

"Ang hindi ko alam, hindi ko  
nakilala."

Hindi mo kailangan mabuhay sa takot

May-akda;

Putuh Agheng

Attie Dotinga



Colophon

Ang hindi ko alam, hindi ko makilala.

Hindi mo kailangan mabuhay sa takot.

Copyright © 2024

May-akda: Attie Dotinga

Tagapaglathala: Falinn

Disenyo ng Takip: Attie Dotinga

ISBN 978940376030

Walang bahagi ng publikasyon ito ang maaaring kopyahin, sa pamamagitan ng tatak, kopya, awtomatikong sistema ng data, o anumang iba pang paraan, nang walang paunang pahintulot mula sa tagapaglathala.

## Mga nilalaman

<b>Hindi ito isang Kwentong Pambata.....</b>	<b>7</b>
<b>Nagsasalamin.....</b>	<b>12</b>
<b>Takot.....</b>	<b>16</b>
<b>Balik sa kwento. ....</b>	<b>20</b>
Hindi sumusuko ang Agila. ....	24
<b>PTSD (post-traumatic stress disorder) .....</b>	<b>29</b>
<b>Soyal na tulong o stress mode? .....</b>	<b>33</b>
<b>Pumili dahil sa takot.....</b>	<b>39</b>
<b>Ang iyong paniniwala ay akin? .....</b>	<b>41</b>
<b>Ano ba talaga ang ibig sabihin ng pagiging matanda? .....</b>	<b>43</b>
<b>Relasyon.....</b>	<b>45</b>
<b>Mundo mo, mundo ko.....</b>	<b>48</b>
<b>Vishnuist .....</b>	<b>50</b>
<b>Pagtatakda ng mga hangganan.....</b>	<b>52</b>
<b>Ang Gurubesar.....</b>	<b>56</b>
<b>Bakit ako ay isang Vishnuist. ....</b>	<b>61</b>
<b>Tinitingnan ang iyong panloob na mundo. ....</b>	<b>70</b>
<b>Ang Salamin ng Ating Mga Karanasan.....</b>	<b>71</b>
<b>Tulong sa Iba, para sa Iyong Sarili.....</b>	<b>77</b>
<b>Salamin ng mga Karanasan at Pagbabago.....</b>	<b>78</b>
<b>Ang Cycle of Bullying: Mula sa Bullied hanggang Bully .....</b>	<b>80</b>
<b>Mga sanhi ng Phenomenon ito.....</b>	<b>81</b>
<b>Mga Solusyon at Diskarte .....</b>	<b>82</b>
<b>Pang-aapi sa Mga Partikular na Propesyonal na Grupo .....</b>	<b>83</b>

<b>Mga Karagdagang Solusyon at Diskarte .....</b>	<b>84</b>
<b>Ang Tendensya sa Sadismo .....</b>	<b>85</b>
<b>Digmaan at Kapangyarihan.....</b>	<b>87</b>
<b>Paghahanap ng Kaligayahan.....</b>	<b>90</b>
<b>Mga label .....</b>	<b>91</b>
<b>Pamumuno at Pag-unlad .....</b>	<b>93</b>
<b>Walang Pasubali Ng Pagbibigay at Pagmamahal sa Sarili .....</b>	<b>96</b>
<b>Mga Relasyon at Pagpapahalaga sa Sarili.....</b>	<b>97</b>
<b>Pagyakap sa mga Pagkakaiba.....</b>	<b>101</b>
<b>Pagtuklas sa Sarili at Lakas ng Panloob.....</b>	<b>102</b>
<b>Kaalaman at Kalusugan.....</b>	<b>104</b>
<b>Ang Papel ng Gurubesar at ng Lipunang Vishnuh.....</b>	<b>106</b>
<b>Ang Landas sa Pagtuklas sa Sarili at Pagharap sa Trauma .....</b>	<b>108</b>
<b>Trauma at Pagbawi .....</b>	<b>109</b>
<b>Pagkilala at Pagtugon .....</b>	<b>111</b>
<b>Tulong.....</b>	<b>116</b>
<b>Kultura ng Takot .....</b>	<b>117</b>
<b>Ang Ebolusyonaryong Batayan ng Takot .....</b>	<b>118</b>
<b>Makasaysayang Manipulasyon sa pamamagitan ng Takot .....</b>	<b>118</b>
<b>Ang Makabagong Kultura ng Takot.....</b>	<b>119</b>
<b>Ang Papel ng Advertising sa Kultura ng Takot .....</b>	<b>120</b>
<b>Ang Pasulong.....</b>	<b>120</b>
<b>Ang Epekto ng Advertising at Media.....</b>	<b>123</b>
<b>Social Media bilang Bagong Arena ng Manipulasyon .....</b>	<b>123</b>
<b>Social Pressure: Noon at Ngayon .....</b>	<b>124</b>

<b>Ang Bunga ng Manipulasyon na Ito .....</b>	<b>125</b>
<b>Ang Enerhiya ng Takot at Pag-ibig .....</b>	<b>126</b>
<b>Takot: Paralitiko at Sipon.....</b>	<b>127</b>
<b>Ang Dynamics sa Pagitan ng Takot at Pag-ibig.....</b>	<b>128</b>
<b>Ang Landas sa Pagmamahal sa Sarili at Paglago .....</b>	<b>129</b>
<b>Ang Ilusyon ng Kalayaan at ang Realidad ng Pang-aapi .....</b>	<b>131</b>
<b>Pagkatapos ng salita .....</b>	<b>140</b>

## Hindi ito isang Kwentong Pambata.

Noong 1979, isang dalawampung taong gulang na binata ang dumating sa Netherlands. Matapos ang isang mahaba at nakakatakot na paglalakbay, kung saan sinubukan niyang sugpuin ang kanyang mga alalahanin at pagkabalisa, nakaramdam siya ng matinding kaginhawahan nang sa wakas ay tumuntong siya sa lupang Dutch. Sa kabila ng kanyang matibay na desisyon na hindi na muling sumakay ng eroplano, alam niyang ang hinaharap ay maaaring humantong sa kanya sa ibang direksyon.

Napapaligiran ng mga estranghero na paminsan-minsan ay sumulyap sa kanya na may pag-uusisa o ganap na hindi pinapansin, huminga siya ng malalim. Ang lahat sa paligid niya ay iba: ang kapaligiran, ang amoy, ang liwanag, at ang halumigmig ay ganap na hindi pamilyar kumpara sa kanyang tinubuang-bayan. Ang Netherlands na ngayon ang magiging kanyang bagong tahanan, at siya ay nasa bingit ng pag-angkop sa bago at hindi kilalang kapaligiran ito.

Sa bawat hakbang sa hindi pamilyar na lupa, nagsimula siyang mapagtanto na ang pagbabagong ito ay hindi lamang isang pisikal na relokasyon kundi isang emosyonal at kultural na paglalakbay. Habang tinatanggap niya ang mga unang impresyon ng kanyang bagong kapaligiran, alam niyang kailangan niyang buksan ang kanyang sarili sa bagong karanasang ito, sa kabila ng mga hamon at kawalan ng katiyakan na naghihintay. Ang paglalakbay na ito ay hindi

lamang magdadala sa kanya sa isang bagong bansa kundi pati na rin sa isang bagong bersyon ng kanyang sarili.

Sa kanyang bag, dinala niya ang mahalagang aklat ng kasaysayan ng Vishnuh Society, na nakasulat sa mga dahon ng lontar, at ang agarang gawain ng pagprotekta sa pangalang Pencak-Silat mula sa maling paggamit ay naging malinaw at nakakahimok sa kanyang mga layunin. Ang kanyang tagapagturo, si Propesor Gerrit van Praag, ay lubusang ipinaalam sa kanya ang tungkol sa Netherlands, ngunit ang katotohanan ay lumampas sa kanyang mga inaasahan sa katindihan. Ang lamig at ginaw ay mas malakas kaysa sa naisip niya, na ginagawang mas nakakaharap ang paglipat.

Puno ng pag-asa at determinasyon, dumating sa Netherlands ang batang Gurubesar, handang tuparin ang kanyang mahalagang misyon. Hindi lamang siya umaasa ng suporta mula sa kanyang pamilya at mga bagong miyembro ngunit naniniwala rin na ang kanilang tulong ay mahalaga upang maisakatuparan ang kanyang misyon. Naisip niya na ang kanyang tungkulin bilang Gurubesar ng Vishnuh Society ay nagbibigay-daan sa kanya upang sagutin ang mga taong maling gumamit ng pangalang Pencak-Silat at isalin ang mga sagradong aklat ng kanyang mga ninuno para sa mas malawak na madla.

Bukod pa rito, umaasa siya na maging bukas ang pamahalaang Dutch sa mga subsidyo at iba pang anyo ng suporta upang mapalawak ang lipunan. Siya ay kumbinsido na ang pagdadala ng mensahe ng kapayapaan, kaligayahan, at sangkatauhan, na likas sa



Vishnuh Society, ay magiging isang mahalagang karagdagan sa Netherlands. Pinangarap niyang isama ang malalim na pinag-ugatan na mga prinsipyo ng kanyang kultura at pananampalataya sa lipunang Dutch, na makikita ito bilang isang pagkakataon upang tulay ang agwat sa pagitan ng kanyang nakaraan at ng kanyang bagong hinaharap.

Gayunpaman, ang katotohanan ay napatunayang mas kumplikado kaysa sa inaasahan niya. Natagpuan ng batang Gurubesar ang kanyang sarili sa isang mundong puno ng pang-aabuso, kasinungalingan, at pagkamakasarili. Sinamantala ng mga taong nagsasabing gustong tumulong sa kanya sa kanyang pagtitiwala sa mga paraan na hindi niya akalain. Kung saan sa kanyang tinubuang-bayan ay maaari niyang bulag na magtiwala sa iba, ang pagtitiwala na ito ay paulit-ulit na ipinagkanulo sa Netherlands.

Ang karanasang ito ay naging isang malupit na aral: kung hindi mo alam ang isang bagay, hindi mo ito makikilala. Ito ay katulad ng pag-aaral ng bagong konsepto; kung nalaman lang ng isang tao na ang isang partikular na bagay ay isang mesa, hindi nila makikilala ang iba pang mga bagay sa silid hanggang sa may magsabi sa kanila na ito ay isang upuan. Ganun din ang nangyari sa batang Gurubesar. Bagaman alam niya ang mga tuntunin at batas, hindi siya pamilyar sa mga tiyak na pamamaraan at kaugalian sa Netherlands. Kung may nagpaliwanag sa kanya, kadalasan ay mula sa ibang konsepto

na may katuturan sa kanila o may hidden agenda na nagpapakumplikado lamang sa kanyang sitwasyon.

Sa bago at hindi pamilyar na kapaligirang ito, natutunan niya na hindi laging nauunawaan ng iba ang mga bagay na ipinagwalang-bahala niya. Ang mga banayad na nuances at implikasyon ng kultura ng Dutch at ang legal na sistema ay madalas na malabo sa kanya, at ang madalas na magkasalungat na impormasyon na natanggap niya ay nagdagdag sa kanyang pagkalito. Ito ay isang panahon ng matinding pagninilay-nilay sa sarili at pag bagay, kung saan nalaman niya na kahit na ang pinakapangunahing mga konsepto at inaasahan ay hindi pangkalahatan ngunit maaaring mag-iba nang malaki depende sa konteksto at kultura.

Mahirap para sa mga tao na maunawaan na ang batang Gurubesar ay hindi nakilala ang mga patakaran at kaugalian ng Dutch dahil lang sa hindi siya pamilyar sa bagong kontekstong ito. Sa Vishnuh Society, kung saan ang pagtitiwala at proteksyon ay ang mga pamantayan, palagi siyang nakaranas ng natural na pakiramdam ng kaligtasan at paggalang sa isa't isa.

Malaki ang kaibahan nito sa mundong pinasok niya ngayon, kung saan madalas siyang nahaharap sa kawalan ng tiwala at hindi pagkakaunawaan.

Ang kaligtasan at pagtitiwala ay pangkalahatang pangangailangan ng tao, mahalaga sa ating kagalingan, anuman ang ating pagkakaiba-iba. Ang bawat isa ay nangangailangan ng pangunahing pangangalaga at suporta, at ang mga pangangailangang ito ay lumalampas sa mga pagkakaiba sa kulay, lahi, kasarian, pinagmulan, at paniniwala. Gayunpaman, ang sangkatauhan ay kadalasang nahahati sa mga kategorya batay sa gayong mga katangian, kadalasang nagmumula sa takot sa hindi alam.

Ang takot na ito sa hindi alam ay madalas na humahantong sa pagkakahati at hindi pagkakaunawaan, na nagpapahirap sa mga tao na kumonekta sa isa't isa. Masakit na karanasan ng batang Gurubesar ang paghihiwalay na ito nang ang kanyang pagtatangka na mag-navigate sa isang bagong kultura ay nahadlangan ng mga pagkiling at limitadong pag-unawa sa kanyang sitwasyon. Sa kabila ng kanyang pagnanais na ipalaganap ang mensahe ng kapayapaan at pagtutulongan, nahirapan siyang lampasan ang mga hadlang ng pagkakaiba sa kultura at kawalan ng tiwala.

Ang pag-unawa na ang kaligtasan at pagtitiwala ay hindi ginagarantiyahan sa lahat ng pagkakataon, at na ang mga pagkakaiba sa kultura at panlipunan ay maaaring malalim na nakakaapekto sa kung paano ang mga tao ay nagkakaintindihan at tinatrato ang isa't isa, ay naging isang mahalagang aral para sa kanya. Ang insight na ito ay naging isang mahalagang bahagi ng kanyang paglalakbay at nag-ambag sa kanyang paglaki at pakikibagay sa isang mundo na napatunayang parehong mapaghamong at mayaman sa mga bagong posibilidad.

## **Nagsasalamin**

Ang mga tao ay likas na mga nilalang na panlipunan na sumasalamin sa kanilang sarili sa iba upang matuto at umunlad. Mula sa murang edad, ginagaya ng isang bata ang kanyang kapaligiran upang magkaroon ng mga kasanayan at maghanda para sa pagtanda. Ang mga panggagaya na ito ay mahalaga para sa paglago, ngunit mahalagang kilalanin na marami sa mga kasanayang ito ay natutunan at hindi laging tunay.

Habang ang ilang mga kasanayan, tulad ng paglalakad at pagsasalita, ay pangkalahatan at nakuha ng lahat sa parehong paraan, ang paraan ng pagpapahayag at paggalaw ng isang tao ay kadalasang salamin ng kanilang personal na pagkakakilanlan.

Ang pagpapahayag at paggalaw na ito ay hinuhubog ng mga kultural na kaugalian, personal na karanasan, at indibidwal na kagustuhan. Ang pag-unawa na marami sa ating mga kasanayan at pag-uugali ay hindi likas na tunay ngunit nagmula sa mga impluwensya ng panlipunan at pangkultura ay tumutulong sa atin na maunawaan na ang personal na pagiging tunay ay isang proseso ng pagtuklas sa sarili at pagpapahayag ng sarili.

Tungkulin ng bawat indibidwal na basagin ang mga natutunang gawi at tuklasin kung paano ipahayag ang kanilang sariling natatanging pagkakakilanlan, kapwa sa kanilang personal at panlipunang buhay. Ang paghahanap na ito para sa pagiging tunay ay higit pa sa pagsunod sa mga pamantayang pangkultura at mga inaasahan sa

lipunan. Nangangailangan ito ng mas malalim na pagmumuni-muni sa kung sino talaga tayo at kung paano natin maipapakita ang ating sarili sa isang tapat at tapat na paraan. Ang balanseng ito sa pagitan ng mga natutunang kasanayan at personal na pagkakakilanlan ang nagbibigay-daan sa atin na mamuhay ng isang tunay at kasiya-siyang buhay.

Natutunan ng batang Gurubesar ang mahirap na paraan na ang pagtitiwala, at kaligtasan ay hindi ginagarantiyahan sa bawat lipunan. Ang kanyang paglalakbay sa Netherlands ay naging isang pakikipagsapalaran na puno ng malaking hamon ngunit mayamang mga aral sa buhay. Ang nagsimula bilang isang umaasang paghahanap para sa isang bagong tahanan ay naging isang proseso ng malalim na pag-aaral at pagtuklas sa sarili. Sa isang mundo na madalas ay naiiba sa kanyang inaasahan o inaasahan, natagpuan niya ang kanyang sarili na naghahanap ng tulong, pag-unawa, at pagkilala.

Ang mga kaibahan sa pagitan ng kanyang mga nakaraang karanasan at ang katotohanan ng kanyang bagong kapaligiran ay malinaw at ginawa ang kanyang paglalakbay na parehong mapaghamong at pang-edukasyon. Ang paghaharap sa kawalan ng likas na pagtitiwala at ang pangangailangan na patuloy na umangkop ay nagturo sa kanya na ang tunay na kaligtasan at pagkilala ay hindi basta basta ibinibigay ngunit kadalasan ay dapat makuha at itayo. Sa kabila ng mga paghihirap, natuklasan din niya ang mahalagang pananaw sa pakikipag-ugnayan ng tao, pagkakaiba sa kultura, at ang diwa ng pagiging tunay at tiyaga.

Ang kanyang mga karanasan sa Netherlands ay naging mahalagang bahagi ng kanyang personal na pag-unlad at pinalalim ang kanyang pag-unawa sa pagiging kumplikado ng mga relasyon at kultura ng tao. Itinuro sa kanya ng paglalakbay na ito na, bagamat hindi laging natutugunan ng mundo ang ating mga inaasahan, ang mga hamon, at mga aral na nararanasan natin ay makakatulong sa atin na lumago at maghanda para sa isang mas malalim, mas tunay na paraan ng pamumuhay.

Kunin ang aking sarili bilang isang halimbawa. Ang lahat ng natutunang pag-uugali ay nabuo sa paligid ng kung sino ako noon. Sa pamamagitan ng pagbuo ng aking potensyal, mas napalapit ako sa pagtuklas sa aking tunay na sarili at nalaman kung aling mga pag-uugali, pamantayan, at mga halaga ang tunay na naaayon sa akin. Ang prosesong ito ay hindi nangyari sa magdamag; ito ay isang mahaba at patuloy na paglalakbay na nangangailangan ng patuloy na atensyon at pagpapanatili. Ang natuklasan ko tungkol sa aking sarili ay hindi static o hindi nagbabago. Ang pagwawalang-kilos sa aking pag-unlad ay nangangahulugan ng paglilimita sa aking sarili at paglalagay ng aking sarili sa isang kahon. Ang buhay ay dinamiko, at gayundin ang aking personal na paglaki at pag-unlad.

Ang tuloy-tuloy na ebolusyon na ito ay nagbibigay-daan sa akin na angkop sa mga bagong insight, karanasan, at pangyayari. Ang pagkilala sa aking sarili at pagsasaayos ng aking mga pag-uugali at mga halaga alinsunod sa aking paglaki ay nagpapanatili sa aking buhay na mayaman at makabuluhan. Ito ay isang patuloy na proseso ng pagmumuni-muni sa sarili at pag bagay, kung saan

patuloy akong nagsusumikap sa pagpapalakas ng aking pagiging tunay at kakayahang umangkop sa isang mundo na patuloy na nagbabago.

Sa loob ng Lipunan, kung saan sinusupportahan at hinihikayat ng mga miyembro ang isa't isa, walang alinlangan makakahanap ako ng kinakailangang suporta at panghihikayat sa aking mga pagpili, kahit na hindi lahat ay kailangan sumang-ayon sa kanila. Ang Gurubesar ay laging handang tumulong sa mga miyembro na magkaroon ng malinaw na pananaw sa kanilang landas, kahit na ang landas na iyon ay tila hindi nakikita sa ulap. Ang komunidad na ito ay nag-aalok ng isang beacon ng tulong at pag-unawa sa isang mundo na kung minsan ay nakakalito at mapaghamong.

Sa modernong mundo, puno ng aspalto at konkreto, ang suporta mula sa iba ay hindi laging ibinibigay. Ang mga taong nakapaligid sa akin ay madalas na tila matigas at hindi nagbabago gaya ng kulay abong semento na nakapaligid sa amin. Ang mga tuntunin at batas ay lumikha ng mga kahon kung saan inilalagay ang lahat, para umanong magbigay ng kaligtasan at kaayusan. Ngunit sa katotohanan, ang mga label na ito ay nagsisilbi upang matukoy kung paano ka nababagay sa kanilang mundo at kung ano ang iyong gamit sa kanila. Ang pag-label ay hindi kailanman tungkol sa iyo bilang isang indibidwal; ito ay palaging tungkol sa kung paano ka nababagay sa kanilang naisip na sistema.