

TAGUMPAYAN AT GALIT

Jennielle Anne B. Narca
Administrative Assistant III

Ang galit ay isang malakas na damdamin na binubuo ng isang hanay ng mga negatibong damdamin katulad ng sama ng loob at pagkamuhi sa ibang bagay o tao. Ang galit ay isa sa mga damdamin na maaari nating mailihim sa iba. Ngunit habang patuloy natin itong tinatago at binabalewala, maaari tayong magkaroon ng karamdaman. Ang tawag dito ay *Aggressive Disorder* o *Anger Disorder*. Ito ay isang mental at emosyonal na problema na maaaring magamot sa pamamagitan ng *psychotherapy* at *behavioral therapy* na may kasamang payo ng Doktor.

Ayon sa bibliya Santiago 1:19, “maging alisto kayo sa pakikinig, maingat sa pagsasalita at hindi agad nagagalit”. Walang nabanggit na pagbabawal sa galit, ngunit sinasaad dito na huwag mabilis magalit. Bakit? Dahil kung ang isang tao ay mabilis magbitaw ng mga salita ganoon din kung siya ay mabilis magalit, maaaring makasakit siya ng damdamin ng ibang tao o kasama ang kanyang sarili. Kung ang galit ay mailabas mo sa iyong bibig, hindi mo na ito maaaring bawiin pa.

Kailangan tanggapin natin na ang galit ay isang normal at natural na damdamin. Kailangan na maranasan natin ito paminsan-minsan dahil bahagi ito ng ating buhay. Sa pag-amin at pagtanggap natin ng ating emosyon, maaari nating mapagtanto kung saan nanggagaling ang galit na ito at kung ano ang sanhi nito. Sa sitwasyon na nakakaramdam tayo ng galit, tanungin natin ang ating sarili. “Narapat ba na sabihin ko sa iba ang ating galit?” “Maaari ba na itago ko sa ngayon?”. Kailangan natin na tayahin at maunawaan ang maraming bagay bago natin ilabas ang ating galit. Kung hahayaan natin na ang galit ang mamuno at sumakop sa atin, makakasira ito ng relasyon at samahan sa mga taong nakapaligid sa atin. Maaari rin na maging sanhi ang galit upang mapigilan tayo na magkaroon ng magandang pagsasama at alaala na kasama ng ating mga mahal sa buhay.

Sa pagsusuri ng galit, kailangang tanungin ang ating mga sarili, “Bakit ako galit?”, “Ano ang nakapagpagalit sa akin?”. Hindi natin nabibigyan ng panahon at pagkakataon ang ating sarili na maunawaan kung bakit tayo galit. Hindi natin naiisip kung paano ang dapat nating aksyon sa mga sitwasyon na tayo ay galit, kung ano ang dapat na mga salitang bibitawan o kung paano tayo kikilos. Kaya ang ating reaksyon ay katulad ng isang dinamita. Tayo ay sumasabog sa galit dahil hinayaan natin na ang galit ang siyang sumakop at manguna sa atin. Ano ang mangyayari kung ang lahat ng tao sa paligid natin ay ganito? Mababalot ng takot at tensyon ang ating kapaligiran. Ayon kay Doktor Steven Stosny ng *Psychology Today*, kapag nasaksihan ng isang tao ang isang emosyon mula sa iba, maaaring maramdaman at matandaan ang parehas na emosyon na ito sa kanyang sarili. Kapag ang iba ay naging agresibo, matatakutin o magagalitin, maaaring iyon na din ang kanilang maging pagkakakilanlan. Ang emosyon na madalas nila pinapakita sa ibang tao ang matatandaan ng ibang tao sa kanila. Kung ang isang tao ay palaging nagpapakita ng galit, maaaring makilala siya bilang isang tao na magagalitin. Ang mga tao sa kanyang paligid ay may tendensiya na maging maingat. Kikilos sila nang maayos at maingat sa takot na baka magalit ka. Maaaring sa kabilang banda ay magresulta ito ng desiplina, ngunit ang ganitong klase ng takot ay may kaakibat na kritisismo at paghatol na hindi ka marunong makinig, mahirap kang pakisamahan, hindi ka mapagpasensya at hindi ka mapagpaubaya. Walang sinoman ang may kagustuhan na magkaroon ng ganitong imahe at pagkakakilanlan.

Huwag hayaan na magtagal ang galit sa atin. Ang galit ay hindi dapat inaalagaan. Pakawalan natin ito. Ang galit ay dapat mawala sa madaling panahon hindi lamang upang mapalaya ang iba ngunit upang mapalaya din ang ating mga sarili. Maging maunawain at magpatawad, gaya ng pagpapatawad ng iba sa atin. Kung ito ang itatanim natin sa ating mga isip, gagawin ka nitong mapagpakumbaba para tanggapin kung ano at saan nagkaproblema at matutulungan ka nitong mahanap ang solusyon sa halip na hanapin ang mali at isisi sa ibang tao ang iyong galit. Gumamit ng mga salita na nakakapagbuo at hindi nakakasira ng ibang tao. Hindi lamang sa paraan ng iyong tono ngunit ang mga salita na galing sa iyong bibig ay maaaring makasakit sa iba. Hindi sagot at solusyon ang pagbibitaw ng masasakit na salita sa tao na dahilan ng iyong galit. Humanap ng maayos na paraan upang masabi at maipabatid sa iba ang iyong sitwasyon at nararamdaman upang maiwasan ang hindi pagkakaunawaaan at mapanatili ang maayos na samahan.

Sa dulo ng lahat ng ito, ang ating Panginoon pa rin ang may kontrol sa lahat dahil Siya ang pinakadakila. Ang Panginoon ay pag-ibig, kapayapaan at awa. Kung ikaw ay isang tao na puno ng galit at poot, ilapit mo ito sa Panginoon. Ang galit at poot sa dibdib ay hindi dapat manatili sa ating puso at isip, ang dapat manatili ay ang Panginoon. Itaas natin sa Kanya ang lahat, kasama ang galit at poot sapagka't bibigyan ka Niya ng kapayapayaan.