NANGUNGUNANG LINGGUHANG MAGASING PANTAHANAN SA BANSA

LIWAYWAY

Marso 11, 2019

NOBELA
PAANO MAABOT ANG LANGIT
Ni NERI JEDELIZ

TULA
HINDI NA KAYA PANG ITAGO NG RETORIKA
Ni ROMANO B. REDUBLO

BAGONG MANUNULAT
SA DILAW NA BUWAN
Ni JAY NOEL MANALO ABANICO

Rayantha LEIGH

MANILA BULLETIN PUBLISHING
ISSN 1656-98-14
P25

Upang magkatrabaho o makabili ng kahit ano, atbp. Basahin – Manila Bulletin Advertisements & Classified Ads

Takot Ka ba sa *Commitment?*

Ni RICHARD FALLER

Mga larawang mula sa Google

HINDI madali ang makipagrelasyon. Kaakibat nito ang pagtupad sa pangako, pagiging tapat, at paglalaan ng panahon at dedikasyon. May mga taong gustong lagyan ng *'label'* ang kanilang relasyon: *exclusively dating, good friends, boyfriend-girlfriend, fiancée status* o *soon-to-be-wed*. Habang ang iba naman ay ayaw ng *label*. Kumbaga, ayaw ng *commitment*.

Isa ka ba sa mga taong takot sa *commitment?*

Kapag niyaya ka bang makipag-*date* ng kasintahan mo ay gusto mong magtago sa banga? O kapag inalok ka niyang maging mag-*'on'* na kayo ay gusto mong sumakay ng kabayo papuntang Baguio nang hindi ka niya nasusundan? O kapag nag-*propose* siya ng kasal ay gusto mong sumakay ng *jet* papuntang *outerspace?* Ikinukumpara mo ba ang isang romantikong kasunduan sa isang malupit at kahindik-hindik na kamatayan?

Kung gayon, magtago ka na sa pinanggalingan mo! Hindi, *joke* lang! May mga paraan naman upang matugunan mo ang iyong *phobia* sa *commitment*.

Ang *commitment-phobia* ay tinatawag ding *relationship anxiety*. Ang mga taong taglay ito ay dumaranas ng kabalisaan kapag napag-uusapan ang paglalaan ng *commitment* sa kanilang kinasusuungang relasyon. Kaya hindi sila tumatagal sa pakikipagrelasyon. Bagaman nararanasan din nila ang umibig, mas masidhi at nakakatakot ang kanilang nararamdaman. Nagdudulot ito ng kabalisaan, na lalong umiigting habang tumatagal ang relasyon at umuusbong ang posibilidad ng isang kasunduan.

Walang kinikilalang kasarian ang mga biktima nito, bagaman kinikilala noon ng karamihan na sakit lang ito ng mga kalalakihan.

Upang malutas ito, kailangang malaman muna ang mga posibleng dahilan nito. Kabilang dito ang takot o naranasang hirap sa pakikipagrelasyon noon, direkta man o hindi, tulad ng pag-iwan at pang-aabuso; naranasang komplikadong sistema sa pamilya; takot o naranasang pagwawakas ng isang relasyon, nang walang babala; takot na wala sa tamang relasyon; *trust issues* dahil sa mga kabiguan sa pakikipagrelasyon noon; *attachment issues; childhood trauma* o pang-aabuso; o hindi natugunang pangangailangan noong pagkabata.

Paano malulunasan ang *commitment phobia?* Ayaw mo rin naman sigurong maranasan ito habambuhay. Mahalaga ang *commitment* sa isang relasyon dahil ito ang magtuturo sa iyo upang humawak ng responsibilidad at magbibigay-daan sa isang masaya at komportableng pamumuhay. Kailangan mo lang ng ilang epektibong istratehiya:

Una, kilalanin ang iyong takot. Bigyan ito ng pangalan kung kinakailangan. Sa ganitong paraan ay magkakaroon ka ng kapangyarihan upang mapangibabawan ito. Kapag natanggap mo na nangyayari ito sa iyo, malalaman mo kung ano ang mga kaganapan sa iyong emosyon at makagagawa ka ng paraan upang mabawasan ang iyong takot.

Magiging matatag at palaban. May mga taong takot makipagrelasyon dahil ayaw nilang mabigo at masaktan. Iniisip nila na hindi nila makakaya ang sakit na idudulot nito. Gayunman, hindi nangangahulugan na kung hindi mo gusto ang negatibong emosyon ay hindi mo na kayang panghawakan ito. Hindi maiiwasan ang kaunting takot na baka mabigo ka sa iyong pakikipagrelasyon. Ngunit anuman ang mangyari, dapat na matutuhan mong tangapin ito at sa huli ay patuloy kang makaagapay sa buhay.

Isaalang-alang ang mga kabutihang idudulot sa iyo ng pakikipagrelasyon. Sabi nga, mas masarap maranasang magmahal kaysa hindi magmahal kailanman. Masarap yata sa pakiramdam na may minamahal. Baka pagsisihan mo balang-araw kung hindi mo mararanasan ang buhay-binata o buhay-dalaga. Lalo na kung sa kaiiwas mo sa pakikipagrelasyon ay mauwi ka sa pagiging matandang binata o matandang dalaga.

Samantalahin ang pagkakataon. Huwag isipin na wala ka sa tamang relasyon. Limiin kung ano ang mga kulang sa kasalukuyang relasyon upang maging ideyal ang pakikipagrelasyon. Gayundin, limiin kung anong mga katangian o ugali ng kasalukuyang karelasyon ang mahalaga sa iyo upang mahanap mo ang tamang karelasyon. Kung sakaling mabigo ka man sa iyong mga unang pakikipagrelasyon, may matututuhan ka rin sa iyong mga karanasan. Na magagamit mo sa mga susunod na kabanata ng iyong buhay hanggang mahanap mo si *Mr. Right*.

Makihalubilo sa mga taong may malusog na pakikipagrelasyon. Sa ganitong paraan ay mahahawahan ka nila ng magandang pananaw sa buhay. Kung may kaibigan kang mag-asawang may matagal na pinagsamahan, maaari ka nilang magabayan. Ngunit kung ang lagi mong kasama ay ang mga taong may hindi magandang pakikipagrelasyon, maiimpluwensiyahan ka nila sa iyong pagdedesisyon. Malamang sa hindi ay matulad ka rin sa kanila. Ang kinasusuungan mong relasyon ay mauwi sa wala.

Itigil ang mga *alibi*. Huwag sabihin na hindi ka pa dapat umibig dahil ikaw ay bata pa kahit beinte singko ka na. O wala sa bokabularyo mo ang pakikipagrelasyon dahil *busy-busy*-han ka sa trabaho o marami kang inaasikasong *business*. O wala kang *type* na lalaki. Huwag magbigay ng mga dahilan kaya wala kang ka-*date* o manliligaw. Maraming may matatag na pakikipagrelasyon ang may magandang propesyon o ibang pinagkakaabalahan.

Hanapin ang tamang relasyon. Ito ang pinakamahalaga sa lahat. Kung makikita mo ito, maibibigay mo ang *full commitment*. Walang masasayang na sandali, *effort* at pera. Huwag iyong gusto mong singilin ang *ex* mo ng lahat ng mga nagastos mo sa kanya kapag nakipag-*break* siya sa iyo. O gusto mong isoli niya ang *engagement ring* o anumang alahas o *appliance* na iniregalo mo sa kanya noong 'kayo' pa. Kung nasa tamang relasyon ka, lalong patitibayin ang pagsasama ninyo ng inyong mga emosyon at ng paglakad ng panahon.

Sa kabuuan, nasa isip lamang ang takot na puwedeng pangibabawan. Ang mga taong nakikilala ang tunay nilang mahal at napupunta sa tamang relasyon ay ang mga taong nangangahas at hindi natatakot. Sino ba ang ayaw ng may minamahal at katuwang sa buhay? Higit sa lahat, ang paglalaan ng *commitment* ang makapagbibigay ng kahulugan, dahilan at direksiyon tungo sa isang masayang pamumuhay nang walang halong panghihinayang. L

Larawang mula sa Google

Gusto Niya *Lonely* Ka

Ni MARILYN C. ARAYATA

IYONG wala ka namang ginagawang masama pero lagi ka na lang iniinis. Laging namimintas at nangmamaliit. Wala ka nang ginawang tama sa kanya. Para sa kanya, lahat ng tao ay mali, maramot, madaya, at walang alam. Siya lagi ang magaling at bida. May kilala ka bang ganyan? Isa siyang *energy vampire*. Gusto niya, *lonely* ka.

Sa sobra niyang pagiging negatibo, *presence* pa lang niya, nanghihina ka na. Boses pa lang niya, nakakasama na ng pakiramdam. Ang dami niyang *demands*, pero halos wala siyang ibinibigay. Magaling siyang mang-insulto at gumawa ng kuwento lalo na kapag hindi mo ibinibigay ang gusto niya. *Toxic*, di ba? Kailangan niyang makapanakit ng damdamin ng ibang tao para lamang maging maganda ang pakiramdam niya. Kinukuha niya ang lakas at saya ng iba. Doon siya nasa-*satisfy*, kaya nga ang tawag sa kanya ay isang *energy vampire*.

Kung gusto mong mapangalagaan ang katiwasayan, kapayapaan, at kalusugan mo, bawasan ang pakikipag-usap/ pakikihalubilo sa ganitong klaseng tao kung hindi mo man siya ganap na maiwasan. Pinoprotektahan mo ang sarili mo laban sa alikabok, usok at *germs*. Mas matindi pa ang epekto ng isang *toxic person* kaysa sa epekto ng mga nabanggit. Hindi ito makabubuti sa iyong *self-esteem*. Maaari rin itong maging *traumatic*. Pag-isipan mo kung paano mababawasan ang *encounter* mo sa isang *energy vampire*. Sikapin ding maging maikli lamang ito.

Tandaan, walang kinalaman sa iyo ang *behavior* ng isang *energy vampire*. Maaaring nakikita niya ang lakas mo at husay mo o biyaya mo na wala sa kanya, at hindi niya kayang i-*handle* iyon. Malalim ang kalungkutan niya. Ayaw niyang masaya ka. Huwag mo siyang seryosohin. Matuto ka ring patawarin siya. Para sa *emotional support*, doon ka tumingin sa mga taong natutuwa kapag matagumpay, pinagpapala, at masaya ka. L

COVER STORY

Rayantha Leigh, happy sa patuloy na magandang takbo ng showbiz career

Ni NONIE V. NICASIO

Mga Larawang kuha ni Wilson Fernandez

LABIS ang kagalakan ng *recording artist* na si Rayantha Leigh sa mga *blessings* na dumarating sa kanyang *showbiz career*.

Kung *last year* ay itinanghal siya bilang Star Awards for Music's New Female Recording Artist of the Year (*Laging Ikaw*-Ivory Music and Video, Inc.) ng PMPC, sa pagpasok ng taon ay patuloy ang magandang takbo ng kanyang *showbiz career*.

Bukod sa kaliwa't kanang *shows/concerts*, pati sa *endorsements* ay humahataw rin ngayon ang *young singer*. Si Rayantha ay na-*renew* rin sa *youth oriented* TV *show* na Bee Happy, Go Lucky 2.0 at maraming nakaplanong proyekto para sa kanyang *singing career*.

Ang Bee Happy, Go Lucky 2.0 ay hatid ng Social Media Artist and Celebrities (SMAC) Television Production at sa IBC 13 na ito mapapanood.

Tatlong taon na sa mundo ng *showbiz* si Rayantha na sa darating na Mayo ay magdiriwang ng kanyang *15th birthday*. Desidido siyang lalo pang pagbutihin ang anumang *project* na natotoka sa kanya dahil masaya siya sa kanyang ginagawa.

Okey lang din sa kanya na pagsabayin ang *showbiz* sa kanyang pag-aaral. Hilig kasi niya talaga ang *showbiz*, pero naniniwala rin ang dalagita sa kahalagahan ng edukasyon. *Time management* at disiplina lang ang ginagawa ni Rayantha para pagsabayin ito.

Aminado rin siya na sobra ang ligaya niya sa mga magagandang bagay na dumarating sa kanya ngayon.

"Ang takbo ng *career* ko noong 2018 ay masasabi kong madaming *blessings* lalo na po noong nanalo ako sa PMPC Star Awards, nagulat po ako talaga… Masaya po ako nang nakasama ako Bee Happy Go Lucky sa Net25. Masaya rin po ako dahil *successful* ang aking *first mini concert*," sambit ni Rayantha.

Last February 2019 ay ini-*release* na sa *digital platforms* ang bago niyang *single titled Puro Papogi under* Ivory Music, *composed by* Kedy Sanchez. Dapat ding abangan ang lalabas na *album* ni Rayantha.

Thankful din siya sa kanyang SMAC *family* sa kanilang pagtitiwala sa pag-*renew* ng kontrata niya sa kanilang TV *show*. Nahahasa kasi ang mga talento nila rito dahil sumasabak sila rito sa *singing, dancing, acting, and hosting*.

Nabanggit din niya na nae-*excite* at nag-e-*enjoy* sila sa mga ginagawa sa kanilang *show*.

"Lahat po ng ginagawa namin sa Bee Happy Go Lucky nae-*excite* ako dahil nag-e- *enjoy* po kaming lahat at dahil *season* 2 na po, kaya mas maganda at mas bongga, kaya *exciting* po talaga ito," aniya pa.

Idinagdag pa ni Rayantha na sa *season*-2 ng kanilang *show* ay maraming bagong mapapanood tulad ng *dramedy segment* nila, na pinaghalong drama at *comedy* kaya napapasabak sila sa *acting* dito. Bukod sa kantahan at sayawan, dapat din daw abangan ang mga bago nilang kasama sa *show*.

Ayon pa sa kanya, wala raw sa isip niya ngayon na magkaroon ng ka-*love team*. Pero sakaling bibigyan siya ng ka-*partner* sa kanilang *show*, kung makaka-*entertain* at makapagbibigay saya ito sa kanilang *viewers* ay okey lang ito sa *singer*/ aktres.

Bukod sa *parents* niyang sina Mr. & Mrs. Ricky at Lanie, ipinahayag ni Rayantha ang pasasalamat sa lahat ng mga tumutulong sa kanya, lalo na ang *fans* niya.

"Ang *message* ko po sa lahat ng *fans* ko, maraming-maraming salamat sa inyong pagsuporta sa akin at sana matupad din ang mga pangarap ninyo *someday*, huwag kayong mag-*give-up* sa *dreams* ninyo. God *bless* sa inyong lahat," nakangiting pahayag pa ni Rayantha. L

Ogie Alcasid, pinuri ang husay sa pelikulang Kuya Wes

Ni MARICRIS VALDEZ-NICASIO

MASAYA at *proud* si Ogie Alcasid sa pinagbibidahan niyang pelikulang *Kuya Wes* dahil ito ang napili ng Spring Films bilang *opening salvo* at *kick off movie* nila para sa 10th *anniversary celebration* ng naturang *film company* na pinamumunuan nina Piolo Pascual, Direk Joyce Bernal at Erickson Raymundo.

Kilala si Ogie bilang mahusay na *singer-comedian-composer*, pero kakaiba ang ipinakita niya sa pelikulang ito. Kaya marami ang pumuri sa mahusay na *performance* niya rito. May nagsasabi pang posibleng ma-*nominate* para sa *acting award* sa pelikulang ito si Ogie.

Ang Kuya Wes ay kuwento ng isang simpleng empleyado ng *remittance center* na *boring* ang buhay, na *in-love* nang husto sa *customer* niyang si Erika (Ina Raymundo) kahit may asawa itong OFW. Kakaibang *love story* ito na may sangkap ng *comedy* at drama.

Ayon nga sa mister ni Regine Velasquez, nang una niyang nabasa ang *script* nito ay tawa siya nang tawa rito. Pero ang kurot sa puso ng istorya ang *main reason* kung bakit nag-*decide* siyang i-*produce* ang pelikula katuwang ang grupo nina Piolo Pascual.

Masaya rin siya na ang Kuya Wes ang magpapasimula ng 10th *year celebration* ng Spring Films. "*I'm so honored*. Nakakatuwa naman na pinili pa nina PJ (Piolo) itong *movie* para sa 10th *anniversary* nila. *So, I'm so happy* na kami 'yung pambungad nila," saad ni Ogie.

Suportado rin ang Kuya Wes ng Film Development Council of the Philippines sa pamumuno ni Liza Diño bilang kabahagi naman ng selebrasyon ng 100th *years of* Philippine Cinema ngayong taon. "Salamat kay Liza Diño *for her support, for her love*. Alam mo grabe siya, ang dami niyang natutulungan talaga," sambit ni Ogie.

Gusto raw ni Ogie na magtuloy-tuloy na siya sa pagiging *movie producer*, kaya *wish* niya na kumita ang kanilang pelikula. "Sana kumita itong Kuya Wes para masundan pa natin," aniya pa.

Originally, ang Kuya Wes ay kabilang sa *official entry* sa Cinemalaya noong isang taon. Magkakaroon na ito ng *commercial release* at ipalalabas sa mga sinehan *nationwide* sa March 13, 2019.

Bukod kina Ogie at Ina, kasama rin sa pelikula sina Moi Bien, Alex Medina, Karen Gaerlan, at iba pa. Ang pelikula ay mula sa direksiyon ni James Mayo. L

Higit Na Matibay

(Mula sa pahina 13)

sa *mall* pagkasara sa *parlor*. At do'n s'ya nagtapat sa 'kin. Matagal na raw n'ya akong *type*. Kung *type* ko rin daw s'ya, kami na lang dalawa. Iiwan na n'ya si Tito Rafi. Ayokong maniwala. Makakaya ba niyang iwan ang taong gumagastos sa kanyang luho? Pero pagkatapos ng *date* namin, naiba ang tingin ko sa kanya. Kinikilig na 'ko kapag kinikindatan n'ya; namimilog ang mga mata ko pag hinahawakan n'ya ako sa kamay o sa bewang. At minsang tangkain n'ya akong halikan sa makalabas ng banyo, hindi ko na sinaway. Sa pisngi lang naman. Sa simula. Nang lumaon, sa *lips* na; panakaw pa rin, habang tulog pa si Tito Rafi. Nagkakaintindihan na pala kami. Nakalakas sa loob ni boylet na hindi kami nahuhuli, nang muli kaming mag-*date* (nang panakaw pa rin), ginawa n'ya sa akin…"

Napalunok si Janno. Napainom sa alak sa kanyang baso.

"*F-First time* mo…?"

Bahagyang namula ang mukha ni Zeny. Sinuntok siya nang mahina sa kanyang balikat, saka marahang tumango.

"*Safe* kami hangga't walang alam si Tito Rafi. Kaso, nabuo. Naghinala s'ya no'ng malimit n'ya 'kong mahuling nagsusuka sa banyo. Ibinili ako ng *pregnancy test kit* nang nagde-*deny* ako na buntis ako. Sa resulta, bistado ako. Dalawa ang guhit sa puting *test kit*. Me hinala s'ya kung sino ang ama, pero hindi ko inamin sa kanya. Pinaaamin din n'ya si boylet. Nang magkausap uli kami, sinabihan n'ya akong umalis at susunod s'ya. Inunahan ako ni Tito Rafi; siya mismong nagpalayas sa 'kin pagkaabot sa huli kong s'weldo. Hindi ako sinundan ni boylet; nag-away din sila ni Tito Rafi. Pinalayas din s'ya nito. Pero, wala pang isang buwan, nakarinyo ni boylet. Nagkabalikan sila. At akong luka-luka, naiwang luhaan at lumolobo'ng tiyan…"

Nagsalin ng alak sa kanyang baso si Zeny, tahimik na lumagok; kumutsara ng tokwa-sisig, itinulak ng alak.

"O, bumabagal 'atang inom mo? Naiiyak ka 'ata sa k'wento ko, e…"

"Medyo."

Nakipag-*toast* siya kay Zeny.

"Kaya ikaw," sabi nito sa kanya pagtagal-tagal, "mag-iingat ka. Kundi mo rin lang kayang panindigan ang dyowa mo, 'wag mong bubuntisin. Mura lang naman ang *con*…"

Kapag nasasaid ang baso ni Zeny, agap nitong salinan ng alak. Ipinauubos sa kanya ang laman ng baso niya para salinan din. Gusto nga yata siyang lasingin. Nang nangangapal na ang pisngi niya, inawat na niya.

"T-Tama na, Zen, tinatamaan na 'ata ako. Baka isuka ko lang…"

"*Last* na 'to. 'Tapos, *quits* na tayo."

Inubos niya ang laman ng kanyang baso, dalawang beses na nag-*chaser* ng Pepsi at tumindig na. Ramdam niya, may liyo nga siya.

"'Alis na rin ako."

Inihatid siya ni Zeny sa labas. "Kaya mo ba?"

"Kaya."

Humakbang siya patawid sa kalsada. Hinintay niyang makapasok si Zeny at maisara ang pinto saka siya lumapit sa poste ng kuryente, kumapit doon at sumuka.

(ITUTULOY)

HINDI NA KAYA PANG ITAGO NG RETORIKA

Matagal ko itong pinag-isipan
Gaya ng matagal kong paghihintay sa 'yo.
Masugid akong nag-abang sa pagsilip ng bahaghari
Subalit hindi pa yata nalalapit ang pagtila ng ulan.
Bagaman dinilig nito ang uhaw at tigang na lupa
Kasabay naman ng bawat patak
Ang pagdaloy ng aking luha.
Kinukubli, tinatago lamang.

Paulit-ulit kong sinabi sa aking sarili na ikaw ang dapat
Na ito ang tama
Ngunit naging mas marami ang mga panahong
Malungkot ako sa piling mo.
Ni hindi mo napansing naramdaman kong mag-isa ako
Kahit na magkasama tayo.

Matiyaga akong nakinig
Maniwala ka
Pinilit kong kumapit pa
Sa pagmamahal, sa pagtitiwala.
Pero hindi ko na yata kaya.

Noon, naniniwala akong ang pag-ibig ko sa 'yo
ang nagbigay direksyon sa buhay ko
Pero ngayon, hindi na ako sigurado kung ito ba talaga ang tamang daan.
Dahil palagi akong naliligaw
Ilang beses akong nawala sa aking sarili.

Mahal, sikapin mong maging higit na mabuting tao
Marahil minsa'y nalilimutan mo lamang na mabait ka.
Ipinapaalala ko lamang na hindi laging maayos
Ang hilera ng mga bituin sa langit
Mas madalas pa ngang magulo ito
Maraming mga pagkakataon pang susubukin ka ng tadhana
Kayanin mo sanang lahat.
Habaan mo pa ang iyong pasensiya
Maniwala kang pinagpapala ang taong may mababang-loob.

Hindi na kailangan pa ng mga malalalim na salita
Walang magagawa ang mga alusyon, tayutay at idyoma
Hindi na kaya pang itago ng retorika.
Napakasimple.
Magiging maayos ako
Magiging maayos ka.
Hindi na tayo magkakaproblema
Ang kailangan lamang...
Hindi na tayo magsama pa.

- ROMANO B. REDUBLO