NANGUNGUNANG LINGGUHANG MAGASING PANTAHANAN SA BANSA

LIWAYWAY

Marso 18, 2019

NOBELA
KUNG DUMATING ANG PAG-IBIG
Ni EFREN ABUEG

TULA
AT NAPÁGOD ANG HAGDAN
Ni JOHN CHRISTOPHER DG. LÚBAG

MAIKLING KUWENTO
ISANG AGAHAN
Ni GEORGE DEOSO

MANILA BULLETIN PUBLISHING
ISSN 1656-98-14
P25

JODI STA. MARIA

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

May Trust Issue Ka Ba?

Ni RICHARD FALLER

Larawang mula sa Google

PALAGI mong binubusisi ang mga *contact* at *message* sa *cell phone* ng dyowa mo. Ayaw mong tumitingin o nakikipag-usap siya nang matagal sa hindi niya kasekso. Madalas mong pinagdududahan ang mga sinasabi niya sa iyo. Kailangan mo pang i-*verify* iyon mula sa isang *reliable source* upang mapatunayan kung totoo nga. Pero papalit-palit ka naman ng *password* ng *Facebook account* mo. Pati *pin number* ng *bank account* mo ay iniisip mong baka ma-*decipher*. Kulang na lang ay tawagin kang si *Mister o Miss Doubt*.

May *trust issue* ka ba?

Bahagi ng pagiging tao ang pagdududa. Hindi kataka-taka na magkaroon ng *trust issue* ang tao sa ilang mga pagkakataon. Ngunit kung sobra na ang iyong paghihinala, maikokonsidera na itong isang malaking problema. Paano matutugunan ito?

Nagkakaroon ng *trust issue* ang isang indibidwal kapag nasira ang tiwalang ibinigay niya sa iba. Ang taong inaasahan niyang magiging tapat, patas at aasal nang tama ay kabaligtaran ang ginagawi. Dahil nasaktan siya at pakiramdam ay nilinlang, natatakot na siyang magtiwala muli.

Mahalaga ang tiwala sa lahat ng uri ng relasyon, maging ito ay sa magkakaibigan, magkakapamilya o magkakasama sa trabaho o isang organisasyon. Ito ang susi ng magandang relasyon at matibay na samahan. Ang mga desisyong ginagawa natin sa buhay ay nakasalalay rin sa ating pananaw sa pagtitiwala.

Maraming dahilan kung bakit umiiral ang *trust issue*. Maaaring isang hindi magandang karanasan ang nagpabago sa iyong paniniwala upang hindi na kaagad magtiwala sa iba. O lumaki ka sa isang kapaligiran na wala kang taong dapat pagkatiwalaan. Baka dumaan ka sa ilang nakaka-*trauma* na karanasan na ikaw ay nilinlang.

Laksa rin ang masasamang epekto ng kawalan ng tiwala. Umuusbong ang hindi pagkakaunawaan. Napupurnada o nasisira ang isang magandang samahan. O humahantong sa kawakasan nito. Maaari rin itong magresulta sa *self-sabotage*. Ang taong hindi naman pinagkakatiwalaan ay mararamdamang itinatatwa siya sa maling paraan na para bang wala na siyang ginawang tama.

Narito naman ang mga palatandaan ng isang taong may *trust issue*:

Una, hindi siya kaagad nagtitiwala. May *'alarm button'* siya upang mag-alinlangan sa intensiyon ng ibang tao at may *'scanner'* upang suriin ang kanilang pagkatao. Palaging nanghihimasok ang kanyang pagdududa.

Hindi siya naniniwala sa sinasabi ng iba. Pinakikinggan niya ang sinasabi nila pero sa likod ng isip niya ay hindi siya naniniwala. Iniisip niya na nagtatahi lang sila ng kuwento o *'white lies'*. Kailangan pa niyang mag-*survey*, mag-*interview* ng ibang tao o mag-*fact check* upang mapatunayan kung totoo nga ang nasagap na balita.

Nagiging *paranoid* na siya. Nawawalan na siya ng tiwala sa iba. *"Do not trust anyone"* ang nagiging *motto* niya. *Feeling* niya ay bida siya sa isang *detective movie* na walang dapat pagkatiwalaang ibang tao; o miyembro siya ng isang sindikato na lahat ng mga taong nasa paligid niya ay pulos manloloko.

Advance siyang mag-isip na mangyayari ang pinakamasaklap. Nandoon agad ang isip niya sa kahahantungan ng mga pangyayari. Na pagkatapos ng lahat ng gagawin niyang pakikipag-*deal*, mawawalan ng saysay ang lahat dahil sa huli ay tatraydurin lang siya. Kaya nagiging sobra siyang mapagduda sa ikinikilos at motibo ng kausap niya.

Iniisip niya na pakitang-tao lang ang kanyang mga pakikipagrelasyon. Maaaring maghangad siya nang malalim at makahulugang mga pakikipagrelasyon ngunit ang nararanasan niya ay paimbabaw lang na mga ugnayan. Hindi siya nag-uukol nang masidhing kaugnayan o kasunduan sa iba dahil sa pinaghahawakan niyang paniniwala. Kaya mas gugustuhin pa niyang mapag-isa.

May mga epektibong istratehiya naman upang maresolba ang *trust issue*. Ang pinakamahalaga sa lahat, matutong magtiwala sa iyong sarili. Kung sa sarili mo mismo ay wala kang tiwala, paano kang pagkakatiwalaan ng iba? Malamang ay mararamdaman mong hindi ka pinagkakatiwalaan kaya hindi mabubuo ang isang magandang ugnayan.

Paano ka naman magiging katiwa-tiwala? Magkaroon ng tamang prinsipyo sa buhay. Panindigan ang tama laban sa mali. Maging matapat. Iwasan ang pagsisinungaling dahil ito ang sisira sa tiwala ninyo sa isa't isa. Ipadama ang tunay na damdamin. Huwag iyong animo oso ka na nagbabalatkayong tupa o lumuluha nang parang buwaya.

Magkaroon ng *open communication*. Maging siya man ay iyong kapartner o isang kaibigan lang, mahalagang pag-usapan ang inyong mga damdamin, pagpapahalaga at inaasahan sa isa't isa. Tanggapin din ang inyong mga kahinaan.

Matutong magpahalaga sa damdamin ng iyong kapwa. Mag-ukol ng respeto. Tanggapin ang ibang tao kung sino talaga sila at hindi ang gusto mong maging sila.

Tanggapin ang nakaraan at matuto mula rito. Hindi dahil niloko ka noon ay gayundin ang mangyayari sa iyo ngayon. Mag-*move on*, mabuhay sa kasalukuyan at baguhin kung may maling pananaw sa buhay. Matutong magpatawad. Kung kailangang ipanumbalik o tanggapin muli ang tiwala, gawin ito.

Umiikot ang anumang pakikipagrelasyon sa pagtitiwala. Kaya hindi ito dapat masira. Kung nagkaroon ka man ng *trust issue* dahil sa isang pangyayari noon, matutong pangibabawan ito at pag-aralang magtiwala muli. Masarap yatang damhin ang isang relasyon na may nabubuong pagtitiwala sa isa't isa.

ANO BA ANG *ACHILLES' HEEL* MO?

Ni FERNANDO B. SANCHEZ

SINASABING ang Achilles' *heel* ay siyang *vurnerable* o mahinang bahagi ng katawan ni Achilles, ang tinaguriang pinakamagiting at pinakamatapang na mandirigma sa *classical mythology* ng mga Griyego. Ang buo niyang katawan ay di tinatablan ng talim ng tabak, pana at sibat, maliban sa kanyang sakong na hindi nagawang ilubog noon ng kanyang ina sa isang ilog na ang tubig ay nagdudulot ng imortalidad. Sa sakong kasi hinawakan ng ina ang batang si Achilles kaya naging *vulnerable* ito ng ano mang matulis na bagay. Dito siya pinuntirya o pinatamaan ni Paris, ang prinsipe ng Troy na nakapatay sa kanya.

Kung titingnan, dito nagsimula ang kasabihang Achilles' *heel* o kahinaan ng isang tao sa kanyang buhay. Isang kahinaan na kung hindi niya makokontrol o maiiwasan ay siyang magdudulot sa kanya ng kasawian, at sa huli, ng kanyang kamatayan.

Sinasabi nga rin ng iba na ang bawat isa sa atin ay may Achilles' *heel*, isang kahinaan tulad ng pagsusugal, pag-inom ng alak, paninigarilyo, pambababae o pagkagumon sa mga ipinagbabawal na gamot, at iba pang bisyo.

Nanghihinayang kami sa isa naming kaibigan at katrabaho na bukod sa bisyong pag-inom ng alak ng halos araw-araw, mahilig din siyang manigarilyo. Ilang kaha ang inuubos niya sa loob lang ng isang araw. Di naglaon, namatay siya ng *lung cancer* sa edad na 41!

Kung tayo'y mapagmasid, ang bisyo o kahinaan ng isang tao ang naghahatid sa kanya sa maagang kamatayan. Kung ito'y hindi tatantanan, trahedya ang kanyang makakamtan. Sabi nga ng kasabihan, *men addicted to alcohol o drugs do not grow old. They die young*. Tama?

Sa isang banda, di totoo ang sinasabi ng ilan, na ang bisyo, kung kumapit sa katawan, ay di na puwedeng tigilan o iwasan pagkat siya'y kapit-tuko, di ka niya iiwan hanggang sa ikaw ay mamatay. Totoo kaya ito? O sadya nga kayang walang kawalan o lunas sa masamang bisyo lalo't nagkalamat na sa buong katawan at pagkatao?

Sa totoo lang, marami rin kaming kakilala na nang magpasyang tumigil na sa bisyo'y kagyat at naging matagumpay nilang naisagawa ito at sa tulong ng Diyos, naiwasan din ang trahedyang kaakibat nito. Sa isang banda, may mga tao rin naman na nagbilang ng buwan o taon bago tuluyang makalaya sa kinasasadlakang bisyo o kahinaan. Ang importante'y naigupo nila ang kanilang bisyo, ang kanilang Achilles' *heel* bago mahuli ang lahat! *After all*, ang pag-iwas sa isang bisyo'y nakasalalay sa kung ano ang andar ng utak o pag-iisip ng isang tao. Kung positibo ang kanyang pananaw sa buhay, di malayong makakahulagpos din siya sa bisyong umaalipin sa kanya.

Kailangan lang na malakas ang determinasyon ng isang taong gustong umiwas sa kanyang kahinaan. Marahil sa umpisa'y mahihirapan siya, lalo na kung matagal nang naging bahagi ng kanyang buhay. Matutong sumansala sa kagustuhan ng katawan, ng kanyang isipan, labanan ito, sa pag-iisip na di ito makagagawa ng buti sa kanyang buhay, sa kanyang mga kapamilya o mahal sa buhay kundi magbubuyo lamang sa kanyang kapahamakan!

Higit sa lahat, idulog ito sa Panginoong Diyos na Siyang batis ng lunas at kagalingan. Ipagtapat sa Kanya ang ating problema, ang ating kahinaan, sampu ng layuning gusto natin kumalas dito. Hilingin natin sa Kanya na tayo'y tuluyang makalaya at makaiwas sa bisyong umaalipin sa atin. Tiyak, di Niya tayo bibiguin, di Niya tayo pababayaan.

Di na mabilang sa daliri ang mga taong napagtagumpayang iwasan ang kanilang bisyo o kahinaan sa tulong ng Diyos. Ang Banal na Kasulatan ay nagpapahayag ng ganito: "Tanging sa Diyos lamang ako umaasa, ang aking pag-asa'y tanging nasa Kanya. Tanging Siya lamang ang tagapagligtas at tagapagtanggol at aking kalasag, akin ang tagumpay sa lahat ng oras. Ang kaligtasan ko't aking karangalan ay buhat sa Diyos, nasa kanya lamang. Siya'y malakas kong tagapagsanggalang, matibay na moog sa aking kanlungan. "Awit 62: 5-

Larawang mula sa Google

Jodi Sta. Maria, hindi priority ang lovelife

Ni MARICRIS VALDEZ-NICASIO

SI Jodi Sta. Maria ang isa sa pambatong bituin ng Kapamilya Network. Sumabak siya sa mundo ng *showbiz* noong siya ay 15 *years old* nang maging bahagi ng Star Magic ng ABS CBN.

Matapos lumabas sa mga *teen-oriented shows* at pelikula tulad ng *Gimik, Flames,* at *Jologs,* si Jodi ay naging bahagi ng *Tabing Ilog* bilang tomboyish na si Georgina. Ang TV *series* na ito ay naging matagumpay at umabot ng apat na taon.

Mula rito ay gumanap pa siya sa ibang *teen roles* at lumabas sa *primetime shows* na *Walang Kapalit* at *Kampanerang Kuba.*

Sumabak din si Jodi sa ilang *independent films,* na ipinalabas *internationally.* Dito'y nakasungkit siya ng *acting nominations* sa Gawad Urian Award.

Lalo pang nagningning ang kanyang bituin sa mga serye ng kanyang *home network* tulad ng *100 Days to Heaven, Be Careful With My Heart,* at sa *remake* ng *Pangako Sa 'Yo* noong 2015, bilang si Amor Powers.

Isa sa maituturing na pinakamalaking *achievement* ni Jodi bilang aktres ay nang ma-*nominate* siya bilang Best Actress sa International Emmy Awards noong 2016.

Napabilib niya rito ang *judges* sa kanyang mahusay na pagganap bilang si Amor Powers sa TV *series* na Pangako Sa 'yo.

Sa ngayon ay tahimik ang *love life* ni Jodi mula nang maghiwalay sila ni Jolo Revilla, na mayroon nang kasintahang *beauty queen* ngayon.

Bukod sa kanyang *showbiz career* at sa pag-aaruga sa 13 *years old son* niyang si Thirdy, naka-*focus* ngayon ang atensiyon ng 36 *years old* na Kapamiya aktres sa pagiging Psychology *student* sa Southville International School and Colleges. Si Jodi ay *consistent* Dean's Lister, natapos niya ang *first semester* ng 2018 *academic year* na may GPA na 3.818.

Saad niya sa isang panayam, "*It's not really easy but I thank God for giving me the strength to do it all.*"

Nagpapasalamat din siya sa *management* ng ABS CBN sa pag-*block* ng araw ng Martes para sa kanyang pag-aaral. Kabilang daw sa *schedules* ni Jodi bukod sa kanyang pag-aaral ay pamilya, trabaho at iba pang *personal ventures.*

Nang usisain kung bakit Psychology ang kinuhang kurso, ipinahayag niya na maraming taong dumadaan ngayon sa *depression,* at gustong gawin ni Jodi na makatulong sa mga tulad nila.

Samantala, tila nalilinya sa *horror movie* ngayon si Jodi. Katatapos lang niyang mapanood sa *horror film* na *Second Coming* na tinampukan din ni Marvin Agustin.

Nauna rito, napanood si Jodi sa *Aparisyon* at *Maria Leonora Teresa* ni Direk Wenn V. Deramas. May nakatakda pang gawing isang pelikula si Jodi na *horror* din at balita namin ay ukol ito sa *exorcism.*

Kahit mas kilala man si Jodi sa pagiging *drama actress,* aminado siyang *challenging* para sa kanya ang gumawa ng *horror films.*

Bukod sa kanyang mga *horror movies,* dapat abangan ang gagawing teleserye ni Jodi sa Dreamscape Entertainment.

Isa pang kaabang-abang kay Jodi ay ang gagawin niyang *international movie.*

"Gagawa tayo ng *international film very soon* pero wala pa ako sa posisyon *to spill the beans, but I'm really praying about it.* Hollywood *levels.* Kaya sobra akong kinikilig kasi hindi ko sila alam kung paano ko sila haharapin, baka ma-*tongue tied* ako, baka manganga ako, baka ma-*starstruck* ako," wika niya.

Kaya sa ngayon, tila wala muna talaga sa bokabularyo ni Jodi ang *love life* dahil sa pamilya, pag-aaral, at trabaho ang *focus* ng *versatile* na aktres. L

Jobert Austria, thankful kina Coco Martin, Direk Bobot at Ogie Diaz

Ni NONIE V. NICASIO

SA Youtube nagsimulang makilala ang kuwelang komedyanteng si Jobert Austria. Taong 2001 nang kunan siya ng *video* ng kaibigan ng anak niya at ito ang nagbukas ng pagkakataon kay Jobert para ma-*penetrate* ang mundo ng *showbiz.*

Mula rito ay naging DJ muna siya *and eventually,* binigyan ng *break* ng ABS CBN. Pero hindi raw niya inaasahan na magiging artista siya dahil mahiyain siya noon.

Unang *show* ni Jobert ay ang *Usapang Lalaki,* isang *gag-show* sa Studio 23. Sa Channel 2 naman, ang unang *show* niya ay *Banana Split.* Tapos ay nagkasunod-sunod na ito tulad ng *Banana Nite, Laugh Out Loud, Toda Max, Banana Sundae* at iba pa, hanggang sa *FPJ's Ang Probinsyano* ni Coco Martin at *Home Sweetie Home.*

Bago nagtapos ang February ay ipinalabas din ang pelikulang pinagbidahan nila ni Karla Estrada na pinamagatang *Familia Blondina* ni Direk Jerry Lopez Sineneng at mula sa Arctic Sky Entertainment.

Halos *two years* na siya sa FPJ's Ang Probinsyano at dahil dito ay nakabili na siya ng bahay at sasakyan.

Labis naman ang pasasalamat niya sa mga biyayang dumarating sa kanya. Dasal at pahinga raw ang ginagawa ni Jobert para magampanan niya nang maayos ang mga trabaho niya sa *showbiz.*

"Araw-araw akong napapanood sa TV, ako lang yata ang nakikita mula Lunes hanggang Linggo. May Cinemo ako, *actually,* dalawa 'yung *daily* ko, e. Tapos ng Probinsyano, Sagot Ka Ni Kuya Jobert sa Cinemo. Tapos Sabado ay may Home Sweetie Home, at sa Linggo ay Banana Sundae naman," masayang saad ni Jobert na kilala rin sa *screen name* na Kuya Jobert.

Nabanggit din niya na sina Coco, Direk Bobot, ang *manager* niyang si Ogie Diaz at iba pang kasama sa trabaho ang pinagkakautangan niya ng loob sa *showbiz.*

"Kaya nagpapasalamat ako kay Direk Coco at sa lahat ng mga taong nagtitiwala sa akin, pati kay Direk Bobot (Edgar Mortiz). Kasi si Direk Bobot, hindi rin ako iniwan niyon at hindi ko rin naman sinira ang tiwala niya...

"Marami sila, e, 'yung nagbigay ng tiwala si Direk Bobot, si Coco, si Mama Ogs (Ogie Diaz) siyempre. Sina John Prats, Angelica (Panganiban), mga kaibigan iyan, e... Hindi rin totoo na sa *showbiz* ay walang totoong tao, maraming totoong tao rin dito, basta totoong tao ka rin dapat sa kanila," sambit pa ni Jobert. L

Higit Na Matibay

(Mula sa pahina 13)

nakukurtinahang kusina na kinaroroonan din ng CR. Kung nasa kusina lamang ang dalawa, kahit paano'y may maririnig siya. Wala roon. Malamang na nasa loob ng CR at nakalapat ang pinto. Tahimik. Walang ingay. Natuto na nga si Sonny Boy.

Inilapat niya uli ang pinto at bumalik sa kama. Naiimadyin niya ang ginagawa nina Sonny at Lani at naiimadyin din niya ang dati nilang ginagawa ni Nets sa maliit na silid nito sa bahay ng tiyahin sa Tramo. Napabuntunghininga siya.

Napaidlip siguro siya, naalimpungatan lamang nang katukin ni Sonny Boy ang pinto ng kuwarto niya. Nakaalis na si Lani, sabi nito. At si Sonny Boy, kontento ang ngiti; parang pusang nakasila ng maya.

NATULOY sa pag-alis si Kakang Jamin nang sumunod na linggo. Isang taon na naman uli bago makauwi. Hatid ni Mang Edong, tatay ni Janno, gamit ang inarkilang pamasadang *jeep.* Naghatid ang mag-inang Lydia at Sonny.

Nakikini-kinita ni Janno na siguro'y abot-tainga ang ngiti ng kanyang pinsan; malayang-malaya na naman ito.

Sa *parlor,* may bagong pang-alaska si Zeny sa kanya kung sila'y napag-iisa at naghihintay ng kostumer.

"Ano? Kondisyon ka? Inom tayo?"

"*Beer?*"

"*Hard!*"

Umiling siya. "Gusto mong sumuka na naman ako, ha?"

Alam pala ni Zeny. Nasilip siguro sa bintana ang pagsuray niya at pangangapit sa poste nang gabing mag-inom sila. Hindi nagpilit, pero nag-iwan nang bukas na paanyaya.

"Basta't kondisyon ka, magsabi ka lang. Dadamayan kita sa 'yong kalungkutan!"

Pero hindi naman sila laging nagkukulitan. Kung may nagustuhan siya sa ugali ni Zeny, hindi ito kuripot. Kung may pera rin lamang, maglilibre. Tulad ng hapong iyon. Inayusan nito ang isang suking kostumer, matrona na sa porma, na dadalo raw sa *reunion* ng mga kaklase sa *high school;* mineyk-apan din. At dahil nasiyahan sa serbisyo, naging galante. Binigyan ng limandaang pisong *tip* ang *hairdresser,* saka umalis at sumakay sa nangingintab pang kotse.

Kaya nang hapong iyon, sa halip na umuwi, nagyaya si Zeny.

"Lustayin natin ang *tip* sa 'kin!"

Nagtanong kung may alam siyang *buffet* na *eat-all-you-can.* Mayroon. Sa isang maliit na restoran sa Centennial: dalawang beses ang *buffet* doon, tanghalian at hapunan. Doon sila.

Sa *parking lot,* naraanan nila ang nakaparadang *scooter* na pamilyar sa kanya. Nilingon niya uli, baka nagkakamali lamang siya. Hindi. *Scooter* nga iyon ni Jonna.

At pagpasok sa restoran, sino nga ang nakita niyang nakaupo at kumakain? Si Jonna nga, may kasamang lalaki. At hindi si Ronron.

(ITUTULOY)