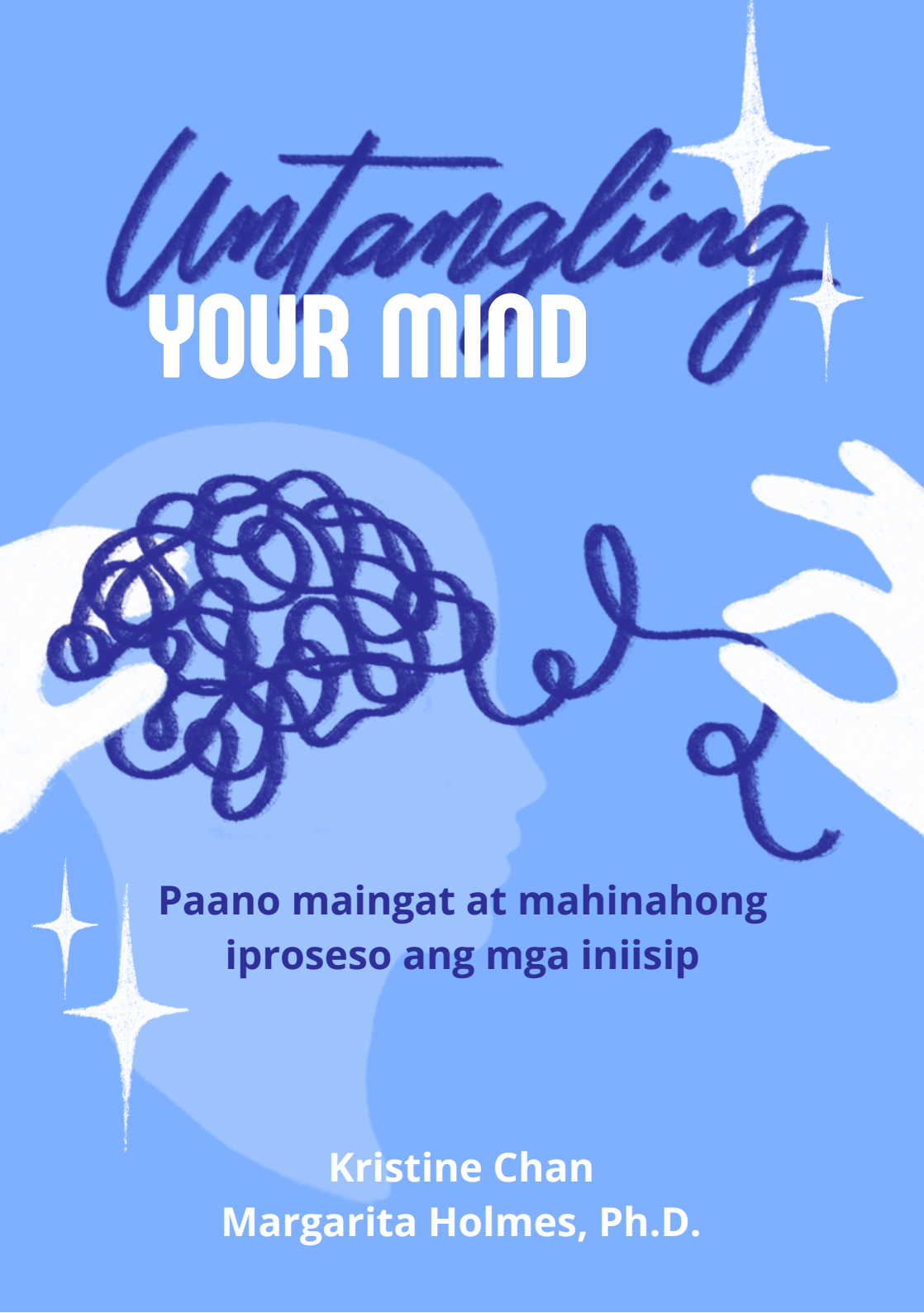


Untangling YOUR MIND



Paano maingat at mahinahong
iproseso ang mga iniisip

Kristine Chan
Margarita Holmes, Ph.D.



Kristine Chan
Margarita Holmes, Ph.D.

Filipino translation team:

Kristine Chan
Cha Roque
Kahel Rebadolla





Kamusta, kaibigan! Magproseso tayo.

Ang ikalawang workbook na ito, **Untangling Your Mind**, ay magbibigay ng mga paraan upang maingat at mahinahong maproseso ang iyong mga iniisip. Ginawa ito para basahin pagkatapos ng **Calm in Your Pocket** workbook. Kapag kalmado tayo at hindi balisa, mas kaya nating suriin ang ating mga iniisip. Dahil dito, makikita natin kung paano ang ilang kaisipan ay pwedeng maging bahagi ng problema kahit na akala natin na nakakatulong ito.

Ang mga gawain sa workbook na ito ay magbibigay ng mahalagang kasanayan:

1. mas maging mapanuri sa sarili mong pag-iisip
2. tukuyin ang mga kaisipan na nagdudulot ng negatibong emosyon
3. obserbahan ang mga iniisip ng may bait sa sarili at walang hatol
4. gawing mas kapaki-pakinabang ang mga kaisipang hindi nakatutulong

Hango ito sa iba't ibang pag-aaral at tema mula sa:

- Cognitive Behavioral Therapy
- Dialectical Behavior Therapy
- Stoicism
- Self-compassion

Ang mga impormasyon at payo dito ay hindi naglalayon na maging kumpleto, kundi magsilbing unang hakbang. Kung gusto mo pang matuto, may nakalaang mga sanggunian sa dulo ng bawat seksyon.

Ilang mga dapat tandaan

Hinati ang workbook sa mga seksyon para gabayan ka sa isang proseso. Mainam na basahin ito ayon sa pagkakasulat.

Maging handa sa ilang sensitibo o malungkot na paksa na maaaring lumabas. Kung makaramdam ka ng stress o pagkabalisa sa anumang bahagi, magpahinga at balikan muna ang **Calm in Your Pocket** workbook. Bumalik dito pagkatapos para iproseso ang iyong mga iniisip kapag mas kalmado ka na. Walang dahilan para magmadali at nasa sayo ang bilis ng pag-usad. Halimbawa, pwede kang magtakda ng layunin na sagutin ang isa o dalawang tanong, o maglaan ng oras para pag-isipan ang isang tanong (pwedeng 5–10 na minuto), o gawin lang kung ano ang sa tingin mo ay tama (pwedeng may mga tanong na mas madaling masagutan).

Bago tayo magsimula, pag-usapan muna natin ang estado ng iyong kalusugan at pag-iisip. Mahirap mag-isip nang mapayapa kapag hindi natutugunan ang mga kailangan ng iyong katawan. Narito ang ilang aspeto para suriin o pagbutihin habang inaayos mo ang iyong mga iniisip:

1. Tulog
2. Nutrisyon
3. Ehersisyo
4. Mga relasyon
5. Stress

Sa pagbabasa ng workbook na ito, laging tandaang maging mahinahon at mabait sa iyong sarili. Lahat ng tao ay pwedeng magkaroon ng mga iba, hindi realistic, o hindi nakakatulong na pag-iisip. Hindi ibig sabihin nito na masama ka o walang saysay ang iyong mga nararamdaman. Pwedeng panandalian ang mga iniisip at magbago sa paglipas ng panahon. Sikaping sagutin ang mga tanong ng matapang at totoo - ikaw lang ang makakabasa ng mga sagot mo (maliban na lang kung gusto mong ikwento sa pinagkakatiwalaan).

Good luck
at kapit lang!



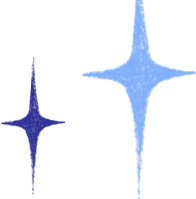
Table OF CONTENTS

Seksyon 1:
Ano ang
sitwasyon?..... 5

Seksyon 2:
Paano ko maproproseso
ang aking kaisipan?.....18

Seksyon 3:
Paano magiging
mas mabuti?..... 34

Seksyon 4:
Paano ako
magpapatuloy?.....42



SEKSYON 1

*Ano ang
sitwasyon?*



May pangyayari ba na nakakasama ng loob mo? Pwedeng nangyari kanina na naaabala ka, o di kaya'y nainis ka sa nakita, narinig, o naalala mo. Balikan natin kung ano ang nangyari, ano ang nararamdaman natin dahil dito, ano ang ating unang interpretasyon, at ano ang karaniwang ginagawa natin dahil dito. Suriin natin ang mga katotohanan sa sitwasyong ito.

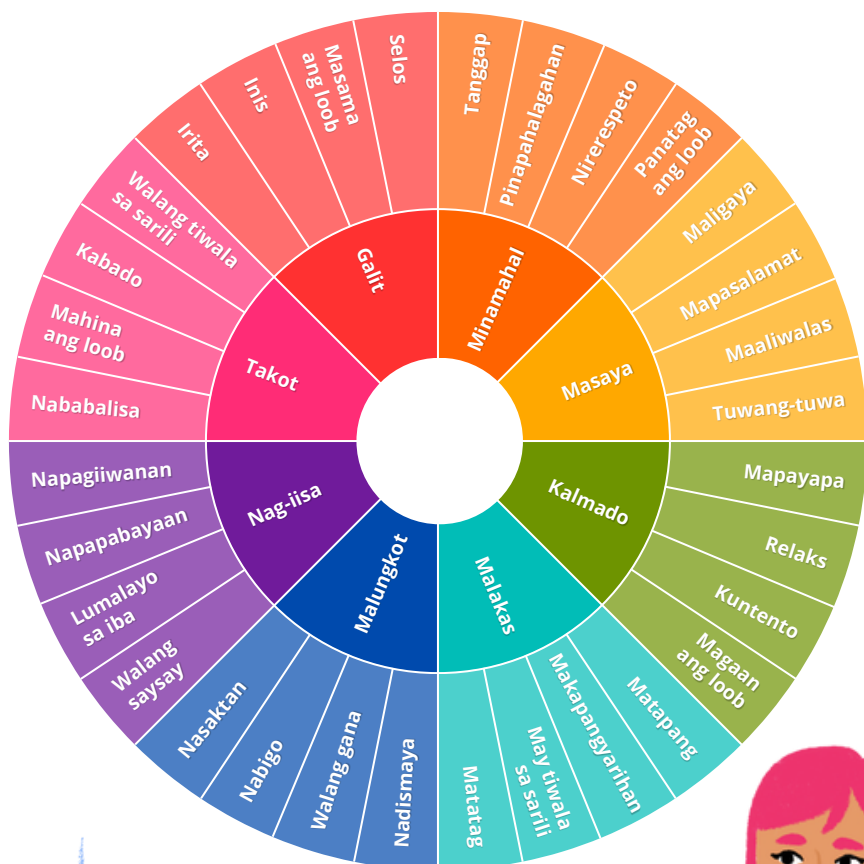


Bakit nakakatulong ito?

Sa seksyong ito susuriin ang sitwasyon at mga iniisip natin ng mas makatotohanan. Nakakatulong itong makilala at malaman kung ano ang mga damdamin, interpretasyon, urges, at values natin. Nakakatulong din itong ihiwalay ang interpretasyon sa katotohanan, at ipaalalang ang ilang interpretasyon ay hindi katotohanan. Nagbibigay ang seksyong ito ng kontekstong kailangan natin para suriin ang ating pag-iisip upang maiayos ang ating mga iniisip.

Ano ang nararamdaman ko?

Kilalanin ang mga emosyon na nararamdaman mo habang pinoproseso ang sitwasyong ito. Subukang maglista ng 3-5 na emosyon. Obserbahan ang nararamdaman mo sa iyong katawan. Pwede kang makaranas ng pagpapawis, malakas na tibok ng puso, o mas banayad na reaksiyon. Tukuyin natin ang mga emosyon na sanhi ng mga reaksiyong iyon. Hayaan mong maramdaman mo ang mga ito at huwag husgahan ang iyong sarili sa pagkakaroon ng mga emosyong ito.



Sa nakaraang pahina ay isang emotions wheel. Makikita rito ang mga karaniwang emosyon para makilala mo ang iyong nararamdaman, maaari ka ring magdagdag ng mga emosyon na wala dito.

Kapag nalista mo na ang iyong mga emosyon, subukang sukatin nang mula 1 hanggang 5 ang tindi ng nararamdaman mo kada emosyon. Ang 1 ay halos walang pakiramdam, at ang 5 ay ramdam mo nang matindi.

Tanggapin ng buo kung anuman ang maramdaman mo. Makakatulong sa pag-unawa sa emosyon mo kung gumuhit ka ng mukha na nagpapakita nito para ma-visualize mo. Maaaring makaramdam ka ng ginhawa sa masuring pagdama ng mga emosyon at pagbibigay dito ng mukha.



Tandaan

Maaaring makaranas ng positibo at negatibong emosyon nang sabay, kahit pa magkasalungat sila. Tayo ay pwedeng maging kumplikado.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Ang pangit ng brunch ko kahapon kasama si Tessa.

Anong emosyon yung naramdaman mo at gaano katindi?

- Hurt
- Angry
- Jealous



- Insecure
- Irritated



HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Isang taon na ako hindi makahanap ng trabaho.

What emotions did you feel and at what intensity?

- Frustrated
- Depressed
- Insecure



- Scared
- Lonely



Ano ang nagparamdam sa akin nito?

Isulat ang sitwasyon na nagparamdam sa atin nito. Anong pangyayari o katotohanan ang mahirap tanggapin? Tara, ikwento mo kung ano ang nangyari. Isulat ang anumang sitwasyon, gaano pa kaliit.



Tandaan

Huwag munang husgahan ang sitwasyon. Ikwento lang kung ano ang nangyari.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Ano ang sitwasyon?

Kahapon sa brunch, ang kaibigan kong si Tessa ay patuloy akong kinontra at sinasalungat ang lahat ng sinasabi ko! Ang bait-bait naman niya sa iba naming kaibigan!

HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Ano ang sitwasyon?

Isang taon na akong nag-a-apply para makakuha ng trabaho. Bihira akong ma-interview at hindi pa ako natatanggap.





Ano ang iniisip ko?

Nasuri na natin ang iyong nararamdaman at natukoy ang mga sitwasyong pwedeng nagdulot nito, pero hindi lang basta sumusulpot ang mga damdamin. Madalas, epekto sila sa ating mga iniisip. Ano ang sinasabi natin sa ating sarili tungkol sa nangyari? Intindihin natin ang mga kaisipang ito, tingnan ng maigi ang ating mga interpretasyon at mga karaniwan nating gustong gawin dahil dito. Makakatulong na tingnan ang mga katotohanan sa sitwasyon para ayusin ang ating mga iniisip dahil nagiging malinaw kung ano ang totoo at kung ano ang hindi.

Ano ang aking mga interpretasyon?



Ano ang pag-unawa mo sa nangyari? Ang interpretasyon ay ang sarili mong pag-unawa sa kung ano ang nangyari. Ano ang mga lumitaw na kaisipan? Subukang isulat lahat ng interpretasyon kahit gaano kaliit. Kapag naisulat, mapapansin natin ang mga panandaliang kaisipan, at mas masusuri at mauunawaan natin ang mga epekto nito sa atin. Isulat kung ano mismo ang mga pumapasok sa iyong isipan.





Tandaan

Huwag husgahan ang iyong interpretasyon. Isulat mo lang kahit mababaw o masama na pagtingin pa yan!

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Ano ang iyong mga interpretasyon?

- Bastos talaga si Tessa! Lagi niya akong pinagsasabihan at sinasalungat!
- Mabait lang si Tessa sa iba naming mga kaibigan!



HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Ano ang iyong mga interpretasyon?

- Hindi ako kailanman makakakuha ng makabuluhang trabaho. Mabuti pang mamatay na lang ako.
- Isa akong kabiguan. Hindi ako karapat-dapat sa trabaho.



Ano ang aking urges?

Kapag lumitaw ang ganitong kaisipan, tingnan natin ang urges o mga gusto nating gawin dahil dito, mali man o panandalian. Isulat ang lahat, isama narin ang mga bagay na hindi mo magawa dahil sa sitwasyong ito.



Tandaan

Huwag husgahan nang mabigat ang sarili dahil lamang sa isang urge, ang mahalaga ay kung ano ang ginagawa mo talaga. Maaaring may mga gusto tayong gawin na makakasama sa sarili o sa iba. Isinusulat natin ito ngayon para pwede natin iproseso patungo sa mas mabait at mas malusog na kaisipan.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

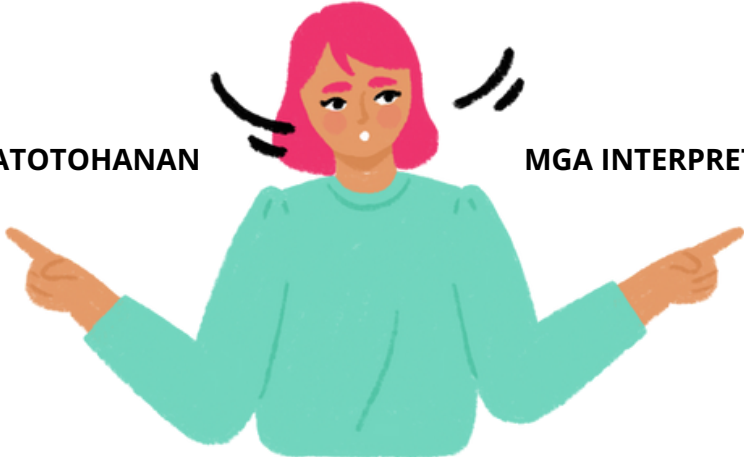
Ano ang urges mo?

- Sumigaw, magsabi ng masasakit na salita, umalis at i-unfriend siya.
- Manahimik at manatiling hindi komportable.

HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Ano ang urges mo?

- Kamuhian at saktan ang sarili dahil hindi ako karapat-dapat mabuhay.
- Magmukmok sa kama nang walang ginagawa.



KATOTOHANAN

MGA INTERPRETASYON



Ano ang mga katotohanan?

Minsan, ang ating interpretasyon ay hindi laging tugma sa katotohanan. Para mas maunawaan ang sitwasyon, suriin natin ang mga totoong pangyayari at ikumpara sa ating interpretasyon. Ang katotohanan ay may ebidensya, samantalang ang interpretasyon ay kadalasang naaapektuhan ng ating pananaw.

Ilista ang lahat ng nangyari at magpokus lang sa katotohanan. Alamin alin ang totoo at may ebidensya. Pwedeng isama ang mga naramdaman na emosyon dahil totoo namang naranasan mo sila. Hindi natin binabalewala ang sakit na naramdaman o ang iyong pinagdadaanan, nililina lang natin kung ano talaga ang nangyari para makita ang katotohanan.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Sitwasyon:

Kahapon sa brunch, ang kaibigan kong si Tessa ay patuloy akong kinontra at sinasalungat ang lahat ng sinasabi ko! Ang bait-bait naman niya sa iba naming kaibigan!

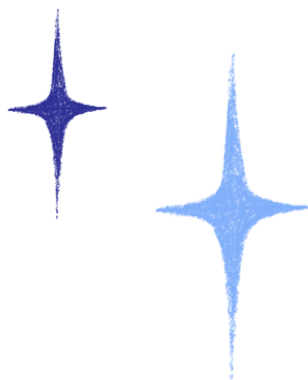
Mga interpretasyon:

- Bastos talaga si Tessa! Lagi niya akong pinagsasabihan at sinasalungat!
- Mabait lang si Tessa sa iba naming mga kaibigan!

Mga katotohanan:

- Nag-brunch kami ng mga kaibigan ko kahapon kasama si Tessa.
- Kinontra niya ako nang ikwento ko ang nangyari sa akin sa klinika. Nasaktan ako at pakiramdam ko napahiya ako.
- Mabait naman si Tessa sa iba naming kaibigan.

Note: Pansinin na ang mga salitang "lagi" at "lang" ay hindi isinama.



HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Sitwasyon:

Isang taon na akong nag-a-apply para makakuha ng trabaho. Bihira akong ma-interview at hindi pa ako natatanggap.

Mga interpretasyon:

- Hindi ako kailanman makakakuha ng makabuluhang trabaho. Mabuti pang mamatay na lang ako.
- Isa akong kabiguan. Hindi ako karapat-dapat sa trabaho.

Mga katotohanan:

- Nag-apply ako sa mga trabahong sa tingin ko ay makahulugan at nakakuha ng ilang interview.
- Wala pa akong natatanggap na alok na trabaho. Nararamdaman kong gusto kong sisihin ang sarili ko. Pakiramdam ko hindi ako sapat.

Note: Pansining hindi isinama ang salitang "hindi na" pati at ang matitinding husga sa sarili tulad ng pakiramdam na hindi tayo sapat ay pakiramdam lamang.



Ano ang mahalaga sa akin?

Anong values ang mahalaga sa iyo? Ang pamumuhay ayon sa ating values ay nakakatulong na maging masaya at kuntento. Pag alam natin kung ano ang importante sa atin, parang nasa tamang landas tayo. Sa workbook na ito, mag-pokus tayo sa values na kaugnay ng sitwasyong pinaguusapan natin.

Narito ang ilang halimbawa ng mga values, pero maaari ka ring magsulat ng sarili mo:

Pagtanggap

Tagumpay

Pakikipagsapalaran

Kalayaan

Balanse

Kagandahan

Kooperasyon

Kredibilidad

Edukasyon

Karanasan

Pag-express

Katarungan

Pananampalataya

Pamilya

Kaligayahan

Kalusugan

Kabutihan

Kaalaman

Pag-ibig

Katapatan

Moralidad

Pagkilala

Relasyon

Paggalang

Kaligtasan

Paglilingkod

Pagpanalo

Spiritwalidad

Tiwala

Kayamanan



HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Ano ang values mo?

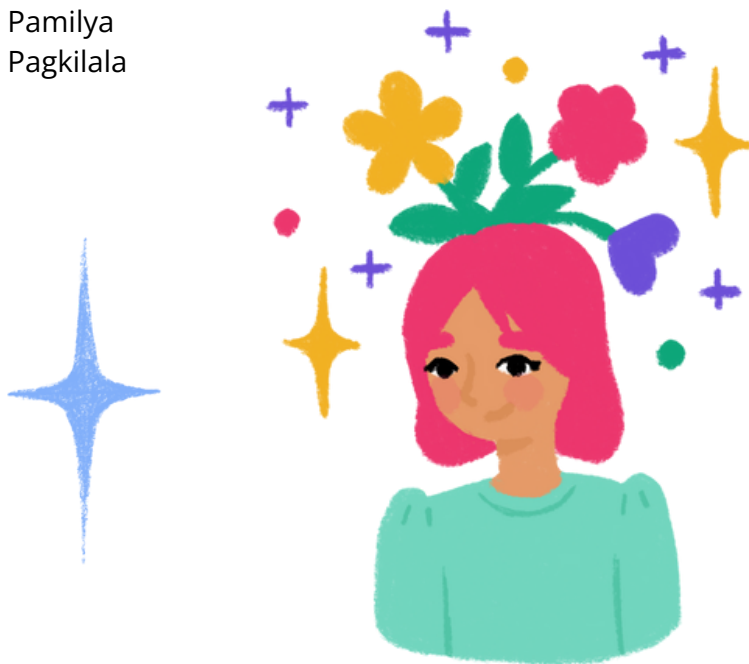
- Relasyon
- Kalusugan
- Kabutihan



HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Ano ang values mo?

- Tagumpay
- Pamilya
- Pagkilala



References:

Caufield, Calvin. DBT Workbook for Emotional Self-Regulation: A Self-Guided Four-Step Process for Using Dialectical Behavioral Therapy Skills for Overwhelming Emotions, Anxiety & Coping with BPD and Depression. CA: New Harbinger Publications, 2024.

SEKSYON 2

*Paano ko
maproproseso
ang aking mga
kaisipan?*



Ngayong alam na natin ang konteksto ng sitwasyon, iproseso na natin ang mga naisulat. Suriin kung totoo at kapaki-pakinabang ang ating mga interpretasyon.



Bakit nakakatulong ito?

Kapag balisa tayo, mas madalas pumasok ang mga hindi nakakatulong na isipin. Dito, obserbahan at suriin ang ating iniisip. Mas makikita natin kung alin sa mga iniisip natin ang hindi nakakatulong at nagdudulot lang ng kalituhan o sakit. Kapag alam natin kung ano ang totoo at kung ano ang kaya o hindi natin kaya kontrolin, mas matututukan natin ang mga ideyang makabubuti satin at kung saan tayo dapat pokus at maglaan ng lakas.

Totoo ba ito?

May iba't ibang paraan para suriin kung totoo ang ating pag-iisip: pasok ba ito sa mga kilalang hindi nakakatulong na pattern ng pag-iisip? Makatotohanan ba ito? O may ebidensiya bang sumusuporta rito o sa kabaliktaran?

Sa nakaraang seksyon, nilista natin lahat ng katotohanan at naihiwalay ang mga ito sa ating mga interpretasyon. Pero minsan, mahirap pa ring alisin ang mabibigat na panghuhusga, kaya iproseso natin ang ating mga interpretasyon para sa mas malusog at makatotohanang pag-iisip.



Mayroon bang pag-iisip na hindi nakakatulong?

Mahalagang makilala ang mga hindi nakakatulong na paraan ng pag-iisip para madaling matukoy ang mga ito sa ating interpretasyon. Madalas, dinadala tayo sa mali o hindi nakakatulong na konklusyon. Mas mabuting mahuli ang ganitong pag-iisip habang maaga. Paglaanan ng oras at praktis para mas mabilis silang mapansin. Heto ang 10 sa mga pinaka-karaniwan:

1. All-or-Nothing thinking (Black-and-White Thinking)

Ito ang pagtingin sa mga bagay na walang gitna o kompromiso. Ang pagtingin na itim o puti lamang: tagumpay o kabiguan, mabuti o masama. Walang nasa gitna, walang "shades of gray."

Halimbawa:

"Kung hindi ako perpekto, kabiguan ako."

"Nag-away kami minsan; tapos na siguro ang aming pagkakaibigan."

"Kung hindi ako produktibo, wala akong silbi."

"Hindi ako nakapag-workout ngayon, tigilan ko na lang."

2. Overgeneralization

Ito ang pagbuo ng konklusyon batay lamang sa isa o konting pangyayari. Pwedeng isipin na ang isang masamang karanasan ay magdidikta ng lahat ng mangyayari sa hinaharap. Karaniwang nagagamit dito ang mga salitang "lagi" o "hindi kailanman."

Halimbawa:

"Palpak ang date ko, hindi ako kailanman makakahanap ng pag-ibig."

"Bagsak ako sa test, babagsak din ako sa lahat ng aking klase."

"Nasuka ako sa dalawang beses na kumain ako ng pizza sa Gio's, allergic siguro ako sa pizza nila."

"Na-stress ako sa unang araw ng trabaho, hindi na ako aasenso dito."



3. "Kailangan" at "Dapat" na salita

Dito naglalagay ng mga striktong inaasahan sa sarili o sa iba. Madalas ito ay tungkol sa mga bagay na hindi natin kayang baguhin, tuloy nagdudulot ng pakiramdam na nagkasala tayo, pagkabigo, o sama ng loob.

Halimbawa:

"Hindi ako dapat nagkakamali."

"Dapat alam nila ang mas tama."

"Dapat lagi akong perpekto."

"Dapat patas ang buhay."

"Kailangan sumang-ayon ka sa akin."

4. Mental filtering

Ito ang masyadong pagpokus sa mga negatibong detalye at pagbalewala sa mga positibo. Ang ganitong pananaw ay nagpapalabo sa ating pagtingin dahil nakatutok tayo sa piling mga detalye, sa halip na sa buong eksena.

Halimbawa:

Nakakuha ka ng positibong puna pero ang pinansin mo lang ay isang maliit na kritikal na komento. Pagkatapos ng magandang date, masyado kang nakapokus sa maliit na hindi pagkakaunawaan at inisip na palpak ang buong lakad. Magaling ka sa job interview pero nagpokus ka sa mabagal mong pagsagot at baka hindi ka matanggap.

5. Maximization (Catastrophizing)

Ito ay ang pagpapalaki ng maliliit na isyu hanggang sa pinakamalalang kalalabasan, kahit gaano pa ito kaimposible. Dinadala nito ang isip mo sa pinakamalalang pwedeng mangyari, kahit na walang ebidensya para suportahan ito.

Halimbawa:

"May narinig akong ingay sa baba, may sapilitang pumapasok."

"Hindi ako mapakali sa party, grabe ang pawis ko, sure ako na iniisip na ng lahat na weirdo ako."

"May makirod sa tiyan ko. Siguro may cancer ako."

"Hindi nakinig sa akin ang mga kaibigan ko. Tapos na ang pagkakaibigan namin."

"Nagkamali ako sa trabaho; alam na ng lahat na palpak ako."



6. Minimization

Ang minimization naman ay kabaliktaran. Ito ay ang pagbalewala o pagmamaliit ng mga positibong karanasan, tagumpay, o katangian. Sa kabilang banda, maaari ring mabawasan ang bigat ng mga negatibong sitwasyon o problema.

Halimbawa:

"May panic attacks ako araw-araw, pero wala lang yun, ma-drama lang ako."

"Oo, na-promote ako, pero hindi parin ako masyadong gusto ng mga kasamahan ko."

"Pinuri ako para sa isang proyekto, pero wala lang iyon; kahit sino naman kayang gawin iyon."

"Matalino daw ako sabi ni tita, pero baka tsamba lang o naaawa lang siya sakin."



7. Slippery slope

Sa slippery slope na argumento, sinasabi ng nangangatwiran na may serye ng mga pangyayari na susunod mula sa isang panimulang pangyayari, kahit wala namang ebidensya para sumuporta.

Halimbawa: Kung papayagan natin ang service dog na ito, iisipin ng iba na pwede din ang mga aso nila. Magdadala lahat ng mga aso nila, mapupuno ang kainan natin ng mga aso, ng laway nila, balahibo nila, at angay nila. Wala nang gugusto kumain dito.

8. Mind reading

Kasama sa mind reading ang pagpapalagay na alam mo kung ano ang iniisip, nararamdaman, o dahilan ng kilos ng iba kahit walang ebidensya o paglilinaw. Madalas dinadala tayo sa mga konklusyong negatibo, mapanghusga, at base lang sa haka-haka. Inilalayo tayo nito sa iba dahil ang reaksiyon natin ay base lang sa mga iniisip natin imbis na maghanap ng paglilinaw.

Halimbawa:

"Nagkasalubong kami pero hindi ako tiningnan. Siguro napapangitan siya sa akin."

"Tumingin sa malayo ang kausap ko; iniisip niyang boring ako."

"Laging maikli ang sagot ni boss sa email ko; naiinis siya sa akin."

"Malamig ang trato sakín ng partner ko; nagsasawa na siya sa relasyon namin."

9. Labeling

Ito ay ang pagtatakda ng negatibong labels sa ating sarili o sa iba dahil lang sa ilang aksyon.

Halimbawa:

"Hindi ako pinansin ng kaibigan ko. Bastos siya!"

"Natapon ko ang kape ko. Ang tanga tanga ko!"

"Umiyak ako nang mag-speech. Mahina ako."

"Nasira ni Adam ang photocopying machine. Wala siyang kwenta."



10. Emotional reasoning

Ipinapalagay nito na ang nararamdaman natin ay ang katotohanan. Naniniwala kang totoo ang isang bagay dahil lang ramdam mong totoo ito, kahit may ebidensya laban dito. Itong pattern na ito ay hinahayaan natin magdikta ng ating realidad, nagiging “patunay” ang mga ito, kahit walang ebidensya.

Halimbawa:

"Feeling ko hindi ako minamahal. Wala naman talagang may pakialam sa akin."

"Natatakot ako! Hindi siguro ligtas ang eroplanong ito."

"Nakokonsensya ako. May nagawa siguro akong mali dahil masama akong tao."

"Hindi ko matapos ang trabahong ito ngayon dahil nalulula ako. Imposible sigurong matapos ito."



Kung interesado kang malaman ang iba pang mga hindi nakakatulong na paraan ng pag-iisip, maraming nakalap dito:

<https://www.logicalfallacies.org/>

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_fallacies

Makakalikha ng mga mas malusog na pag-iisip kapag makita natin ang mga hindi nakakatulong na pattern at hamunin ang mga ito. Isulat ang mga ganitong pattern ng pag-iisip na nakakaapekto sa iyong mga interpretasyon, at palitan sila ng mas malulusog na pag-iisip.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Mga interpretasyon:

- Bastos talaga si Tessa! Lagi niya akong pinagsasabihan at sinasalungat!
- Mabait lang si Tessa sa iba naming mga kaibigan!

Hindi nakakatulong na pattern ng pag-iisip:

- **Overgeneralization:** Kinontra niya ako ngayon, ibig sabihin palagi niyang gawain ito!
- **Labeling:** May sinabi siyang masama, bastos siya!
- **Mental filtering:** Lagi niya akong kinontra! Hindi sya kailanman nagsabi ng maganda tungkol sa akin at pinupuri niya lang ang ibang kaibigan namin.

Mas malusog na kaisipan:

- Hindi naman niya ako kinontra palagi.
- Pwedeng bastos lang siya kanina pero matagal ko na siyang mabuti na kaibigan sa maraming taon.
- Pinupuri niya ang ibang kaibigan namin, at ako rin noon. Siguro ngayon lang siya negatibo.

HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Mga interpretasyon:

- Hindi ako kailanman makakakuha ng makabuluhang trabaho. Mabuti pang mamatay na lang ako.
- Isa akong kabiguan. Hindi ako karapat-dapat sa trabaho.

Hindi nakakatulong na pattern ng pag-iisip:

- **Slippery slope:** Hindi ako magkakatrabaho at mauubusan ako ng pera. Hindi ko masusuportahan ang pamilya ko. Pabigat lang ako, at mabuti pang mamatay na lang.
- **All-or-Nothing thinking** at **Labeling:** Hindi ako makakuha ng trabaho = kabiguan ako at walang kwenta.

Mas malusog na kaisipan:

- Hindi naman niya ako kinontra palagi.
- Pwedeng bastos lang siya kanina pero matagal ko na siyang mabuti na kaibigan sa maraming taon.
- Pinupuri niya ang ibang kaibigan namin, at ako rin noon. Siguro ngayon lang siya negatibo.





Makatotohanan ba ito?



Kapag hindi natin makita ang mga hindi nakakatulong na pattern ng pag-iisip, tingnan kung makatotohanan o hindi ito. Kapag nakararanas tayo ng negatibong emosyon, maghanap ng balanseng pananaw, yung “shades of gray” sa gitna ng itim at puti.

Ikumpara ang mga nilistang katotohanan ng sitwasyon sa mga interpretasyon mo. Tanungin ang sarili, “Lagi ba itong totoo?”, “Makatotohanan ba ito?”, “May ebidensiya ba?”, o “May ebidensiya ba para sa salungat na ideya?”. Ang mga tanong na ito ay pwedeng magdala sa mas malusog na pag-iisip. Isulat ang mga mas makatotohanang pag-iisip.



Lagi ba itong totoo?

Makatotohanan ba ito?

May ebidensiya ba?

May ebidensiya ba
para sa salungat na
ideya?



Tandaan

Hindi natin binabalewala ang mga pinagdadaanan o nararamdaman mo, ito ay para gabayan kang mag-isip nang mas makatotohanan. Nagsasanay tayo na tingnan ang ibang pananaw bukod sa mga iniisip na natin.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Mga interpretasyon:

- Bastos talaga si Tessa! Lagi niya akong pinagsasabihan at sinasalungat!
- Mabait lang si Tessa sa iba naming mga kaibigan!

Mas makatotohanang pag-iisip:

- Baka hindi naman palagi ang pagkontra niya at ganun lang talaga siya. Huwag kalimutan ang mga ginagawa din niyang mabuti.
- Nagsasabi rin siya ng maganda tungkol sa akin, hindi lang ngayon. Pinupuna niya rin minsan ang iba naming kaibigan.
- Mabait at laging nandiyan si Tessa pero minsan kinontra niya ako. Baka ganun siya magmalasakit.

HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Mga interpretasyon:

- Hindi ako kailanman makakakuha ng makabuluhang trabaho. Mabuti pang mamatay na lang ako.
- Isa akong kabiguan. Hindi ako karapat-dapat sa trabaho.

Mas makatotohanang pag-iisip:

- Pwedeng hindi ako magka-trabaho ngayon. Kung hindi ako makasuporta ngayon, hindi ibig sabihin na pabigat ako LAGI. Pwede namang ang pamilya muna ang susuporta sakin.
- Wala akong trabaho ngayon pero hindi ibig sabihing bigo na ako habambuhay. Nagkaroon ako ng trabaho dati at maganda ang kinalabasan ng mga proyekto ko. Panandalian lang ito.
- Nagkaroon na ako ng mga trabaho noon, at binigyang-halaga ang aking trabaho.

Nakakatulong ba ito?

Mahalagang tanungin ang sarili, nakakatulong ba sa atin ang mga iniisip natin? Importanteng makita kung ang mga akala natin ay nakakatulong na pag-iisip ay nakakadagdag pala sa problema. Sa pag-aayos ng ating mga iniisip magandang maintindihan kung ano ang kaya at hindi natin kayang kontrolin, at pagtutok sa kayang kontrolin upang makamit ang talagang gusto natin.

Nakikinabang ba ako dito?

Tingnan ang kasalukuyan mong interpretasyon at urges, at ano ang nawawala sayo o pakinabang mo rito. Tanungin ang sarili: “Ano ang hindi ko magawa/maging/makuha dahil iniisip ko ito?” o “Dinadala ba ako nito sa gusto ko talaga?” Isulat kung ano ang naaaksaya mo at benepisyong nakukuha mo mula sa ganitong pag-iisip.



Tandaan

Kung ilan sa ating mga iniisip ay hindi nakakatulong, tuklasin kung paano makamit ang mas mabuti at malusog na mga kaisipan.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Mga interpretasyon:

- Bastos talaga si Tessa! Lagi niya akong pinagsasabihan at sinasalungat!
- Mabait lang si Tessa sa iba naming mga kaibigan!

Urges:

- Sumigaw, magsabi ng masasakit na salita, umalis at i-unfriend siya.
- Manahimik at manatiling hindi komportable.

Mga naaaksaya:

- Mga negatibong emosyon na nagpapastress sa akin
- Masasamang reaksiyon bilang tugon sa aking negatibong damdamin

Mga benepisyo:

- Napapansin ko ang aking mga damdamin

HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Mga interpretasyon:

- Hindi ako kailanman makakakuha ng makabuluhang trabaho. Mabuti pang mamatay na lang ako.
- Isa akong kabiguan. Hindi ako karapat-dapat sa trabaho.

Urges:

- Kamuhian at saktan ang sarili dahil hindi ako karapat-dapat mabuhay.
- Magmukmok sa kama nang walang ginagawa.

Mga naaaksaya:

- Mga negatibong emosyon na nagpapastress sa akin
- Hindi natututo mula sa mga pagkakamali
- Pananakit sa sarili

Mga benepisyo:

- Wala



Ano ang kontrolado ko?

Ang isang isipin ay maaaring maging hindi nakakatulong kapag sinasabi nitong may dapat mangyari pero wala naman tayong kontrol doon. Ang pagkilala kung ano ang kaya at hindi natin kayang makontrol ay makakatulong sa atin manatili sa realidad. Kung wala naman tayong magagawa sa isang bagay, bakit pa tayo maglalaan ng panahon dito? Bibigyan lang tayo nito ng dagdag na sakit at pagdurusa. Kapag hindi natin alam kung ano ang hindi natin kontrolado, baka masayang lang natin ang ating oras at lakas sa mga bagay na hindi naman talaga natin mababago.

May mga bagay na hindi natin mababago tulad ng mga nakalipas na, gaya ng pagpapabaya sa iyo ng magulang mo. Pwede ring mga kasalukuyang pangyayari, tulad ng pagkatanggal sa trabaho. O kilos ng ibang tao tulad ng hindi pagimbita sa iyo ng kaibigan mo. Dahil wala kang kontrol dito at dahil mga desisyon nila iyon, mas pinapakita nito ang pagkatao nila imbis na sa iyo. Kapag tinanggap natin ang mga hindi natin kayang baguhin, mas makakapokus tayo sa mga bagay na kaya nating baguhin.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Mga hindi ko kontrolado:

- Ugali at kilos ni Tessa
- Ang sasabihin niya at hindi

Mga kontrolado ko:

- Kung paano ako magisip at magproseso ng sitwasyon
- Kung paano ako mag-react

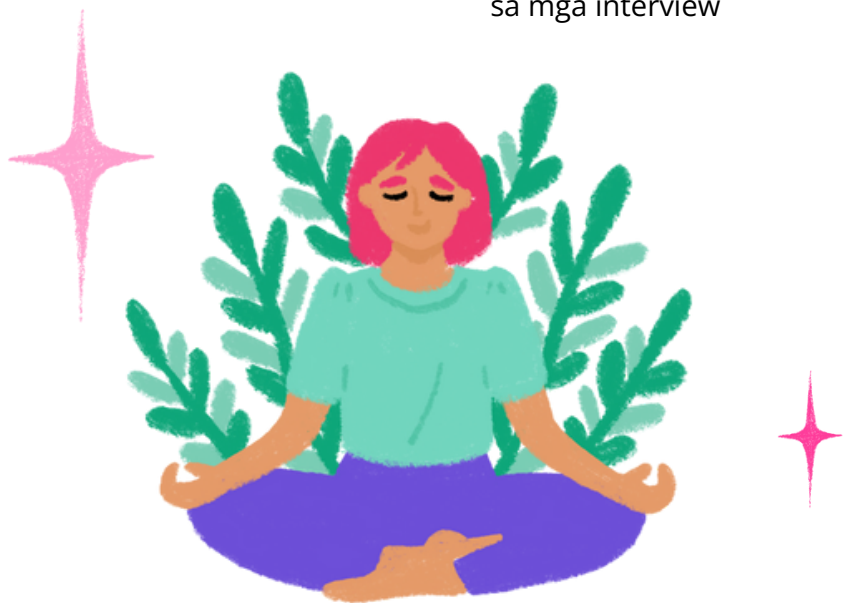
HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Mga hindi ko kontrolado:

- Kung matatanggap ako sa trabaho o hindi
- Kung ilang interview ang makukuha ko

Mga kontrolado ko:

- Saan at ilang beses ako mag-a-apply sa trabaho
- Kung paano ko ipapakilala ang sarili ko sa mga interview



References:

Adams, Jon. Cognitive Therapy Made Easy: An Easy to Read Introduction to Cognitive Behavioral Therapy (CBT). N.p.: Independently published, 2024.

SEKSYON 3

Paano magiging mas mabuti?



Minsan, kapag napag-isipan na natin ang lahat, at malinaw at makatotohanan na ang ating pag-iisip, kinukumbinsi natin ang sarili na ayos na ang lahat. Pero pwedeng may sama pa rin tayo ng loob. Sa halip na ipagdiwang ang pagsisikap natin, minamaliit natin ang mabubuting nangyari at mas pinapansin ang mga mali. Sinisisi natin ang sarili at paulit-ulit na iniisip ang mga pagkukulang.

Nakaka-relate ka ba rito? Kung oo, hindi ka nag-iisa.

Sa paglaki natin, tinuturuan tayo na ang pagiging mabuti sa sarili ay mauuwi sa pagiging tamad o pag-iisip na labis tayong mas magaling sa iba. Ayon sa mga pag-aaral, hindi ito totoo. Ang batang nakakaranas ng matinding panghuhusga ay madalas nagkakaroon ng matinding kaba, depresyon, at hirap sa pag-aaral.

Ang self-compassion ay mabisang paraan ng mabuting pakikitungo at pagtanggap sa sarili, kahit na may mga pagkukulang tayo. Ito ay parang pagtrato mo sa kaibigang mahal mo: may pag-unawa, pasensya, at lambing. Mabuti ito para sa ating mental health at hindi ibig sabihin ay itinatanggi natin ang realidad o niloloko ang sarili na mas magaling tayo sa iba.

Kung mas gusto mong manuod ng video tungkol dito, subukan ito: <https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSplr4>



Bakit nakakatulong ito?

Natututunan natin dito na ang kabutihan sa sarili at self-compassion ay makakabuti sa ating mental health. Kapag tinanggap natin na tao lang tayong nagkakamali, mas mararamdaman nating karapat-dapat tayong mahalin kahit na mayroon tayong pagkakamali. Kapag kaya na nating ibigay sa sarili ang kabutihang ibinibigay natin sa mga kaibigan, magiging mas mabuti tayo para sa sarili natin at sa iba.

Kapag sobra tayong kritikal sa sarili, bumababa ang ating self-esteem. Kapag nakabatay lang sa tagumpay, mabilis mawala ang ating self-esteem. Kapag nagkamali tayo o mas magaling ang iba, maaari itong bumagsak. Kaya mahalaga ang self-compassion, isa siyang matatag na suportang maaasahan mo.

Halimbawa: Kung nakakuha ka ng 57% sa exam habang karamihan ay 82% pataas, makakatulong ang self-compassion. Hindi natin sinasabing "Aayos lang! Walang problema sa 57%," kundi "Halika, yakapin kita. Hindi binabago ng 57% kung sino ka. Ikaw pa rin yan bago ka nakakuha ng 57%. Pwede tayong magkamali at matuto nang hindi nagiging marahas sa sarili."



Paano ka magbigay ginhawa sa kaibigan?

Ang self-compassion ay pagtrato sa sarili tulad ng pagtrato mo sa mahal mong kaibigan. Nakikinig tayo sa iniinda o pagkadismaya nang walang panghuhusga o kahihyan. Tanggap nating normal ang pagkakamali, at tayo ay maging mabuti sa sarili sa mga panahong ito. Subukan nating tingnan kung paano natin kausapin ang sarili kumpara sa ating mahal na kaibigan.

Halimbawa: Isipin ang isang kaibigan na dumadaan sa matinding heartbreak. Hirap na hirap na siya, tapos nalaman pa niyang hindi siya natanggap sa trabahong magbibigay sana ng kalayaan mula sa pagdepende sa partner niya. Lalo siyang nadurog sa balita.

Tanungin ang sarili:

"Paano ko siya mabibigyang ginhawa?"

"Ano ang mga pipiliin kong salita?"

"Anong tono ng boses ang gagamitin ko?"



Ngayon, isiping IKAW ang nasa sitwasyong iyon. IKAW ang iniwan, hindi natanggap sa trabaho, at ikaw ang nadurog. Sagutin ulit ang mga tanong.

Pag-isipan ang pagkakaiba ng pag-alaga mo sa kaibigan kumpara sa sarili. Madalas, mas mabait tayo sa ating mga kaibigan kaysa sa sarili.



Ano ang mas mabubuting saloobin na pwede kong isipin?

Ngayong natututo na tayong maging mabuti sa sarili, subukan din nating maging mabuti sa iba. Masyado na ba tayong mapanghusga o nagiisip ng masama sa kapwa? Huwag mo masyadong pansinin kung oo. Ang mahalaga ay pinapalipas natin ang mga ito at ang mga gagawin mong bago. Maging compassionate din tayo sa iba. Palitan natin ang ating mga naunang mga interpretasyon ng mabuti at mapang-unawang kaisipan tungkol sa iyong kapwa.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Mga interpretasyon:

- Bastos talaga si Tessa! Lagi niya akong pinagsasabihan at sinasalungat!
- Mabait lang si Tessa sa iba naming mga kaibigan!

Urges:

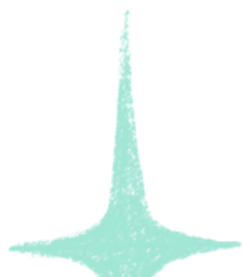
- Sumigaw, magsabi ng masasakit na salita, umalis at i-unfriend siya.
- Manahimik at manatiling hindi komportable.

Self-compassion:

- Masakit kapag pinagsasabihan at kinontra, pasensya ka na.
- Ang opinyon niya ay hindi kayang baguhin ang pagkatao ko.
- Ang pagtrato niya sa akin ay mas nagpapakita ng pagkatao niya, hindi ang pagkatao ko.
- Hindi ko kailangang manakit ng iba kapag nasaktan ako.

Compassion para sa iba:

- Baka pagod lang ako sensitibo noong araw na iyon at hinusgahan ko ng sobra si Tessa.
- Baka may sariling pinagdadaanan at problema si Tessa.
- Hindi siya laging bastos, matagal na siyang mabait na kaibigan.
- Gusto lang siguro niyang magbigay ng ibang pananaw para makatulong at maging mabuting kaibigan.
- Magandang mabait siya sa ibang kaibigan namin. Sana sa susunod, sa akin din.



HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*



Mga interpretasyon:

- Hindi ako kailanman makakakuha ng makabuluhang trabaho. Mabuti pang mamatay na lang ako.
- Isa akong kabiguan. Hindi ako karapat-dapat sa trabaho.

Urges:

- Kamuhian at saktan ang sarili dahil hindi ako karapat-dapat mabuhay.
- Magmukmok sa kama nang walang ginagawa.

Self-compassion:

- Masakit talaga kapag hindi ka natanggap sa trabaho kahit na pinaghirapan mo. Pasensya na.
- Pasensya at hinusgahan ko masyado ang sarili.
- Hindi ko talaga kinamumuhian ang aking sarili. At hindi ko kailangang saktan ang sarili ko.
- Hindi nakabase ang halaga ko sa pagkakaroon ng trabaho.
- Kung hindi ako makakasupporta ngayon, hindi ibig sabihin na pabigat ako BUONG buhay ko. Pwede akong tulungan ng pamilya ko minsan.
- Dahil lang hindi ako makahanap ng trabaho ngayon, hindi ibig sabihin na bigo ako habambuhay. Nakapagtrabaho na ako noon; kaya ko ulit.
- Dati nagkatrabaho ako pagkatapos ng 18 na buwan dati, pwedeng mangyari ulit ito.

Compassion para sa iba:

- Hindi naman siguro ako tinatarget ng mga trabaho. Marahil mahirap lang talaga mag-apply ngayon.

References:

Neff, Kristin. *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. NY: Harper Collins Books, 2011.

Neff, Kristin and Cristopher Germer. *Teaching the Mindful Self Compassion Program*. NY: Guilford Press, 2019.



SEKSYON 4

Paano ako magpa- patuloy?



Marami na tayong nailagay na impormasyon at nabuong mga realisasyon. Ngayon, alamin natin ang mga susunod na hakbang na pwede nating gawin at pagsamahin ang lahat ng natutunan natin.



Bakit nakakatulong ito?

Dito mo na magagamit ang mga pinaghirapan mo. Nasagutan mo na ang mga tanong, at ngayon ay oras na para umusad. Hindi tayo nandito para maglutas ng lahat ng problema, kundi tingnan kung anong mga hakbang ang kontrolado at kaya nating gawin. Kapag nagplano tayo nang maayos, lumilinaw at gumagaan ang mga alalahanin, nababawasan ang pakiramdam ng pagkabigo, at mas nakakatulong maabot ang iyong mga layunin. Ang paglilista ng mga natutunan mo ay nakakatulong para mas madaling maalala ang mga ito.

Ano ba talaga ang gusto ko?

Napag-usapan na natin kung ano ang mahalaga sa'yo; ngayon, alamin natin kung ano talaga ang gusto mo. Mag-pokus tayo sa mga bagay na kontrolado natin para makausad tungo sa gusto natin. Isipin ang isang sitwasyon na gusto mo at kontrolado mo. Iwasang magmukmok sa mga bagay na hindi mo kontrolado, tulad ng kung ano ang dapat o hindi dapat gawin ng ibang tao.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Ano ang values mo?

- Relasyon
- Kalusugan
- Kabutihan

Ano ang talagang gusto mo?

- Gusto kong napapaligiran lang akong ng mababait at sumusuportang mga kaibigan.
- Makakatulong itong mapabuti ang aking mental health.

HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Ano ang values mo?

- Tagumpay
- Pamilya
- Pagkilala

Ano ang talagang gusto mo?

- Gusto kong makakuha ng trabaho na makakatulong sa pagsuporta sa aking pamilya.
- Gusto ko ng trabahong pinahahalagahan at nagpapasaya sa akin.





Ano ang plano ko?

Mag-pokus tayo sa maliliit na hakbang para makamit ang gusto natin. Dapat malinaw at makatotohanan ang mga ito. Isipin kung kailan at paano mo gagawin ang bawat hakbang. Ano ang pwede nating gawin na kontrolado natin? Pwedeng kasama rito ang paglipat ng pokus sa ibang bagay, paglilinaw ng mga boundaries para mapangalagaan ang ating mental health, o paghingi ng tulong sa iba.

Maglaan ng oras para isipin ang posibleng aksyon at huwag magmadali sa pagdedesisyon. Kung mahirap lutasin ang isang sitwasyon, pwedeng magpahinga muna at bigyan ng oras ang sarili na iproseso ang lahat. Sa ganitong paraan, babalik ka sa problema ng may mas malinaw at sariwang pananaw.



Tandaan

Panatilihing maliit ang mga hakbang para mas madaling gawin. Ang maliliit na hakbang ay hindi nakakatakot kaya mas maiiwasan mag-procrastinate. Ang pag-desisyon ay tuloy-tuloy na proseso, kaya maging bukas sa mga pagbabago kapag may bagong impormasyon o hindi tugma sa layunin ang unang piniling landas.

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Ano ang talagang gusto mo?

- Gusto kong napapaligiran lang akong ng mababait at sumusuportang mga kaibigan.
- Makakatulong itong mapabuti ang aking mental health.

Ano ang mga hakbang?

- Bukas, sasabihin ko kay Tessa na nasaktan ako sa nangyari.
- Pwede kong hilingin sa isa naming kaibigan na tulungan kaming mapag-usapan kung paano umusad.
- Kung gusto lang talagang makatulong ni Tessa, sasabihin ko sa kanya ang ibang paraan na mas gusto kong matulungan ako.
- Anuman ang kalalabasan, lilinawin ko ang mga boundaries at mga pangangailangan ko sa aking mga kaibigan. Kapag sobra ang pagiging negatibo, aalis nalang ako at mag-iisip kung pupunta pa sa susunod.
- Sa susunod na pagkikita ng barkada, susubukan kong manguna sa pagiging mabait at sumusuporta.



HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Ano ang talagang gusto mo?

- Gusto kong makakuha ng trabaho na makakatulong sa pagsuporta sa aking pamilya.
- Gusto ko ng trabahong pinahahalagahan at nagpapasaya sa akin.

Ano ang mga hakbang?

- Bukas, aayusin ko ang mga bagay na kontrolado ko.
 - Pag-aaralan ko ang aking resume, mga interview, at proseso ng aplikasyon.
 - Titingnan kung paano ko pa mapapaganda ang resume ko.
 - Mag-enroll sa mga klase para sa bagong skills na konektado sa trabahong gusto ko.
- Kung wala pa ring trabaho, mag-aapply ako sa ibang posisyon, kahit mas mababa ang sahod o part-time.
- Pwede rin akong mag-aapply sa trabahong hindi ko muna gusto para lang kumita, habang nag-aapply pa rin para sa mas makabuluhang trabaho.
- Ipapaalam ko sa mga kaibigan at dating katrabaho na naghahanap ako ng trabaho, baka may alam silang bakante at ma-refer ako.



Ano ang mga natutunan ko?

Congratulations! Umabot ka na sa dulo! Yakapin ang sarili at tapusin ang sesyon na ito sa paglista ng mga natutunan mo para may baon kang kaalaman. Ibahagi rin ang ilang positibong affirmations. Palitan ang pagiging masyadong kritikal sa sarili ng pagiging mapang-unawa. Magpokus sa iyong mga lakas at positibong katangian. Ilista ang mga pinakamahalagang ideya at aral na nakuha mo sa buong prosesong ito.



Tandaan

Kung wala tayong mahanap na maniniwala sa atin o magbibigay ng suporta, puwedeng tayo nalang ang maging sarili nating cheerleader. Tuloy lang!

HALIMBAWA 1 *Brunch kasama si Tessa*

Mga natutunan:

- Madali akong maapektuhan kapag pagod ako.
- Hindi ko kailangang saktan ang iba kahit nasaktan ako.
- Malamang may sarili ring pinagdadaanan si Tessa. Hindi naman siya palaging bastos.
- Magpokus sa mga bagay na kontrolado ko (hindi sa mga hindi tulad ng kilos ni Tessa) tulad ng paglilinaw ng mga boundaries, pagsabi ng mga pangangailangan, at paghingi ng tulong.
- Kaya mo 'to!



HALIMBAWA 2 *Paghahanap ng trabaho*

Mga natutunan:

- Mas magiging mabuti ako sa sarili ko imbis na magalit sa sarili.
- Hindi ko kailangang saktan ang sarili ko kahit sa mga pagkakataong galit ako sa sarili.
- Ang halaga ko bilang tao ay hindi nakadepende sa pagkakaroon ko ng trabaho. Mahalaga ako kahit hindi ako matanggap.
- Magpopokus ako sa mga bagay na kontrolado ko (at hindi sa mga hindi tulad ng job market at hiring managers) tulad ng pagkatuto mula sa aking sitwasyon at paghingi ng tulong sa mga kaibigan.
- Kaya mo 'yan! Tuloy lang!



References:

Hendricks, Gay. *The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life to the Next Level*. NY: Harper Collins, 2009.



Thank you!



Ipadala ang inyong feedback!

I-scan ang QR Code
Para mabuksan ang
feedback form!



Kingdom of the Netherlands

