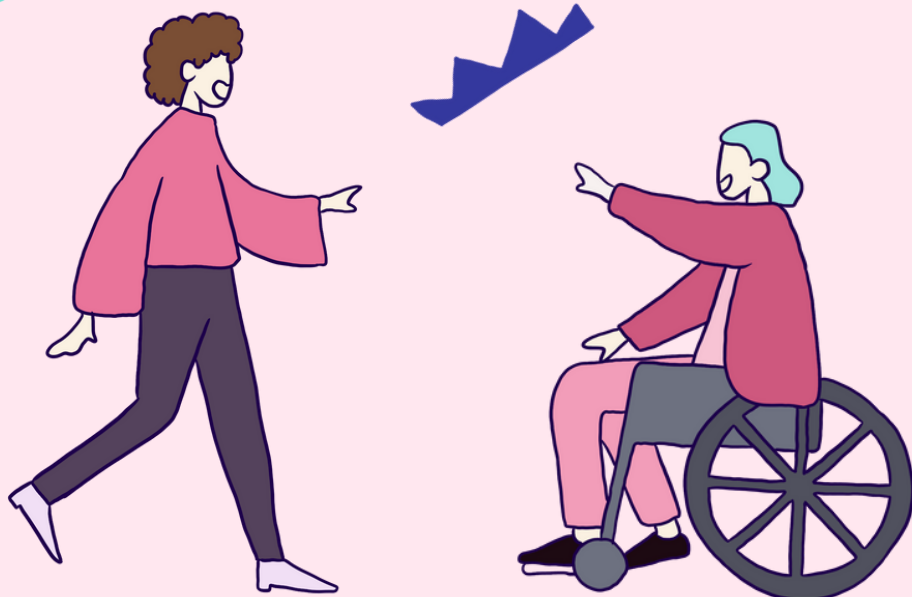


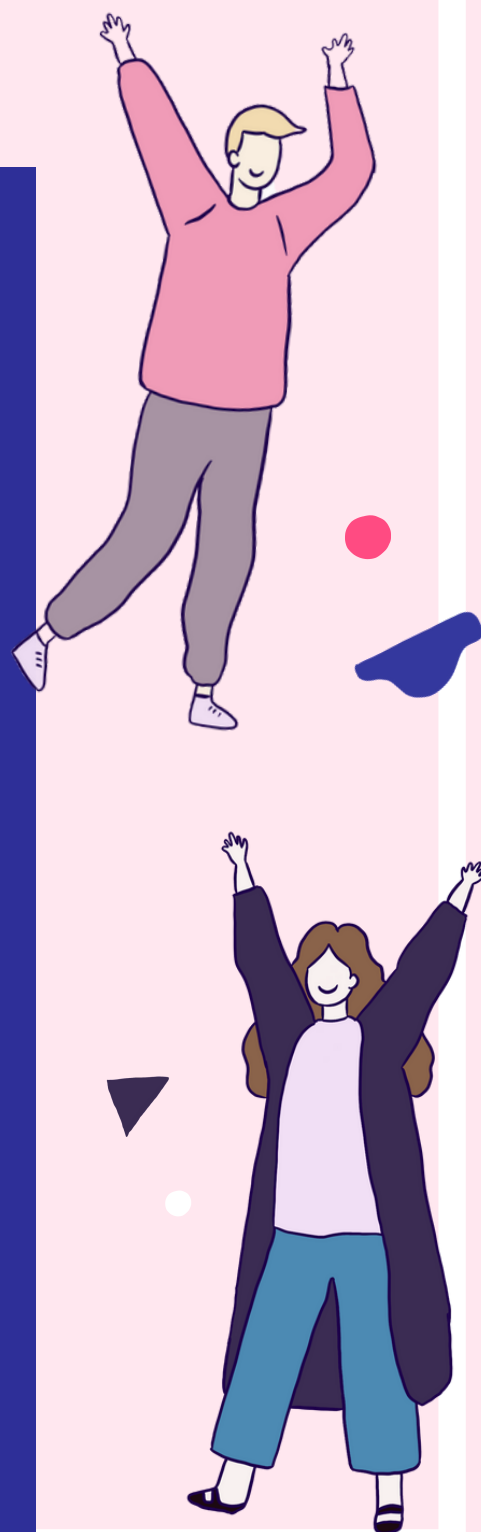


HANDA NANG LUMANTAD?

ISANG GABAY SA PAGLALANTAD
BILANG ISANG HUMANISTA

freethinkers


Humanists
INTERNATIONAL



TALAAN NG NILALAMAN

01

PAGLALANTAD BILANG HUMANISTA

03

ALAMIN ANG MGA PANGANIB

05

ANO ANG DAPAT ASAHAN

06

PAANO MAGPAPATULOY

11

MGA SUSUNOD NA HAKBANG

PAGLALANTAD BILANG HUMANISTA

Paunang salita

Ang desisyong maging isang humanista ay hindi madali para sa lahat. Habang ang iba ay madaling makibagay sa bagong pananaw na ito, ang iba ay nahihirapan sa mga nagbabanggaang saloobin na dala ng reilihiyosong pagpapalaki sa kanila.

Maaari silang makaramdam ng pagkakasala, kahihiyan, at maging pagkasuklam bago tuluyang matanggap ang pananaw na Humanismo. Subalit sa maraming pagkakataon, ang pagiging humanista ay hindi problema. Kadalasan, ang pagsasabi sa ibang tao na ikaw ay isang humanista ang lumilikha ng hidwaan.



Paglalandad

Para sa nakararami, ang humanismo - o sekularismo, sa pangkalahatan - ay hindi tugma sa nakasanayan. Sa isang komunidad, maaaring iilan lang ang mga humanista, kaya sila ay nakikitang kakaiba. Ngunit katulad ng ibang bagay na sinasandalan ng mga tao na nagbibigay-kahulugan sa kanilang pagkatao, kapag ikaw ay may kalayaang ipahayag ang sarili bilang isang humanista, mas may pagkakataon kang mamuhay nang mas matiwasay.

Ito ang rason kung bakit importanteng lumantad bilang isang humanista, ang maging mas hayag tungkol pagpapahalaga mo sa humanismo bilang bahagi ng iyong pagkatao. Sa modyul na ito, matututunan mo kung paano lumantad sa paraang komportable sa iyo. Matututunan mo rin kung paano ayusin ang mga hindi pagkakasundo na dala ng pahayag na ito.

Pero bago mo gawin ang mga hakbang sa paglalantad, kailangan mo munang magpasya kung ito ba ay isang bagay na gusto mo talagang gawin.

Dapat ka bang lumantad?

Hangga't maaari, ang mga humanista ay nagtataguyod ng kalayaan ng pagpapahayag, ngunit may ilang natatanging sitwasyon kung saan hindi pa ligtas para sa iyo na lumantad. Maaring ang iyong bansa ay nagpaparusa ng mga sekular at ateista para sa pagsasalita laban sa mga katuruang spiritwal o pagiging blasphemous. Maaari ring hindi ka pa handa na humarap sa mga isyu na pwedeng manggaling sa iyong paglaldad.

Walang problema kung hindi ka pa handang lumantad.

Kung naniniwala kang ang paglalantad mo bilang isang humanista ay maaaring magdulot sa iyo ng panganib, unahin mo dapat ang iyong kaligtasan. Protektahan ang sarili sa posibleng panganib, maging pisikal o emosyonal. Walang problema sa pagiging pribadong humanista sa ngayon, kung ito ay para sa iyong kaligtasan.

Paano mo malalaman kung ligtas?



ALAMIN ANG MGA PANGANIB

Kung plano mong lumantad bilang isang humanista, ang panganib sa iyong kalusugan ay may dalawang pangunahing panggagalingan: ang iyong mga interpersonal na relasyon at ang sosyo-pulitikal na sitwasyon sa lugar kung saan ka nakatira.

Ang iyong mga interpersonal na relasyon

Ang relihiyosong pagpapalaki ay maaaring magpagulo ng mga relasyon ng mga tumatalikod at nananatili sa relihiyon. Marami ang gumugol ng oras sa kanilang mga relihiyosong komunidad, mula pagkabata hanggang pagtanda.

Ang pakiramdam ng pagtalikod sa iyong relihiyon ay pwedeng ihalintulad na parang pakikipaghiwalay sa iyong simbahan. Karamihan sa mga humanista ay tinatawag itong “disaffiliation”. Kadalasan, ang hakbang na ito ay may kasamang pagkawala ng support systems, na maaaring magdulot ng negatibong epekto sa iyong mental, emosyonal, at pisikal na kalusugan.¹

Minsan, ang mga ito ay pwedeng magkaroon ng epekto sa iyong mga kinabibilangang grupo maliban sa iyong relihiyosong komunidad. Halimbawa, sa pagiging lantad sa iyong mga relihiyosong katrabaho, maaaring magbago ang tingin nila sa iyo, na maaaring makaapekto sa inyong relasyon at sa pagganap mo ng iyong trabaho.

Kung may plano kang lumantad, kailangan mong paghandaan ang posibleng pagbabago sa iyong mga relasyon at mga aspekto ng buhay mo na maaapektuhan nito.



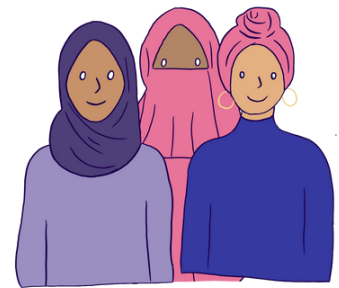
Ang sosyo-pulitikal na sitwasyon

Iba't iba ang trato sa mga humanista sa iba't ibang bansa. Ang iba, kagaya ng Belgium, na mas sekular ang lipunan, mainam silang lugar para sa mga humanista. Sa ibang bansa naman, ang mga gobyerno at kultura ay hinubog ng pundamentalismo ng relihiyon, kaya maaaring hindi nila tanggap ang mga sekular na pag-iisip. Halimbawa, si Mohamed Hisham, isang LGBTQIA+ activist, ay ginulo ng mga pulis pagkatapos niyang pag-usapan ang kanyang ateismo sa telebisyon.² Siya ay napilitang magtago at kalaunan ay lumipat sa Germany, kung saan siya ay nagpakupkop sa panahon ng pagkasulat nito.

Ang mga kaso kagaya ng kay Hisham ay nagpapakita na minsan ay makabubuting maghintay ng mas ligtas na sitwasyon bago lumantad bilang isang humanista. Depende kung saan ka nakatira, ang pagiging hayag tungkol sa iyong secularism ay maaaring may matinding kahihinatnan. Sa ibang bansa, maaari rin itong maging banta sa iyong buhay.

Ang Humanists International ay naglalathala ng taunang Freedom of Thought Report na nagbubuod ng sitwasyon ng bawat bansa pagdating sa pagtataguyod ng mga karapatan ng mga taong sekular. Maaari kang tumingin sa report para sa sitwasyon ng iyong bansa at gumawa ng desisyon base doon. Ang report ay maaaring makita sa fot.humanists.international.

Kapag naintindihan mo na ang mga panganib, maaari kang lumantad sa paraang nais mo. Para sa ibang tao, ang paglalantad kahit sa isang mapanganib na kapaligiran ay makakatulong para mas panghawakan ang kanilang humanismo. Alinman sa dalawa ay tama, ang importante ay komportable ka sa iyong pinili.



Tanungin ang Sarili

Tingnan ang pwesto ng iyong bansa sa 2020 Freedom of Thought Report.

- Ano ang pakiramdam mo tungkol dito?
- Sa palagay mo, anong mga hakbang ang kailangan para mapabuti ang sitwasyon ng mga humanista sa iyong bansa?

ANO ANG MGA DAPAT ASAHAN

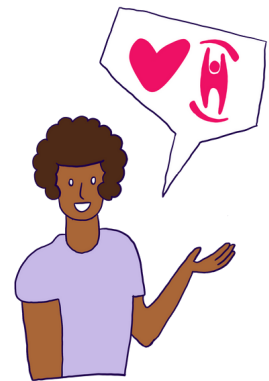
Ang bawat humanista ay natatangi, at ganoon din ang iyong personal na sitwasyon. Walang pinakamabisang paraan sa paglalantad. Ang daan na iyong tatahakin ay magdedepende sa mga mabuti at masamang epekto ng iyong paglalantad.

Ang Mabuti

Para sa ibang tao, ang pagiging lantad tungkol sa kanilang ateismo ay nakatulong sa pagbuo ng mas malalim na kalayaan at empowerment.³ Ang iba ay nakadama ng tunay na pagkilala mula sa kanilang mga kaibigang ateista, habang ang iba ay nakaramdam ng kalayaan.

Sa kabila ng mga pagsubok sa proseso, naiparamdam sa kanila ng paglalantad na may mas malalim pang kahulugan sa kanilang pagkakakilanlan. Napatunayang ang paglalantad ay importante para sa konsepto ng kanilang sarili o kung sino sila.

Ang pagkakaroon ng malalim na kahulugan ng iyong pagkakakilanlan ay maaaring magdulot ng kabutihan sa iyong kalusugan.



Ang masama

Ang paglaladlad bilang isang ateista ay maaaring humantong sa pagkawala ng support systems, patikular sa mga relihiyosong komunidad.¹ Dahil ang mga ateista ay kadalasang humihinto sa pagdalo sa mga religious services, nawawalan sila ng contact sa mga nasa regular nilang mga grupo. Ang mga ateista na kakaalis lang sa kanilang mga relihiyon ay maaari ring makaranas ng diskriminasyon mula sa dati nilang komunidad. Minsan ay tinitignan sila bilang may mahinang karakter, o mga kabiguan sa Diyos, at mga traydor sa kanilang komunidad.⁴

Sa mga pamilyang relihiyoso, ang pagkalas sa relihiyon ay maaaring humantong sa kawalan ng komunikasyon at pang-unawa, sa hindi pakikilahok sa mga pang-pamilyang kaganapan, at sa masasakit na pagtugon kagaya ng galit, pagkabigo, at kahihiyan.⁵ Ang mga magulang ay madalas na nasasaktan ng desisyon ng kanilang mga anak na maging ateista, habang ang iba ang naniniwala na ipinagkanulo ng kanilang mga anak ang mga sarili sa impiyerno.

Kapag naglalantad bilang isang humanista, tandaang tanggapin ang mabuti at gawan ng paraan ang mga masama. Ang epekto nito sa iyong personal na mga grupo ay maaaring mahirap o masakit pagdaanan. Pero ang iba ay naresolba o nalagpasan ang mga isyung ito sa maayos na paraan.



PAANO MAGPAPATULOY

Ang paglalantad ay hindi madali. Paano mapapamahalaan ang mahirap ngunit mahalagang bahagi ng paglaladlad?

Ang mahalaga ay bukas na komunikasyon at pagdamay. Makipag-usap nang tapat sa iyong pamilya, mga kaibigan, at komunidad. Makakatulong ito para maintindihan kung sino ka kaugnay ng ibang tao. Ang pag-intindi nito ay makakatulong sa iyo na lumantad sa paraang totoo sa kung sino ka. Makakatulong rin ito sa pagdadaanang sakit, pagkakanulo, at pag-aalala ng mga nakakikilala sayo.



Ask Yourself

- Sa palagay mo, ano ang magiging reaksiyon ng iyong pamilya kapag naglantad ka bilang isang humanista?
- Sino ang mga magkakaroon ng positibong reaksiyon sa iyong paglalantad?
- Sino ang mga magkakaroon ng negatibong reaksiyon?
- Paano mo pamamahalaan ang mga emosyon ng mga hindi maganda ang reaksiyon?

Bago lumantad

Para makapaghanda sa mahalagang pag-uusap, kailangan mong gawin ang mga sumusunod na hakbang:

Maging malinaw sa iyong layunin.

Bakit gusto mong lumantad bilang isang humanista? Ang paggawa ba nito ay makakatulong na mapabuti ang iyong buhay? Ang pag-iisip tungkol sa mga tanong na ito ay makakatulong at magpapaalala sa iyo kung bakit mo napagdesisyonang lumantad at makakatulong na hindi ka maligaw kapag naging mahirap o emosyonal ang diskusyon.



Kilalanin ano ang mga maaaring maka-trigger sa iyong damdamin.

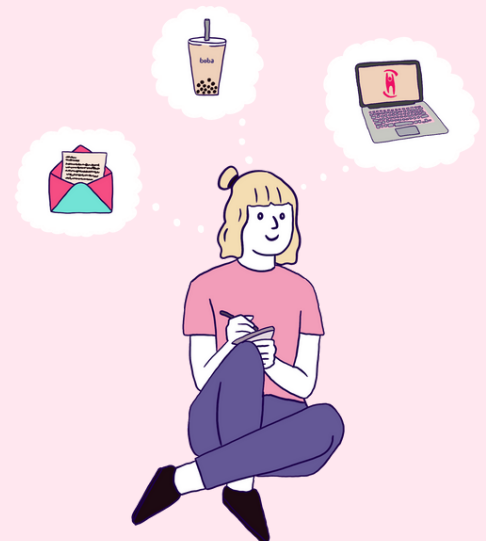
Katulad ng maraming mahahalagang usapan, ang paglalantad ay maaaring maglabas ng iyong kahinaan. Importanteng asahan kung ano ang mga maaaring makasakit sayo sa isang emosyonal at sensitibong panahon. Pag-isipan kung ano ang mga maaaring magparamdam sa iyo ng sakit, galit, kalungkutan, o takot. Ang kaalaman sa mga ito ay makakatulong sa iyo na pamahalaan nang mas mabuti ang iyong damdamin kung mangyari man sila.

Magplano nang isinasaalang-alang ang ibang tao.

Kanino ka maglalantad? Ang bawat tao ay naiiba, at ang iba ay mas madaling paglantarang kaysa sa iba. Kailangan mong isaalang-alang ang kanilang mga ugali at ang relasyon mo sa kanila para maging maayos ang inyong pag-uusap.

Anyayahan sila sa pag-uusap.

Kailangan bang maging malaking anunsyo ang iyong paglalantad? Baka hindi magandang ideya na biglaang lumantad. Kadalasan, hindi maganda ang nagiging reaksyon ng mga tao kapag sila ay binibigla. Maaaring mas makabuti na imbitahan sila sa isang personal na pag-uusap kung saan malaya mong mapag-uusapan ang iyong mga nararamdaman tungkol sa humanism. Ang pagbibigay sa kanila ng kakayahang mamili kung kailan at saan mo sila kaakusapin ay maaaring makatulong sa kanila na makapasok sa tamang pag-iisip.



Mag-isip nang positibo.

Kadalasan ay tayo ang kalaban ng ating mga sarili. Kung naniniwala tayo na ang isang pag-uusap ay magiging masama, baka hindi natin namamalayang magsabi o gumawa ng mga bagay upang mangyari iyon. Isaisip ang mabuting kalalabasan para makapasok ka sa isang pag-uusap na may kumpiyansa sa sarili.

Habang naglalantad

Magsalita nang malinaw at may paninindigan.

Ang pagpuna ng iba ay madalas na nagreresulta sa pagiging sarado ng mga tao, at mas hindi ka pakikilingan sa ganitong tono. Maaari kang magsimula sa pagbibigay-kahulugan sa kung ano ang humanismo para sa iyo at bakit ito mahalaga sa iyo. Subukang ipaliwanag kung bakit mo napili ang humanismo nang hindi direktang pinupuna ang relihiyon ng taong pinaglalantaran mo.

Matuto ring makinig.

Matindi ang mga emosyon ng tao kapag ang isang pag-uusap ay may kinikilingan. Ipakita sa kanila na ang kanilang opinyon ay nirerespeto. Maaari mong subukang sabihin, “Naiintindihan ko kung bakit ganyan ang nararamdaman mo ngunit ito ang dahilan kung bakit ito mahalaga sa akin...” kapag humahantong kayo sa pagtatalo.



Tiyakin sa kanila na mananatili kang ligtas.

Ito ay importante lalo na sa mga bansang hindi lubos ang pagtanggap sa mga sekular na tao. Maaaring kailangan mong makipag-kompromiso, katulad ng paglalantad sa piling grupo lamang ng tao, kung ang pagiging hayag na humanista ay makakapagdulot sa iyo ng panganib.

Ipaalala sa kanila na maaari ka pa ring maging mabuting tao bilang isang humanista.

Ikaw ay simpleng nagbabago lang ng iyong mga moral na malaya sa relihiyon. Maaari mo silang bigyan ng mga halimbawa kung paanong, para sa nakararami, ito ay humantong sa mga dakilang gawain. Ang mga humanista ay maaaring maging mabuting tao at ang mga mabubuting tao ay maaaring maging humanista. Maraming paraan para maging mabuting tao at hindi ito eksklusibo sa relihiyon.



Payo para Manatiling Kalmado

- **Hindi masamang maging magulo.** Tandaang ayos lang na maging magulo ang mga pag-uusap, lalo na sa umpisa. Huwag hayaang makarating sa iyo ang pressure ng pagiging perpekto.
- **Sabihin ang “Sa palagay ko” imbes na “ginawa mo.”** Kung magsisimula kang magbato ng pagbibintang, ang pag-uusap ninyo ay mauuwi kaagad sa pagtatalo.
- **Gumamit ng mga salitang makakatulong.** Subukang ilarawan ang inyong mga pagkakaiba bilang mga problemang maaaring masolusyunan. “Paano natin ito mapapagana para sa ating dalawa?” ay isang kapaki-pakinabang na tanong.
- **Humingi ng paghinto at pag-uulit.** Kapag ang mga pag-uusap ay nagiging masyadong emosyonal, ang sandaling paghinto ay maaaring makatulong na pakalmahin ang mga bagay. Maari ring magsabi ng, “Sandali, hindi ito gumagana. Pwede ba tayong sumubok ng ibang paraan?” Subukang dalhin ang pag-uusap sa mas maayos na punto.
- **Tandaan: hindi ito pag-aaway!** Kapag nabigo ang lahat, subukang ipaalala sa sarili na wala ka rito para saktan ang ibang tao at sila rin ay hindi nais na saktan ka.

Pagkatapos ng Paglalantad

Hindi lahat ay magiging masaya sa iyong desisyon.

Ang pagiging bukas tungkol sa iyong humanismo ay maaaring magbago ng status quo para sa karamihan ng iyong mga relasyon, at kailangan mong matutuhang tanggapin na may mga taong pahihintulutan lang ang iyong mga pananaw sa halip na tanggapin ito nang tuluyan.

Huwag sumuko.

Tandaang ipagpatuloy ang pag-uusap, lalo na sa mga miyembro ng pamilya na nahihirapang maunawaan o tanggapin ang iyong desisyon. Manindigan sa iyong pangangailangan na maramdamang nakikita ka nila - habang sinisiguradong nakikita mo rin sila.

Subukang gumawa ng mga bagong tradisyon at ritwal.

Maaari itong makatulong na mabawasan ang dalang hirap ng katotohanang hindi ka na nakikilahok sa ilan sa mga tradisyon o ritwal na kanilang minamahal. Halimbawa, imbes na magsimba nang magkakasama, maaari mong imungkahing magkaroon ng lingguhang family game night. Maraming koneksyon ang pinapatibay ng paggawa ng mga bagay nang magkakasama; ang paggawa ng mga bagong tradisyon ay makakatulong balansehin ang mga tradisyong nawala na.



Payo Kapag Hindi Naging Maayos

- **Magnilay.** Klaruhin ang isip sa kung ano ang nangyari, kahit na ilang minuto lamang. Huminga ng mabagal at malalim; makatutulong itong pakalmahin ang mabilis na tibok ng puso.
- **Mag-fact-check.** Madalas na nagbibitaw ng mga masasakit na salita ang mga tao kapag galit. Isipin kung ano ang mga sinabi nila, kung bakit nila sinabi ang mga ito, at paano ka naaapektuhan nito.
- **Lumikha ng puwang para sa iyong sarili.** Kailangan mong pumunta sa lugar kung saan mapagtutuunan mo ng pansin ang mga nagpapakalma sa iyo. Maaaring ito ay paglalakad o pananatili sa iyong silid. Kapag ikaw ay mag-isa, makakagawa ng mga aktibidad na makakatulong sa iyong makabangon sa sakit, katulad ng pakikinig sa musika o pagbabasa ng libro.
- **Makipag-ugnayan sa iyong support network.** Minsan, kailangan natin ng panlabas na tulong upang harapin ang hindi magandang sitwasyon. Makipag-ugnayan sa mga kaibigan na makakapagbigay ng pananaw sa bagay at kayang patotohanan ka at ang iyong desisyong maging humanista.
- **Tandaan na hindi mo ito kasalanan.** Maraming tao ang sinisisi ang sarili tuwing sila ay hindi pinakilinggan o kung nakaranas sila ng abusong emosyonal. Tingin nila na ang pagtayo para sa kanilang sarili ang nagsimula ng gulo. Walang dapat ikahiya sa pagnanais na maging totoo sa iyong sarili. Ikaw ay may kabuluhan, at ang mga damdamin mo ay may kabuluhan. Kapag nabigo ang lahat, isaisip na ang isang pwedeng gawin ay ang group therapy. Ang ibang tao ay nahihirapang malagpasan ang mga pagkakaiba na walang tulong ng iba.

Ang iba't ibang tao sa mga grupong kinabibilangan mo ay magkakaroon ng iba't ibang reaksiyon o pakiramdam tungkol sa iyong paninindigan. Walang problema doon. Maaari kang makatulong sa kanilang pag-unawa kung maging maging pamilyar sila sa humanistang komunidad. Minsan, ang lahat ay dulot ng kawalan ng tiwala o kaalaman. Ang pagtulong sa kanilang maintindihan na ang mga humanista ay mabubuting tao ay maaaring makatulong sa kanila na malagpasan ang kanilang pagkabalisa.

Mga mensahe mula sa ibang Humanista

Ang suporta mula sa ibang humanista ay makakatulong mapadali ang paglalantad. Ang Filipino Freethinkers kamakailan lang ay nagsiyasat sa mga miyembro ng kanilang komunidad tungkol sa mga payong ibibigay nila sa mga humanista na naglalantad. Ito ang ilan sa kanilang mga sinabi:

Tanggapin na wala kang kontrol sa magiging reaksiyon ng mga tao sa iyong paglalantad, at walang problema doon. Nasa kanila na kung sila ay magkakaroon ng negatibong reaksiyon, at hindi mo ito kasalanan.

Magpakatotoo ka. Huwag asahang parati kang mauunawaan ng mga tao. Parating maging mabuti, at intindihiing kami rin ay dumaan sa sitwasyong iyan.

Sundan ang puso at isipan. At yakapin ang buhay sa labas ng kahon.

Magtanong. Hayaan silang magtanong din sa iyo. Sa palagay ko, hindi mo kailangang gumawa ng ingay sa paggawa noon. Hayaan lang ang mga tao sa paligid mo na malamang iba kang mag-isip.

Huwag kang magmadali. Balansehin ang mga bagay. Ikaw ang unang tao na makapagsabi kung kailan ang tamang panahon para lumantad, sa pagsasaalang-alang kung paano maaapektuhan ang iyong mga kaibigan at kamag-anak.

MGA SUNOD NA HAKBANG

Pagsali sa komunidad

Ang huling hakbang sa paglantad bilang isang humanista ay ang paghahanap ng sarili mong komunidad. Ang humanistang komunidad ay hindi lamang para sa pagtatalakay ng mga pilosopiya. Ang iyong humanistang komunidad ay maaari ring panggalingan ng bagong support systems, na maaaring makatulong kapalit ng mga relihiyosong komunidad na iniwan mo.



Maraming mga humanistang organisasyon ang tumutulong sa mga bagong humanista na harapin ang mga epekto ng paglalantad, at nagbibigay ng mga impormasyon at suportang kailangan.

Bilang miyembro ng isang humanistang komunidad, makakasali ka sa mga mas malaking pagkilos para sa mga kausang humanista. Ang Filipino Freethinkers ay nagsisikap para mapaunlad ang ligtas na komunidad ng mga humanista sa Pilipinas. Ang organisasyon ay aktibo ring kumikilos para sa mas progresibong lehisasyon sa Pilipinas at para mapawalang-bisa ang mga hindi na napapanahong batas na may kinalaman sa relihiyon.

Ang paghanap ng mga humanistang grupo sa iyong bansa ay maaaring kasing dali ng simpleng Google search. Kung nais mong sumali sa isang grupong nakikipag-ugnayan sa global na humanistang komunidad, maaari ka ring magbrowse sa listahan ng mga miyembro ng Humanists International sa [humanists.international](https://humanistsinternational.org/).



Hindi mo kailangang lubos na maging lantad para makasali sa isang humanistang komunidad. Marami sa mga grupong ito ay nauunawaan ang mga paghihirap na pinagdaraan ng mga tao sa paglalantad sa publiko, at samakatuwid ay tumatanggap ng mga hindi nagpapakilalang miyembro.

Ang importante ay tapat ka sa iyong sarili at sa iyong humanismo.

MGA SANGGUNIAN

1. Fenelon, A., & Danielsen, S. (2016). Leaving my religion: Understanding the relationship between religious disaffiliation, health, and well-being. *Social Science Research*, 57, 49–62.
2. Humanists International (2020). Freedom of Thought Report 2020. <https://fot.humanists.international>
3. Smith, J.M. (2010). Becoming an Atheist in America: Constructing Identity and Meaning from the Rejection of Theism. *Sociology of Religion*, 72(2), 215–237.
4. Larson, A.D. (2017). Church Member Reactions to Religious Disaffiliation. *Loma Linda University Electronic Theses, Dissertations, and Projects*, 424.
5. Knight, A., Esmiol Wilson, E., Ward, D., & Nice, L. (2019). Examining Religious Disaffiliation Through a Family Systems Lens: Implications for Treatment. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(2), 170–187.

Ang modyul na ito ay dinebelop ng Filipino Freethinkers sa pakikipagtulungan ng Humanists International.

Manunulat: Marco Sumayao

Patnugot: Regina Layug Rosero

Tagapamahalang Patnugot: Kristine Chan

Ilustrador: Mek and Cassandra Yambao

Nag-disenyo: Kristine Chan

Tagasalin sa Filipino: Cha Roque

Tagapamahala ng Proyekto: Kristine Chan

FILIPINO FREETHINKERS

www.filipinofreethinkers.org

secretary@filipinofreethinkers.org

Facebook: facebook.com/freethinkers

Twitter: twitter.com/ffreethinkers

freethinkers

