawalan ng magulang. Kapwa ring lumitaw sa dalawang pangkat ang mga balakid at tulong sa pagpapatuloy sa buhay. Karaniwang nakakapagpabigat para sa mga namatayan at iniwan ang kakapusang pinansiyal dulot ng pagkawala ng isang tagatustos sa pangangailangan ng pamilya. Namatayan man o iniwan, lumilitaw na kaakibat ng pagpapatuloy sa buhay ng mga parehong nawalan ang pagkakaroon ng dagdag na responsibilidad simula nang mawala ang magulang.

Mga rekomendasyon

Metodolohikal

Mga karanasan ng piling pangkat ng nawalan ang inilarawan sa pag-aaral na ito. Ang mga resulta ay maaari pang mapagtibay at mapatunayan kung isasagawa ang pag-aaral na mayroong mas maraming bilang ng kalahok na nawalan. Isang mungkahi ang pagsisiyasat sa mga karanasan ng mga nawalan na ang gulang ay higit sa 28 taong gulang. Sa kabilang banda, maaari ring pag-aralan ang karanasan

ng mga nawalang mas bata sa 18 taong gulang. Tinatayang mayroong pagkakaiba ang mga pananaw ng mga ito sa pagkawala ng magulang dala ng ibang katangian ng kanilang gulang (hal. may asawa o anak na, o nasa kalagitnaan pa ng pag-aaral), maging ang katangian ng kanilang pagtanggap o pagharap sa kawalang ito. Maliban dito, maaari ring gawing magkasindami ang bilang ng mga babae at lalaking kalahok upang magkaroon ng pag-unawa sa pagkakaiba ng pagtanggap, pagharap, at pagpapatuloy ayon sa kasarian. Maaari ring tingnan ang karanasan ng mga nawalan mula sa ibang pangkat batay sa lokasyon (rural o urban) at sosyoekonomikong katangian.

Matatandaang dalawang taon o mahigit na ang nakalipas mula nang mawala ang magulang ng mga kalahok upang matanaw ang mas buo nilang karanasan at maisaalang-alang ang kanilang kahandaan sa pagkukuwento. Iminumungkahing magsagawa rin ng pagsusuri sa karanasan ng mga bago pa lamang ang pagkawala. Maaari itong magbigay ng karagdagan pag-unawa sa salik ng panahon mula sa pagkawala ng magulang kahit na batay sa karanasan sa pag-aaral na ito, maaaring hindi pa handa ang mga bagong nawalan na pag-usapan ang kanilang pinagdaanan.

Natuklasan din sa pagsasagawa ng mga panayam na noon din lamang naikuwento ng ilang nawalan ang kanilang karanasan. Iminumungkahi kung gayon ang maingat na pagtatasa sa pagtatanong sa mga nawalan sa mga kahalintulad na pananaliksik sa hinaharap. Mahalaga rin ang pag-antabay sa mga emosyon ng kalahok habang isinasagawa ang panayam. Ang pagbibigay ng sapat na panahon sa pagsagot ay maaaring gawin upang mas maging magaan ang pagbabahagi ng mga kalahok.

Pagtulong sa mga nawalan

Mula sa mga panayam, ilang paraan ng pagtulong sa mga nawalan ang iminumungkahi. Matatandaang mabigat ang pangyayaring kailangang tanggapin habang masalimuot naman ang mga damdaming kailangang harapin ng isang nawalan, namatayan man o iniwan. Sa pagtanggap at pagharap, kung saan natanaw na tila salik ang pansariling kahandaan ng isang nawalan, pag-alalay at pakikinig mula sa mga mahal sa buhay at mga kaibigan ang maaaring ialok. Ang pag-alalay at pakikinig ay maaari ring maganap sa pamamagitan ng mga propesyunal na tagapayo o mga grupong nagbibigay suporta. Gayunpaman, hindi dapat pilitin ang isang nawalan na tanggapin o harapin ang kaniyang mga karanasan. Sa kaso ng mga nawalan na handang harapin ang dinanas ngunit nahihirapang gawin ito, maaari silang tulungan sa pamamagitan ng mas kalmadong paraan ng pagharap, gaya ng Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn 1990, 264–273), Dialectical Behavior Therapy ni Linehan (Dimeff at Koerner 2007, 226–231), Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Follete, at Linehan 2004, 9–22),

at Mindfulness-Based Cognitive Behavior Therapy ni Segal, et al. (Hayes, Follete, at Linehan 2004, 54). Pagninilay at pagpapayo ang ginagamit na pamamaraan sa paggamot na ito. Sa kaniyang *Mga instruksiyong Tagalog sa pagmediteyt*, naisagawa ni Decenteceo ang panimulang pag-aaral tungkol sa paggamit ng mga wikang Tagalog at Cebuano sa pagsasanay sa pagninilay (2012). Sapagkat hindi karaniwang naikukuwento ng mga nawalan (lalo na ng mga iniwan) sa ibang tao ang kanilang karanasan mangyaring maihanda rin ang mga tagapakinig o mahihingahan ng mga nawalan para sa mas maingat na pag-alalay sa kanila.

Iminumungkahi ang mas kongkretong paraan ng pagtulong sa sa pagpapatuloy sa buhay ng mga nawalan. Malaking banta sa mga nawalan ang napipintong kakapusang pinansiyal bunsod ng pagkawala ng isang magulang na karaniwang siyang nagtatrabaho sa pamilya, kung kaya't mahalagang magkaroon ng tulong ang mga nawalan sa kanilang pinansiya, tirahan, at pagganap sa maraming papel at gawain. Ang tulong na ito ay maaaring magmula sa mga kaanak o kaibigan ng mga nawalan o sa mga institusyong maaaring makapagbigay ng libreng pagpapaaral o pondo para sa mga nahihirapang makapagpatuloy sa pag-aaral, bilang halimbawa. Maaari ring tumulong sa pamamagitan ng pagbibigay payo hinggil sa ilang pagpapasyang kailangang gawin (hal. sa trabaho o pagpapamilya habang nagpapatuloy sa buhay). Sa pagtulong, mahalaga ring isaisip kung ano ang mga partikular na pasanin ng mga nawalan habang sila ay nagpapatuloy. Mula rito ay mabibigyang-linaw kung anong tulong ang maipagkakaloob at kung ano ang mga paraang maaaring isagawa upang mapagaan ang dinadala ng mga nawalan.

Konklusyon

Napapaloob sa tatlong pangunahing paksa ng pagtanggap, pagharap, at pagpapatuloy ang karanasan ng mga nawalan. Ang pagtanggap ay tumutukoy sa pagkilalala sa nangyaring pagkawala. Naiiba ito sa pagharap sa kawalan na mas masalimuot sapagkat iba-iba at karaniwang mas marami ang mga dinanas o dinaranas na hinarap at patuloy na hinaharap ng isang nawalan. Ang pagpapatuloy naman ay tumutukoy sa pag-usad ng isang nawalan sa kaniyang buhay at sa iba-ibang larangan nito kagaya ng pag-aaral, pagtatrabaho, at pakikipag-ugnayan sa ibang tao. Tulad ng nabanggit hindi humihinto ang buhay para sa mga nawalan. Nagpapatuloy ang mga ito kahit bago pa lamang ang pagkawalang nangyari.

Masasabing may pagkakaiba ang mga nilalaman ng kasalukuyang pananaliksik sa ilang naunang mga pag-aaral na nagsilbi ring gabay sa pag-aaral na ito. Ang karamihan ng mga modelo ng kawalan ay nakatuon sa mga yugto ng nararamdaman ng mga nawalan, partikular na ng mga namatayan. Samantala mula sa mga panayam sa mga nawalan, hindi lamang emosyon ang saklaw ng paksa; bagkus, kabilang din ang mas praktikal na karanasan kagaya ng pagpapatuloy sa buhay. Nakita rin ang kakayanang ilapat ang mga paksa hindi lamang sa mga

namatayan kundi pati na rin sa mga iniwan ng magulang. Gayunpaman, nangangailangan pa ng mas maraming pag-aaral upang mapagtibay ang mga obserbasyong ito sa mas maraming kalahok. Inihahain din ang hiwalay na mas malalim na pag-aaral na tatalakay sa kaibahan ng kasalukuyang pag-aaral sa ibang modelo at teorya ng pag-aaral na naisagawa na, lalong-lalo na sa larangan ng mga konsepto, kiling, proposisyon, at iba pa.

Sa mga kuwentong ibinahagi ng mga nawalan, kapansin-pansin na karaniwang hindi iniinda ng mga nawalan ang pansariling dinaranas bunsod ng pagkawala ng magulang. Mas binibigyang-saysay ng mga nawalan ang pagpapatuloy sa buhay sa pamamagitan ng pagtatapos ng pag-aaral, pagtatrabaho, pag-aasikaso sa pamilyang kasama ring nawalan ng magulang, at iba pa. Mapupuna na bagama't nabibigatan sa sariling dinaranas ay mas nangingibabaw sa kanila ang layuning magpapatuloy sa buhay upang makatulong sa pagtataguyod ng pamilyang nawalan. Ito marahil ang dahilan kung bakit ayos lamang na hindi lubos na harapin ang kawalan o hindi lubos na tanggapin ang pagkawala. Ang mahalaga ay ang kakayahang magpapatuloy sa buhay at maging handa sa mga hamon nitong tiyak na darating.

Kaiba ang naging resulta ng pag-aaral na ito sa sinasabi ng mga modelo o naunang pag-aaral na isinagawa batay sa lipunang Kanluran. Sa mga pag-aaral na yaon, kailangan ang ganap na pag-aruga sa sarili para maipagpapatuloy ang buhay, kung kaya't mayroong iba-ibang antas sa pagharap sa kawalan. Tampok din sa mga pag-aaral na ito ang kahalagahan ng pagiging buo ng sarili bilang gampanin ng isang nawalan para sa kaniyang sarili upang makamtan ang magandang kalidad ng pagpapatuloy sa buhay. Sa kasalukuyang pananaliksik samantala, hindi nakatutok sa sarili ang mga kalahok sapagkat mas nakatuon sila sa pagpapatuloy sa buhay. Ito ay ipinapahiwatig ng pagbibigay nila ng prayoridad sa kapakanan ng kapamilyang kailangang tulongan o tustusan kaysa pag-intindi sa sariling emosyon o nararamdaman.

Ang hindi pagbibigay ng masyadong pansin sa sariling dinaranas kundi pagtuon sa pagpapatuloy sa buhay ay maiuugnay sa uri ng pagtingin sa sarili na taglay ng mga kalahok. Inilahad nina Hazel Markus at Shinobu Kitayama ang dalawang uri ng *self-construal* o pagtingin sa sarili na nababatay sa uri ng kultura kung saan nabibilang ang isang indibidwal: ang *independent construal* at ang *interdependent construal* (1991, 224). Mayroong mas malaya at indibidwalistikong tingin sa sarili ang isang taong may independent construal. Karaniwan ang independent self-construal sa mga bansang Kanluranin na mas nakatuon sa sarili. Mas pinahahalagahan din ng self-construal na ito ang papel ng katangian ng indibidwal sa pagtatasa ng kaniyang mga ikinikilos. Para naman sa mga taong may interdependent self-construal, mahalagang makita ang sarili bilang kaugnay ng iba at bahagi ng isang mas malaking grupong panlipunan (Markus at Kitayama

1991, 227). Ang mga kilos ng isang taong may interdependent self-construal ay kadalasang batay sa kanilang pakikiramdam at pag-iisip ng ibang tao sa kanilang paligid dulot ng layuning maging kaisa ng pangkat panlipunan, kagaya ng pamilya o komunidad. Ang ganitong uri ng pagtingin sa sarili ay sinasabing mas pangkaraniwan sa mga kultura mula sa Silangan kagaya ng Hapones, Pilipino, at iba pa. Gamit ang konseptong ito nina Markus at Kitayama, masasabing bagama't may mga pansariling proseso kagaya ng pagtanggap at pagharap, mas pinahalalagan ng mga nawalan ang pagpapatuloy ng buhay at ng mga gawain para sa pamilyang kinabibilangan. Ani nga ni Janice: “Hindi ako puwedeng umiyak nang matagal, kasi maapektuhan ang pagtatrabaho ko...lima ang trabaho ko para matustusan ang pamilya” (2013). Iniiwasan din nilang ipakita ang pagharap sa emosyon sa mga kapamilya upang hindi maapektuhan ang mga ito. Sinabi ni Irene: “Sa gabi, ‘pag tulog na sila, doon lang ako umiiyak, kasi ayokong makita nila at maapektuhan sila” (2013). Lumilitaw rin ang ganitong kaisipan sa mga nawalan sa tuwing iniisip nilang maging matatag para sa pamilya (Nina 2013; Irene 2013; Mico 2013). Kung titingnan ang pananaw ng mga nakapanayam, malimit na ang mismong pagharap nila sa sariling damdamin ay nalilimitahan ng nababanaag na maaaring maging epekto nito sa kanilang pamilya.

Samantala, ang mga ritwal kagaya ng lamay ay nakikita bilang gawaing panlipunan na nagtatangkang damayan ang isang nawalan sa pagdanas ng pagtanggap ng kawalang ito. Makikita sa ritwal ang pagdamay o pagsabay ng ibang tao sa nadarama ng pamilya o anak na nawalan. Ganito rin ang pagtulong ng iba sa suliraning pinansiyal o mga gawain ng mga nawalan habang sila ay nagpapatuloy sa buhay. Ang mga pagkakataong ito ay nakikitang may kaugnayan sa interdependent self-construal na tinalakay nina Markus at Kitayama na nagsasabing likas sa kultura ng mga may interdependent self-construal ang pagiging kaugnay nila sa kanilang kapwa (1991, 230).

Mababakas ang masalimuot at kung minsan ay mabigat na karanasan ng mga nawalan sa mga kuwentong napakinggan at nasuri. Sa kabila ng mga pinagdanaan at pinagdadaan, nananatiling matatag ang mga nawalan sa pagpapatuloy sa buhay.

Pasasalamat

Nais kong pasalamatan ang aking mga tagapayo na sina Dr. Maria Cecilia Gastardo-Conaco at Dr. Edwin T. Decenteceo mula sa Departamento ng Sikolohiya, Unibersidad ng Pilipinas, Diliman, para sa kanilang maiging paggabay habang isinasagawa ang pag-aaral na ito.

Sanggunian

- Aligan, Rodel. 2000. *The end as a beginning: The Filipino view on death*. Manila: UST Press.
- Anima, Nid. 1978. *Childbirth and burial practices among Philippine tribes*. Quezon City: Omar Publications.
- Arcinas, Marlo. P. 1990. "A phenomenology of Lamayan." *Nasa Phenomenological papers: Selected readings*, pinamatnugutan ni Manuel Dy, 177–82. Quezon City: Ateneo de Manila University.
- Carandang, Ma. Lourdes, Beatrix Aileen Sison, at Chris Carandang. 2007. *Nawala ang ilaw ng tahanan: Case studies of families left behind by OFW mothers*. Pasig City: Anvil Publishing, Inc.
- Decenteceo, Edwin. 1997. *Rehab: Psychosocial rehabilitation for social transformation, some programs and concepts*. Quezon City: Bukal Publication.
- . 2012. "Mga instruksyong tagalog sa pagmediteyt [Tagalog instructions on meditation]." Papel na binasa sa Pambansang Kumperensiya ng Sikolohiyang Pilipino, University of the Philippines Baguio, Nobyembre 23.
- Decenteceo, Edwin, at Noahlyn Maranan. 2011. "Paghahalaw: Isang panimulang pananaliksik [Paghahalaw: An exploratory research]." Papel na binasa sa Pambansang Kumperensiya ng Sikolohiyang Pilipino, University of the Philippines Diliman, Nobyembre 25.
- Dimeff, Linda, at Kelly Koerner, mga patnugot. 2007. *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings*. New York: Guilford Press.
- Hayes, Steven C., Victoria Follete, at Marsha Linehan. 2004. *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, Jon. 1990. *Full-catastrophe living: Using the wisdom of body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell.
- Kubler-Ross, Elizabeth, at David Kessler. 2005. *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages*. New York: Scribner.
- Markus, Hazel Rose, at Shinobu Kitayama. 1991. "Culture and the Self: Implications for cognition, emotion, and motivation." *Psychological Review* 98, 2: 224–53.
- Neimeyer, Robert, Laurie Burke, Michael Mackay, at Jessica Stringer. 2009. "Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 40: 73–83.
- Piluden-Omengan, Dinah Elma. 2004. *Death and beyond: Death and burial rituals and other practices and beliefs of the Igorots of Sagada, Mountain Province, Philippines*. Quezon City: Giraffe Books.
- Schneider, Kerri at Vicky Phares. 2005. "Coping with parental loss because of termination of parental rights." *Child Welfare* 84, 6: 819–42.
- Wright, Patricia Moyle at Nancy Hogan. 2008. "Grief theories and models: Applications to hospice." *Journal of hospice and palliative nursing* 10, no. 6: 350–56.
- Yu-Sabanpan, Hope. 2009. "The practice of waking the dead in the Philippines." *Philippine quarterly of culture and society* 37: 231–38.

Mga panayam

Des. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Chris. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Robert. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
May. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Lara. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Janice. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Joy. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Fred. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Irene. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Ted, 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Bea. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
April. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Mico. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Tere. 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Nina, 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.
Rose, 2013. Kinapanayam ni Charla Saamong. Quezon City.

TALA TUNGKOL SA MAY-AKDA

Si Charla Rochella Santiago-Saamong ay nagtapos ng Masterado sa Sikolohiya at ng Batsilyer ng Agham sa Pagpapaunlad ng Pamilya at Bata (*magna cum laude*) sa Unibersidad ng Pilipinas Diliman. Kasalukuyan siyang Katuwang na Propesor ng Departamento ng Pagpapaunlad ng Pamilya at Bata (FLCD) sa Kolehiyo ng Ekonomiyang Pantahanan (CHE), Unibersidad ng Pilipinas, Diliman. Maaaring makipag-ugnayan sa kanya sa pamamagitan ng email address: cgsantiago@up.edu.ph

ABOUT THE AUTHOR

Charla Rochella Santiago-Saamong obtained both her master's degree (Psychology) and undergraduate degree (Bachelor of Science in Family Life and Child Development, *magna cum laude*), from the University of the Philippines Diliman. She is currently Assistant Professor at the Department of Family Life and Development, College of Home Economics, University of the Philippines Diliman. She may be reached at: cgsantiago@up.edu.ph

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
Lara, namatayan ng ama	<p>“Tsaka parang during that time, di ako naiyak. Wala lang fact fact lang siya. Wala na yung Tatay ko.”</p> <p>“Hala wala na akong tatay, 23 pa lang ako, wala na akong tatay.”</p> <p>“Nakaidlip lang ako, tapos after ng mga 5 minutes ginising kami ng Tita ko, wala na.”</p> <p>“Kakakwento-kakakwento, paulit-ulit lang. So parang nagiging fact na lang siya ganon. Tapos realease mo.”</p>	<p>“Babalik yung nagsisipi ka. Bakit mo inaway?”</p> <p>“Siguro may pinagsisihan lang akong isang bagay. Hanggang ngayon...ang sakit, na parang habang buhay kong dadalin sa grave ko yung di ko siya napa-annoint bago siya mamatay.”</p> <p>“Kahit nakamove on ka na, hindi nawawala yung bawat gabi. Ano pinagdasal ko siya.. Tapos maya’t maya kong naiisip na sana andito ka.”</p> <p>“Kasi since everyday ko naman siya iniisip. Pinoproceso ko yung thoughts ko., Tapos yun pa rin yung bumabalik.. Yung namimiss ko siya...”</p> <p>“Ay sana yung Tatay ko kasama ko tumatakbo.. Parang ganyan.. Na nakukuwento ko yung ginagawa ko, yung mga plano ko.”</p> <p>“Sino’ng maghahatid sa akin sa altar?”</p> <p>“Malungkot siya, pero ang comforting lang dun, ay parang lahat kasi, may timing.”</p> <p>“Feeling ko, forever ko siyang mami-miss.”</p>	<p>“Tumawag kami sa barangay humingi ng tulong, hindi namin alam ang gagawin e. May patay sa bahay namin.”</p> <p>“Naalala ko siya...Ganon e... Parang, di siya mapupunan... Kahit kailan, di siya mapupunan.”</p> <p>“Kaya yun yung reason, kaya takot ako mag-confess sa pari. Kasi di ko alam yung sasabihin ko.”</p> <p>“Kaya sabi ko pag nagka-pamilya ko, ayoko ng ganon. Ingatan niyo yung health niyo kasi pag nawala kayo, ang mag...Ang magsusuffer yung anak.”</p> <p>“Wala, kailangan e. Kailangan magtrabaho.”</p> <p>“Parang there’s an empty space na wala akong tatay, kahit kailan di ko siya mapupunan.”</p>
Joy, namatayan ng ama	<p>“Ayoko siya tiningnan sa kabaong...ever. Kasi, pa’no ba, pag di ko tiningnan, di siya. For as long as wala akong sasabihan, di siya totoo.”</p> <p>So, wala e, ganun talaga e. So kung tapos na, tapos na.”</p>	<p>“Every Wednesday, ang weird ng feeling. Kasi may pupuntahan ka dapat. Pero hindi ka na, wala ka nang pupuntahan.”</p> <p>“May mga important live events na maganda sana kasama mo siya. Na mafefeel mo acutely yung loss.”</p>	<p>“So, tuition fee, expenses, allowances, everything... parang all of a sudden... I had to think kung saan ko kukunin yon.”</p> <p>“Nung nagkasakit si mama, hindi ako magkanda-ugaga. Ako lahat...”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
	<p>“Nung araw ng libing, ang laki ng nawala. Yun na yung huling moment na andun siya.”</p> <p>“Hanggang ngayon, galit pa din ako sa ospital. Feeling ko, di nila nagawa lahat.”</p>	<p>“Parang ang unfair...kasi yun nga pinanghahawakan ko, five years... tapos naging 3 years lang. You're given a false hope na kaya pa, okay pa.”</p> <p>“May nawala...Ang laking nawala...kasi, as far as parents ko, between him and my mom, kami talaga yung close. So nung nag-pass away siya wala akong kakampi.”</p> <p>“Minsan naalala ko pag naglalaro kami ng bingo. Kami din ang magkasama tuwing bilihan ng school supplies.”</p> <p>“Sangkaterbang libro, sangkaterbang linis. Kasi pagod na yung utak ko, pagod na yung mata ko, katawan ko, makatutulong na ako. Kasi kahit pagod ang katawan minsan, yung utak naman umaandar pa.”</p> <p>“Pag nakakakita ako ng 3315...ng perang nakarubber band, sobrang nakakamiss.”</p> <p>“Kasi si dad, madami siyang roles na plinay. Siya yung safe harbour...kaya nung nawala siya, parang I had to weather everything on my own.”</p> <p>“Andun yung feeling na ako na talaga yung responsible for my mom.”</p>	<p>“Parang bangag ka lang forever. Yung di ka makatutulong nang maayos, parang nangyayari lang yung bawat araw...Talagang hindi mo siya pinaplano...Bahala na kung anong mangyayari sa isang araw, you don't have a sit-plan for everyday, anymore...”</p> <p>“Nagkaroon ako ng mga sariling sikap moments..</p> <p>May mga sideline ako nun...tapos yung tuition fee, binenta ko yung ibang luho, para lang matustusan yung tuition fee during that time.”</p> <p>“Napilitan akong kumayod on my own.”</p> <p>“Nung, nawala din si Dad, it helped, I had to look at ano ba yung mga problema namin ni Mama, bakit wala kaming maayos na relationship.”</p> <p>“All of a sudden it falls to me yung responsibility na ayusin everything, pati sila kailangan maayos din.”</p> <p>“Nakatulong na lagi siyang andiyan (kasintahan)...”</p>
Fred, namatayan ng ina	<p>“Wag na tayo mag-expect. Medyo...delikado na yung lagay ni Mama.”</p> <p>“Tanggapin nyo na, kasi ganun talaga ang kapalaran e, may nauuna, ganun talaga. Kung nabubuhay siya, tapos naghihirap naman...mas okay na yung nangyari.”</p> <p>“Tanggap na namin, oo, pero, tanggap na wala siya, oo... Pero na hindi mo na siya kakailanganin, syempre hindi.”</p>	<p>“Nakakapanghinayang lang, syempre...ako, wala pang asawa, ate ko wala pang asawa. So, di man lang niya nakita kung ano yung mga apo niya... So yun lang yung mga panghihinayang.”</p> <p>“Parang after a year ko lang naramdaman yung sakit. Alam mo yung tipong ganun, na ganito pala yung mawalan ng nanay... Ang hirap pala nung nag-iisa ka, parang ganun...”</p>	<p>“Naging sandalan naming yung isa't-isa, kaming magkakapatid. Kasi, takbuan namin yung isa't-isa e.”</p> <p>“Parang pag lumabas kayo, kayo lang, walang nanay.. Iba siguro ang takbo ng buhay kung nandyan yung nanay ko.”</p> <p>“Parang ngayon, ako na lang, tapos, tinatanong-tanong si gf kung anong pwedeng gawin.”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
	<p>“Parang sa pang-araw-araw na buhay ko, alam kong wala na siya... parang ganon...”</p>	<p>“Matapos mamatay nung mother ko, weekly talaga pumupunta sa sementeryo, every all souls day, nandun kami, birthday, lahat ng mga special occasions. Parang nandyan lang din siya sa min.”</p> <p>“Iba pa rin pag may nanay...yung hihingi ng tulong...pagdating sa pag-papamilya na rin, sino bang lalapitan mo, nanay mo. Wala na kaming malapitan na ganoon. Yun yung nakikita kong adjustment ko pag pag papasok na ako sa ganoong stage ng buhay ko...”</p> <p>“Dala-dala mo yun, yung pain na yun. Though di na ganon ka...yung impact sayo, parang pag binalik mo yung panahon na iyon, mafifeel mo talaga yung sakit nun.”</p> <p>“Ako, pag dumadating na sa stage na feeling mo, parang naalala mo... parang dina-divert mo na lang yung attention mo. Parang ayaw mong pumasok dun ulit. Kasi, alam mong masakit e...Sasakit ulit.”</p> <p>“Pag pumapasok ako sa ospital, naalala ko talaga yung dinanas namin... yung amoy ng ospital, parang naalala mo na naman yung nangyari sa nanay mo.”</p> <p>“Pag Pasko, di na kami kumpleto, tapos makikita mo yung ibang pamilya, kumpleto.”</p>	<p>“Pag naalala mo yun, mapapaluha ka din e. Siguro dala-dala mo na rin yun hanggang sa pagtanda.”</p> <p>“Forever mo talaga siyang hahanap-hanapin...Kasi, nung nawala yung mom ko, bata pa ako e.”</p>
Janice, namatayan ng ina	<p>“I guess it’s about time na din na magpahinga yung nanay ko, kasi, pagod na din siya. After all that she has been through... she deserves it.”</p>	<p>“After nun, hindi namin masyadong pinag-uusapan sa bahay...”</p> <p>“I understood death. Pero yung resulta, that was difficult for me to accept. Ang hirap, ganito pala ito.”</p>	<p>“Parang ako, ligpit natin kaagad, parang let’s move on.”</p> <p>“Pero you have to do this, kasi walang ... walang choice, I think, Kasi, my brothers are too young”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
	<p>“Every once in a while, may mga ano, naaalala ako sa kanya. Pero ano, death is death.”</p> <p>“Ako, wag na magtalo sa rituals, e patay na, anu pa bang pupuntahan niyan, e di patay.”</p> <p>“Hindi na, wala na talaga akong magagawa.”</p>	<p>“Mahirap mag-ano e... mahirap magpanggap na...okay tuwing okasyon na maalala mo.”</p> <p>“Dun ko lang na-appreciate yung yung importance nung, nung role ng nanay ko.”</p> <p>“Mas nakaka-stress kasi yung aftermath e. Di ba? Iba kasi yung death na alam mo, kaski, kapag alam mong mamamatay, hinga nga lang ng malalim, at least tapos na yung paghihirap niya. Iyon, yun kasi, bigla...tapos andaming naipong problema after... so, hindi siya naging... peaceful for us...”</p> <p>“Oo, added responsibility... nung nawala si Mommy, ako na yung nandun... Sabi nila wala akong choice, ako na daw ang tatayong mommy...pero syempre di ko naman kayang tapatan...”</p> <p>“Ang masasabi ko, mabigat. Pero, sanity ko yung Quezon City. Parang kasi I can detach. Pag malayo ka, mas naiisip mo kung ano dapat.”</p> <p>“Siguro I’ll forever feel sad ano, na wala na si mommy nang biglaan.”</p> <p>“Hindi ka masyadong pwedeng magdrama nang matagal-tagal. Tama na yung five minutes a day, ganyan. Tapos bukas na ulit. May aasikasuhin ka pa.”</p> <p>“Parang, nakaka...yun pala yung nakakapanibago. Kailangan ko palang maghanda ng noche buena...”</p>	<p>“Basta ako, eto, may plano naman ako dito, o sige tignan muna natin. Ganto muna yung gagawin, eto muna yung aasikasuhin. Then, iba muna. Parang ganun.”</p> <p>“Diretso agad sa paggalaw. I was going through the motions of it. Ako yung very detached, arrange mo lang talaga.”</p> <p>“Bumalik ako kaagad (work). Mababaliw ako pag hindi. Kailangan may ano, kailangan may gawin.”</p> <p>“I have to make many changes. Ngayon pa nga lang, I have five jobs, para lang, i-supplement yung finances.”</p> <p>“I think naging closer kami ng mga kapatid ko.”</p> <p>“Naging closer kami ng mga tita ko, kasi, aloof aloof din talaga ako, sa mga aunts ko, ngayon kasi parang ako na yung inaano nila.”</p>
Robert, namatayan ng ama	<p>“Yung kay papa, sinasabi na naming noon na... kunin na lang... lahat kami. Kasi, as in, di mo matetake na makita, talaga na naghihirap siya.”</p>	<p>“Paano na yung...paano na yung ano, paano na yung takbo ng buhay niyo na wala na siya... Malaking adjustment talaga...kasi, apat kayo e, mawawala yung isa, e di tatlo na lang kayo.”</p>	<p>“Tas yun, di mga ilang araw na, 40 days, mga ilang araw. Yun na, na-get over na namin. Yung ginawa kasi namin, yung bahay, pinarenovate namin.”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
	<p>“Nung pumunta kami sa ospital, sinabi na namin sa sarili namin na hindi na talaga...a hindi na talaga ano.”</p> <p>“Nurse kami lahat e. Syempre alam naman naming yung pagkaganyan, irreversible yan.”</p> <p>“Kahit yung sabihin mong patay na siya... basta pag nakikita mong andun siya, parang natutulog lang.”</p> <p>“Wala na ...di mo na siya makikita.”</p>	<p>“Pero may time na noon nung namatay si papa nun, halos gabi-gabi ako nag-iinom. Halos, dalawang linggo ata. Tapos, may time na nalasing ako, umiyak ako, iyak lang...Tas parang dinadramahan ko sina mama.”</p> <p>“Parang may missing... Tapos uupo kayo sa apatang upuan, kaya nakakamiss lalo. Kaya may kinakainan kami diyen sa ano e sa may España, may lamesa dun na triangle, so dun kami kumakain, sa triangle na yun. Para walang missing piece, parang ganun. Sulok, sulok kami, ganun.”</p> <p>“Masarap din kaya minsan balikan yun. May mga time na naaalala mo siya, pero di ka na maiiyak. Minsan nga, may maalala ka na matatawa ka pa.”</p> <p>“Tsaka di mo naman talaga makakalimutan yun. Kahit paulit-ulit, rewind, rewind.”</p>	<p>“Nakabalik ako sa trabaho. Yun yung maganda dun, kasi alam naman nila. ‘Dok, kahit one week lang’ pumayag naman, kasi alam naman nila. Pero, paid ako nun. Mabait sila dun.”</p> <p>“Tapos ilang buwan nung nawala na si Papa, okay na naman. Nag-a-outing kami, umaalis, tatlo nga lang kami.”</p> <p>“Pag nanunuod kami ng sine, pinapasaya na lang namin ang sarili namin.”</p> <p>“Kahit noong first year pa lang, okay na ako.”</p>
May, namatayan ng ama	<p>“Tas parang may ilang gabi na masama yung loob ko na baka nung sinabi nung doktor na wala na, baka meron pa talaga, baka dapat naghintay pa kami, ng ilang oras pa, baka bigla siyang magkamalay.”</p> <p>“Hindi na, wala na talaga akong magagawa.”</p> <p>“Nung libing, yun na yung moment na talagang malalayo ka sa katawan. Kasi andun na siya sa ilalim ng lupa. Kaya feeling ko, yun talaga yung wala na, wala na talaga, totoo na to.”</p> <p>“Parang ayoko makalimutan yung mukha niya. Parang konting araw na lang, di ko na siya makikita. Kaya nung araw ng libing, pakiramdam</p>	<p>“Nalulungkot din ako... iniisip ko din na baka kaya siya biglang nanghina nang ganoon, tapos, natuluyan na, kasi nahirapan siya huminga (dahil sa nasabihan ng nanay).”</p> <p>“May mga panahon, may mga gabi na, na, bigla pa din talaga akong naiiyak, tuwing naalala ko yung tatay ko.”</p> <p>“Marami pa akong gustong i-build sa kanya. Kasi lagi nga kaming nagtatalo, marami kaming di pinagkakasunduan. Yung tamang panahon na magiging open tayo sa isa’t-isa, tapos di tayo magsisigawan, magkaiba man yung mga opinion natin.”</p>	<p>“Mas pinanghahawakan ko din nang mas mahigpit yung responsibilidad yung sa pamilya na.. yung mga kapatid ko, kelangan, magabayan ko din, pati yung nanay ko, kung may problema, sikapin na makasalo agad.”</p> <p>“Bumalik din ako agad sa trabaho. Understanding naman yung mga katrabaho ko kapag hindi ako masyado nakakapagdeliver.”</p> <p>“Kinaya ko na rin, kasi wala e, walang mangyayari sa akin e. Pag-uwi ko kasi, wala, malungkot e. Kaya iyon. Parang wala akong choice. Pag di ko ginawa yun, baka, lalo lang akong ma-depress. Pumasok pa rin ako, kinaya ko na lang.”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
<p>ko ang laki ng nawala. Parang may nawala talaga kasi yun na yung huling moment na makikita ko siya. Di ko na siya makikita ulit.”</p> <p>“Parang di nya deserve na mamatay nang ganun kaaga.”</p>	<p>“Marami akong pinanghihinayangan, saka pinagsisihan din dati. Ewan ko basta, nung namatay yung tatay ko, marami akong guilt feelings na nararamdaman. Sana, di ko ginawa to, sana mas naging patient ako sa tatay ko, mas nagpaliwanag na lang ako kaysa sinabayan ko yung mga galit niya.”</p> <p>“Nagwi-wish ako na sana mapanaginipan ko yung tatay ko, magpakita siya sa akin, makausap ko siya. Hinihintay ko na mayakap ko siya, magkausap kami.”</p> <p>“Hanggang ngayon e, naniniwala pa din ako, na dapat naghintay pa din kami, parang di agad tinanggal yung oxygen, dapat di muna binigay sa punerarya yung katawan ng tatay ko.”</p> <p>“Dati kasi, may isa dalawang taon, mahirap sa akin na mag-enjoy lang, na walang iniisip na problema or yung mga nangyari sa tatay ko, saka mas madalas akong umiyak dati.”</p> <p>“Dati, d ko talaga kaya maging ano, maging masaya, maging okay na parang wala lang nangyari. Parang ang dating sa akin nun, kapag ginawa ko yun, parang walang halaga sa akin yung nangyari sa tatay ko.”</p> <p>“Tapos yung mga bagay na, tingin ko, kaya kong abutin nang madali lang, nung nawala yung tatay ko, parang naramdaman ko na parang mahirap pala pag wala siya, di ganun kadali.”</p> <p>“Naalala ko kanina nung nasa jeep ako, nakakita ako ng tumatakbo. Pinapexercise nya kami dati, healthy yun e.”</p> <p>“Pag birthday ng tatay ng kaibigan ko, umabot ng 60, naaalala ko yung tatay ko. Ang bata pa niya nung nawala.”</p> <p>“May nawala at nakakalungkot.”</p>	<p>Buti na lang talaga, yung mga kumpare ng tatay ko, may concern talaga sa amin. Kaya nung namatay yung tatay ko nandun talaga sila.”</p> <p>“Ngayon, mas okay naman na ako. Mas ayun, nakakapag, nagagawa kong lumabas, kahit papano, nang di nagigUILTY.”</p> <p>“Parang lahat ng ginagawa ko, yung pupuntahan nun, para sa kanila, nanay, para sa mga kapatid ko, para sa pagpapagawa ng bahay namin.”</p> <p>“Pakiramdam ko di na ako buo tulad ng dati, simula nung nawala yung tatay ko.”</p>	

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
Rose, iniwan ng ama	<p>“Eto na yun... parang antagal na din naming pinagsususpetsahan saka pinaghihinalaan.”</p> <p>“Parang tinanggap ko na lang, e ganun talaga siya e.”</p> <p>“Pero ngayon, pag ngayon pag may nagtanong sa akin, nakasagot ako ng direktso ‘di wala na sila ng mama ko, matagal na po. Mas madali yun e, mas madali yun, kasi yun yung totoo.”</p> <p>“Nakakatorete, nakakapagod siya. Buti na nga lang na nangyari na din yung araw yun.”</p>	<p>“Nakakainis, nakakainis ka naman, parang hindi ka na nga pinakikialaman diyane, tapos ganun ka pa rin.”</p> <p>“Nakakainggit, maiinggit ka sa ibang ano, lalo na pag nagkukuwento sila tungkol sa tatay nila... Sabi ko, bakit ganun yung tatay nila... yung tatay ko hindi... Bakit ganun? Ang daming tanong.”</p> <p>“Hindi ko alam kung magagalit ako, o kung maaawa ako. Kaya lang parang mali nang ano e... mali nang magpanggap pa ako na may amor ako sa kanya bilang ama... Kasi, wala naman talaga.”</p> <p>“Sana man lang, di niya inaano yung kurso ko, di naman masyadong condescending yung remarks niya sa kurso ko. Sana man lang sinusupportahan niya ako... Sana man lang pag naghingi ako ng baon sa kanya, ipaliwanag niya, ‘hirap si papa ngayon’. Sana sinabi na lang nila sakín, ‘o huminto ka’ maliwanag naman sakín, hindi e.”</p> <p>“Marami din naman akong natutunan. Hindi ko lang alam kung bakit wala akong ano... Siguro, di ko alam, kung anung purpose nang wala akong tatay.”</p> <p>“Parang, gusto ko na ayaw ko. Gusto ko, pero anjan na, ang bigat ng loob ko. Parang ganun. Parang hindi na lang. Baka kasi masagot ko pa siya, o mapagsalitaan ko pa siya, masaktan ko lang. Di na lang. Nakakagulo ng isip minsan. Gusto mo ba talaga o ayaw mo?”</p> <p>“Lahat, sinisisi ko sa tatay ko. Kung naging mabuti lang na tao siya, malamang napasunod niya yung nanay ko sa paniniwala niya. Kung nagpakita siya ng mabuti... Kung naging mas malawak</p>	<p>“Nag-aral ako ng kolehiyo, pinag-aral ako ng tita at tito ko. Hindi kami tinulungan ni Papa. Tapos nahihiya pa ako sa tita at tita ko...”</p> <p>“Umaga, papasok ka, di mo alam kung kanino ka hihingi ng baon. Parang halos ayoko nang mag-aral...”</p> <p>“Pakiramdam ko, parang andami-dami kong hinahabol sa buhay ko ngayon. Pagpipiano halimbawa. E di sana, di ko siya hahabulin ngayon, kung kelan ako nagtatrabaho, dun ulit ako nag-enrol ng pagpapiano.”</p> <p>“Gusto ko magkaroon ng maayos na pamilya. Tapos, natatakot din ako, gusto ko pag nagkapamilya ako, pag nagkaanak ako, may tatay din sila. Kung magkahiwalay kami, okay lang, pero sana, maging tatay siya sa mga anak ko.”</p> <p>“Yung mga katrabaho ko, nadadala ang magulang nila sa trabaho... Naiinggit ako.”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
		lang ang pag-unawa sa isa't-isa... yun lang...siguro yun lang...okay kami.”	
		“Ano kaya kung meron din ako? Anu kaya kung di siya nagloko?”	
Ted, iniwan ng ina	<p>“Yung first three months, hindi namin alam kung nasan siya kasi di siya nakikipag-communicate at all.”</p> <p>“Magtithree years na this year, tapos di pa din siya bumabalik.”</p> <p>“Kapag may nangyari sa pagitan namin, di niya inexplain, kahit saming mga anak. So clueless kami.”</p> <p>“One day, parang reality na... na parang, si mommy pala, hindi naman siya, yung into the family as much as my dad. Recently, parang na-accept na namin yung events, mas light ang pag-handle.”</p> <p>“Nasanay na kami na ganun ginagawa niya.”</p>	<p>“Either sinusubukan ko lang siya i-supress, na hindi ko muna siya binibigyan ng attention, or sadyang nag-give up na ako sa mom ko. Pero recently, naisip kong, baka nga sinusupress ko lang.”</p> <p>“So parang, at 50, may mga ganon ka pa? Parang hindi ka pa ba natapos sa...”</p> <p>“Naging academic na lang yung approach ko, na parang, ah, ganito, ganito, yung symptoms niya, 10/10 pasok siya. Ever since nun, naging at peace na lang ako sa fact na (pause) baka isa siya sa mga nag-undergo ng midlife crisis. Pero, nalilito pa nga din kami, kasi it's been three years, tapos, parang, siya naman tong, feeling dalaga pa din, mga ganun.”</p> <p>“Hindi talaga namin maisip kung bakit. Kasi parang wala talagang rason...”</p> <p>“Noon... ang hirap umuwi sa bahay... kasi yung place of sanctuary mo... na-destroy. Yung bahay na dapat feeling mo protected ka from any harm, yun yung nagbibigay sa 'yo ng sakit...”</p> <p>“Mas nakakadurog ng puso ko yung dati yung nakikita ko si Daddy. Yun kasi, wag ko nang isipin ang sarili ko pero yung loved ones ko na iba, na nakikita kong nasasaktan, mas masakit yun sa akin. Kasi, wala na akong magagawa dun sa umalis e. Kasi umalis na siya. Pero yung nakikita kong mag-suffer yung dad ko, yung mga sisters ko, na talagang umiiyak... sobra...”</p>	<p>“Noon, parang maraming iniisip. Tapos yung mga classmates ko, nahuhuli ako na parang nakatulala lang. Literally, staring sa blank space.”</p> <p>“Ang saklap lang, ang lungkot lang din na... parang lahat kami nagiging okay, tapos, parang si Mommy na lang yung parang wala to witness at all that...”</p> <p>“Nung college, parang mas nakaka-adjust na ako academically, although naiiyak ako, nalulungkot, nata-try ko na in a way na i-detach na kapag nag-aaral, first things first. Parang aral na na to e.”</p> <p>“Hindi naman siya naging madali e. Sabi ko nga, actually, double yung effort na hindi ka magkaapekto despite na consistent yung problema e. Nasa school ako, nasa bahay. Naging positive na lang ang attitude ko, sa academics, halimbawa. Na try ko iseparate in a way na, pag nag-aaral ako, o project, eto muna.”</p> <p>“Parang wala si Mommy nyo e, e di tayo na lang. Kaya naman nating maging happy on our own.”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
		<p>“Naiisip ko pa din lagi si Mommy. Syempre, nandun pa rin naman siya. Pero, hopeful and faith na lang siguro kay God, na something nice will come.”</p> <p>“Ngayon, parang andyan siya o wala, masaya ako sa sarili ko, plus yung meron tayo.”</p> <p>“Hindi ko rin kaya mag-tanim ng sama ng loob. Kasi, kumbaga, there will always be a soft spot para sa Mom ko na kapag bumalik siya, o siya naman ang humingi ng tulong, siguro magiging ready pa din ako.”</p> <p>“Nakakamiss din si Mama, parang hindi na kayo kumpleto, parang ganoon.”</p>	
Nina, iniwan ng ama	<p>“Siguro dahil na rin doon sa mga nangyayari, yan na yung conclusion ko na talaga, ‘Oo nga wala talaga.’”</p> <p>“Mas okay na yung ganito yung napagdaanan namin. Baka di kami nakatapos kung magkakasama kami.”</p> <p>“Dahil sa mga nangyayari [pag-away ng magulang] nasabi ko na lang, wala na talaga.”</p>	<p>“Wala ka po bang planong mag-tumulong man lang sa amin kahit magkano, kahit tumulong man sa amin, kahit doon man lang sa dalawa kong kapatid?”</p> <p>“Pag may nagtatanong sa akin kung bumalik sa inyo ang tatay mo,atangapin mo pa ba? Sabi ko “hindi na”. Bakit pa siya babalik baka pampabigat lang siya.”</p> <p>“Kung hindi dahil sa kanya, hindi ko to ma-eencounter. Ang unfair naman. Unfair kasi kumbaga parang ang bata ko pa, para magkaroon ng anak? Kasi mga kapatid ko, parang anak ko na rin.”</p> <p>“Wala pa akong nakwentuhan ever. Wala lang parang ayoko na siyang ulitin pa. Sa nanay ko hindi rin ako nag oopen. Pati sa mga kapatid ko.”</p> <p>“Yung mga bitter-bitteran siguro pero hindi naman siguro mawawala yung mga bitter-bitteran na yung feeling mo... yung imbyerna na, na ganun.”</p> <p>“Hindi rin ako naniniwala na kapag broken family ka galing, yung rebelde ka. Hindi, hindi ako naniniwala doon. Hindi, kasi nasa tao talaga iyon.”</p>	<p>“Syempre may dalawa pa akong kapatid tapos si mama mag-isa lang siyang nagwork noon, kumbaga kapag nakikita ko si mama na nagsasabi ng ‘ay kulang! Naiiyak ako.”</p> <p>“May nagtatanong pa nga sa akin, bakit hindi ka pa nagboboyfriend? Ganyan? Bat ako magboboyfriend? Pag ako nagboyfriend baka hindi ko mabantayan ang mga kapatid ko?”</p> <p>“Ang aga ko naging independent, kasi kung hindi ko pipilitin maging independent parang walang mangyayari sa akin.”</p> <p>“Four years na akong nagtatrabaho, wala pa ding house and lot. Gusto mong makitang okay muna sila, na parang makita mong kahit anong mangyayari sayo, okay sila. O sige kahit ako na lang iyong mahuli.”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
Tere, iniwan ng ama	<p>“Syempre noong una, denial, tapos, madali lang kasi hindi naman kami close. Kaya parang kerri ko lang.”</p> <p>“Tanggap ko na na wala na talaga, kasi ilang years na din siyang hindi tumatawag.”</p> <p>“Ilang tries din naman tumatawag sa kanya, wala, e di parang nag-give up na rin kami.”</p> <p>“Baka nagkawatak-watak na kami, kaya okay na din siguro yung nangyari.”</p> <p>“Parang inabandon na kami.”</p> <p>“Basta parang, hindi na siya naging daddy kahit kaunti, nung nandun na siya.”</p>	<p>“Parang, ganun lang ba kadali (para sa pamilya ng ama)? Never nila kaming tinanong na or kumustahin, akala nila okay lang. Ayun, e yun siguro plastikan na lang.”</p> <p>“Yung mga ka-church namin ang sinasabi kahit fatherless ka dito, kay God naman, hindi. So, okay naman.”</p> <p>“Kung siya yung tatawag makikipagkita kami. Para may closure. Pero kung kami pa, hindi na lang siguro.”</p> <p>“Gusto ko lang malaman niya na kahit na kahit iniwan niya kami, naging okay naman kami, tas naging strong pa kaming tatlo. Yun nga, na kahit anong mangyari sa kanya, kung kelangan niya ng tulong, nandito kami, kahit na ganun yung ginawa niya.”</p> <p>“Pinagpe-pray na lang naming siya na kung ano man ang mangyari sa kanya.”</p> <p>“Di namin alam kung may anak na siya doon, o wala. E sabi nila mas matanda daw yung girl sa kanya.”</p>	<p>“Buti na lang yung family ng mom ko supportive, tapos parang sila na lang yung nag-give kung ano man yung kailangan namin, financially, ganun, tapos yung emotional support, ganun, yun. Di nawala. Kaya parang naging okay naman.”</p> <p>“Pinatawad ko na siya, kahit hindi pa siya nag-aask ng forgiveness. Kahit na wala siya, feeling ko naman kumpleto naman. Kaya naman palang mabuhay nang wala siya.”</p> <p>“Tinulungan na lang ng mga tita ko yung mama ko sa schooling namin, kunyari, sa tuition ganyan.”</p> <p>“Siguro pagkagraduate ko, nung marami nang nagpapakita na totoo to. Talagang kailangan na naming mag-move on.”</p> <p>“Kinukwento pa din namin sa mga kamag-anak sa side niya (tatay), pag nakakagraduate kami, pag nagtatrabaho na, ganyan.”</p> <p>“Basta yun na lang yung hinihintay namin na moment, na magkausap-usap.”</p> <p>“Kahit wala siya, feeling ko kumpleto naman. Kaya naman palang mabuhay nang wala siya.”</p>
Irene, iniwan ng ama	<p>“Parang naghihinala na na kami... Dineny ng dad ko. May naffeel na din talaga ako... so, until now, di pa din niya sinasabi kung ano yung totoong nangyari.”</p> <p>“Yung mom ko, binibigyan niya pa ng tyansa, na sana bumawi, peo lalong lumalala...So parang, may isang araw na yun na, parang away na talaga sa bahay...Dun na.”</p>	<p>“Sabi niya sa tito ko, kunin na lang kami. Na-sad lang ako kasi parang...pinaubaya na niya kami sa iba...”</p> <p>“Siya yung padre de pamilya, siya dapat ang magtaguyod, e wala e.”</p> <p>“Hindi naman laging malungkot. Pero parang wini-wish ko na na, pumunta yung dad ko dun...tas kunin niya kami...”</p>	<p>“Parang may mga times na sinasabi nila (kamag-anak na kumupkop) sa amin na sabihin sa parents namin na humanap na kami ng matitirhan, na hindi na nila kaya.”</p> <p>“Grabe, parang andaming nangyayaring parang sabay-sabay. Minsan nawawalan na ako ng hope na parang magiging okay pa.”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
	<p>“Yung dad ko, di na nagpa-ramdam for 3 months, mga ganun, tapos mga 5 months or 6 months, tapos hanggang wala na.”</p> <p>“Mas madaling tanggapin na namatay na ang magulang mo, kasi wala nang magagawa kesa yung iniwan ka, buhay pa sila, pero iniwan ka naman. Sana alam ko na lang na patay na lang, mas okay yun e, kasi wala na talaga siyang magagawa. Kesa, yung alam kong may magagawa siya, pero hindi niya mas pinili niya na hindi gawin. So mas feel ko na hindi ako mahalaga sa kanya.”</p>	<p>“Parang nagagalit ako, na hindi naman nagagalit, parang ganun. Pero, dumating yung tima na parang, ang in-different ko na lang, na parang okay lang na wala siya, kung mawawala siya...”</p> <p>“Yung feeling na walang magtatanggol sa yo kasi wala kang isang magulang na magsasabi sa kanila na wag mong gawin sa kanila yan.”</p> <p>“Feeling ko maging masaya na lang... yun ang dapat kong gawin. Kasi kung eto na nga yung sitwasyon, tas malulungkot pa ako, wala nang natira.</p> <p>“Parang medyo nawawalan na ako ng pag-asa, saka control. Kasi parang dati akala ko okay na nung umalis si mama...andaming hopes, andaming dreams, magiging ganito...Pero parang ngayon naaano na ako, na bakit naging ganun. Naano ako sa dad ko kasi, parang wala siyang ginawa.”</p> <p>“Sana kung nandito siya, di mangyayari ito, o di kaya, mababawasan.”</p> <p>“Hindi pwedeng malungkot sa harap ng mga kamag-anak, wala akong karapatan. Pag gabi na lang, pag matutulog na, pag mag-isa...pag madilim na...yun na lang yung moment na makakaiyak ka...pero syempre, tahimik na iyak pa din. Sobrang suppressed ng feeling...”</p> <p>“Minsan, nakakatulong din talaga na nawawala yung isip mo sa mga bagay na nangyari. Pero may mga times pa din na kahit kasama mo mga kaibigan at kamag-anak mo, naiisip mo, pero di nila alam.”</p> <p>“Pinaka-narealize ko dahil sa nangyari, nagsisisi ako... siguro dapat chinerish ko yung family ko dati, noong buo pa kami.”</p> <p>“Nalulungkot ako pag nakakakita ng masayang pamilya.”</p>	<p>“Parang, ang daming inexpect sayo, na hindi mo naman alam kung kaya mo nang ibigay.”</p> <p>“Ewan ko kung makakapag-aral pa ako. Tinatry ko mag-apply ng scholarship, tapos sabi rin po ng family ng mom ko, magtrabaho na nga lang daw po ako.”</p> <p>“Di ko na alam kung pano kami ngayon. Di ko na nga po alam kung paano kami nag-susurvive e. Pero, okay lang, masaya pa rin naman.”</p> <p>“Parang nafi-feel ko na ang pressure ng buhay, parang ganun. Na parang unfair, kasi nakikita ko sa mga kaibigan na wala.”</p> <p>“Maging positive ka lang sa life, kasi ko magdedepress-depressan pa ako, lalo kong maiisip lahat-lahat. Yung parang, you'll live each day na lang, na mas okay na ito, kesa dati.”</p> <p>“Ginagawa ko din lahat talaga para matulungan yung mom ko. Kasi kami na lang talagang dalawa ang magtutulungan para maitaguyod ang family.”</p>

Appendiks: Mga halimbawang sipi mula sa piling panayam

Kalahok	Mga paksa ng kuwento ng mga nawalan ng magulang		
	Pagtanggap sa pagkawala	Pagharap ng kawalan	Pagpapatuloy sa buhay
Mico, iniwan ng ama	<p>“Actually kasi ano yun e, differences na lang din talaga. Talagang hindi sila magkasundo.”</p> <p>“Wala na talaga. Sa totoo lang, hindi nga talaga napatunayan yung third party na yun e.”</p> <p>“Kung ganyan lang din, wag na kayong magsama. Paano ko pa iisipin na sana magkabati, kung hindi naman maganda ang kahalalasan.”</p> <p>“Okay na lang sa akin yung nangyari... parang ganun.”</p> <p>“Talagang ganun lang. Ganto siguro talaga ang buhay... ganto kaming pamilya, ganto kami mamuhay.”</p>	<p>“Dinadaan ko na lang siya sa kwentuhan, sa biro pag kinukwento, para magaan lang. Ayoko nang isipin masyado.”</p> <p>“Maiisip mo na, what if, kaya, kung nagtutungan sila. Siguro kung okay sila, meron tayong ganito, meron tayong ganyan. Nakatulong na lang na hindi ako masyadong materialistic.”</p> <p>“Wala na akong alam sa buhay niya. Wapakels na. Basta pag lang makikita ko, ayun anak mo pa din ako.”</p> <p>“Medyo nakakalungkot isipin na aware yung mga kapitbahay sa mga nangyayari sa amin, which is dapat hindi naman... kasi, ano yan e, private thing yun e...”</p> <p>“Isa sa mga hindi ko ginawa, at ayoko din gawin, is yung tatanungin sila kung bakit nagkaganoon... Bahala kayo, matanda na kayo, alam nyo na yan. Hindi ko din alam kung bakit hindi ko gustong malaman talaga e.”</p> <p>“One thing lang na ayoko mula sa nangyari... nakita kong tumanda yung nanay ko. In a span of 7 years, bigla lang siyang tumanda which is dapat hindi niya naranasan kung meron siyang katulong.”</p> <p>“I don't know why pero kahit ganun ang ginawa ng tatay ko, at malayo siya at at wala akong pakialam sa kanya ngayon, equal talaga ang pagmamahal ko sa kaniyang dalawa.”</p> <p>“Nawala na lang din talaga yung anger... Pare-pareho tayong tumatanda, bakit isespend yung natitirang oras sa galit?”</p> <p>“Hindi ko kayo kayang ireconcile at ayoko din, okay na na ganyan na lang tayo.”</p> <p>“Andyan na yung expenses, kumakatok na. Anong gagawin mo, di ba? Pero nung times na yun, never ko naisip na manghingi sa tatay ko, kahit pa utusan ako ng nanay ko. Ayokong humingi ng tulong sa tatay ko.”</p>	<p>“Si Nanay lang ang nagtaguyod sa akin. Walang support kay Tatay. Blessing na nga din na mag-isa lang ako. So yun, yun lang yung pinaka naging mahirap, yung financial.”</p> <p>“Pagkatapos nun, parang the next day, ayos lang ako. Paggising ko parang okay na na lang.”</p> <p>“Isang pangarap kong masasabi e, yung pagtanda ng nanay ko, pag umabot siya ng mga 60, ayoko na siyang magtrabaho.”</p> <p>“Ngayon, tinutulungan ko na siya (nanay). Wala nga akong nabibili para sa sarili ko. Pagkadating ng payslip, bigay agad. Kukuha lang ako ng pamasaha ko para makaraos hanggang dumating yung next na pay slip.”</p> <p>“Mas na-challenge ako na parang ‘uy, isa na lang ang bumubuhay sa akin, kailangan makatapos na ako, para makatulong din ako’. Yun lang, siguro, naging drive pa yun.”</p> <p>“Yung pag-aaral ko, noon wala namang problema. Wala din naman masyadong gastos kasi public nga ako.”</p> <p>“Saka ako ha, parang ayoko magpakasal. Na-experience ko kasi kung paano ang marriage ng magulang ko. Pero baka mabago ma naman yung thinking ko.”</p>