

Aranya sa Kisame

Kalimitang kinamamanghaan kapag umiilaw. Kalimitang kinatatakutan kapag nakapatay. Kalimitang iniawasan kapag tila ba'y babagsak na. Maraming Aranya sa paligid, hindi laging nakasabit – karaniwa'y magpapasabit pa lamang. Maraming patay, tahimik, lingid, parang isang Aranya. Kapag ito'y hindi nakabukas, kapag ito'y patay, tahimik at dinadaan-daan lang. Isa akong Aranya, at hindi ko aakalaing makakahon sa isang salita, tatlong pantig, at anim na titik ang pagkatao ko dala ng pandemya. Para bang nagsipindutan ng *fast-forward*, kung na saan man tayo, hinubog at binago na tayo ng panahong nagdaan.

Ang pagbalik-loob sa nangyari noong pandemya na naging munting talaisipan, naging pagsubok ng naalala: palatandaan ng naging mapayapang pandemyang mayroon ako, na tila isang mithiin lamang ng nakararami. Ang kawalan ng naiwang bakas ng pandemya'y nagpahihiwatig ng pandemya kong pikit sa reyalidad ng na sa labas ng silid ko o sadyang pilit kinalilimutan, binabaon, at inililibing ng isipan ang pandemyang naging marahas, marumi, at mapaglaro.

Nang marinig ang nakabibinging kalembang na hudyat ng huling dapithapong mararanasan sa paaralan, abot-pisngi ang ngiting uuwi na. Walang malay na huling apak na pala iyon sa paaralan ng may malay. Huling apak ng mga bulag na kinalauna'y mamumulat. Sa sariwang edad, tulad ng nakararami, napilitan akong manatili sa loob ng aming tahanan. Mula sa Maynila'y nagbiyahe ng mahigit limang oras patungo sa lalawigan ng aking Ina: bayan ng Lopez, lalawigan ng Quezon. Sa lalawigan ito

nagta-trabaho ang aking mga magulang, at kuya. Mga *healthcare workers*, nars at doktor. Ngayon na lamang muling nakabalik, sarap sa pakiramdam. Akala ko lagi na lamang ganito. Sana nga lagi na lang ganito pero hindi. Hindi nirerespeto ang tadhana kung tayo ang nasusunod. Hindi ginagalang ang kalangitan kung walang pagsubok.

Ang kapayapaang akala ko'y hindi mawawala, magagambala pala at mawawasak. Ang paglambitin sa kisameng ito'y may hangganan. Ang bakunang akala ko'y magdadala ng kalunasan, ang mismong nagdagdag pa ng suliranin. Ang bakunang napakatagal at ngayon lang dumating, isang parusang patago. Ang aking Ama't Kuya'y binakunahan. Sa kasamaang-palad, nahilo, hindi makagalaw, kritikal. Hindi ko alam ang aking gagawin. Hindi ko alam anong gagawin para maibsan nila ang nararamdaman, at ayaw na ayaw kong nakatunganga lamang. Naiiyak na lamang ako at nababalisa. Unti-unting namamatayan na ko ng lakas ng loob. Parang aranyang napupundi. Paano na... Paano kung... Hindi mapakali ang isipang gulong-gulo, ang isipang hayok na hayok na may gawin upang mabawasan ang dinadala. Ang patay kong kalooban, hindi na kayang magpatuloy. Hindi na kayang idaan sa pagpapakalunod sa gawain ang isiping mabigat.

Sa pagbago ng ihip ng hangin, sa tinagal-tagal ng panahon, sa ikatlong taon lamang kami muli nakabalik ng Maynila. Mula sa online na pagpasok, nailipat ako sa pisikal na klase. Tulad ng nauna kong mga paniniwala, akala ko ang pagluwas nitong muli ang magdadala ng ilaw sa aranyang ginagambala't nawawalan ng daloy ng kuryente. Sila mama't kuya'y bumalik na sa aming lalawigan. Mag-isa na ako sa bahay. Ako na lahat. Kapag na sa paaralan, may kasama, masaya, at nagniningning. Kapag na

sa bahay, walang tao, malungkot, at pundido. Tila daloy ng kuryente'y nadidinig, at nagnanais lamang na may dumating at makikinig. Wala na palang mas magpupundi sa aranyang ito kaysa sa kawalan ng taong iniilawan nito. Lalo lang lumalim ang kalungkutang bumabalot sa aranyang ito, sa halip na gusto nang umuwi, mas gugustuhin pang manatili sa paaralang naging tahanan dahil dito lang may taong hindi dadaan-daanan ang aranya sa kisame.

Nang tingnan ko ang aking sarili sa salamin parang may kulang. Nakapantalón, nakadamit, may purselas, naka-mask. Handa nang lumabas. Nang tingnan parang may kulang? May kulang sa leeg. Mas babagay kung may lubid na nakapulupot. Mas babagay kung parang parol – nakasabit. Ganito pala ang pakiramdam kapag wala kang masabihan. Ganito pala ang pakiramdam kapag patay ka na sa loob. Ganito pala ang pakiramdam kapag nabibingi kana sa tahimik na pinalilibutan ka. Ganito pala ang pakiramdam kapag lingid sa lahat ang tunay mong dala-dala. Ganito pala ang pakiramdam kapag mag-isa ka lang at walang malalapitan. Kinakaya ko pa naman... Kakayanin ko pa naman... Kung hindi ko na kaya, sana matagal na akong patay na aranya sa kisame, nakasabit, nakalutang, walang buhay.

Kung tutuusin, mababaw pa ang aking mga naging karanasan. Wala pa ito sa kalingkinan ng mga karanasan ng kabuong henerasyong kinabibilangan ko. Lalo na't namulat kami sa panahong pinamumunuan ng teknolohiya, sa panahong hindi na nakasabay ang ebolusyong pantao sa pagbabago ng teknolohiya. Gayunpaman, may responsibilidad at gampanin pa rin ang pamahalaan para sa ikabubuti ng kalusugang

pangkaisipan ng nakababatang henerasyon. Kailangan munang magtaguyod ng malalim na pagkakilanlan ang lahat sa estado ng kalusugang pangkaisipan ng mga kabataan. Dapat isali sa kurikulum, na hindi lamang dapat isinusubo sa mga mag-aaral kun'di pati na rin sa mga guro. Karaniwang isinasantabi ng mga nakatatanda, kabilang na ang mga guro, sa mental na kalusugan ng mga mag-aaral. Sa pagbilang ng paksa na ito, mapupukso ang pumapalibot na taboo sa naturang usapin, mas mapapadali ang pagsaklolo ng mga nangangailangan. Hindi maipapagkait ang dapat makamit ng bawat Pilipino.

Dagdag pa rito, mas paigtingin dapat ng pamahalaan ang pagdami ng mga bukas na mental health hotlines. Dapat hindi lang basta-basta maglalagay ng taong sasagot kun'di isang taong lisensyado at marunong makihalubilo't makinig sa mga dinadaing ng kabataan. Kailangang maramdaman ng kabataan na may makikinig sa kanila, na may handang intindihin ang kanilang hinagpis o nais sa mundo. Dapat kilalanin din ng pamahalaan ang tunay na pinagmumulan ng pagkabalisa ng nakakarami. Tulad na lamang ng nang dahil sa kawalan ng akses sa edukasyon, kakulangan ng kinikita, kahirapan, at ang iila'y dahil sa paghahanda sa pagbabago ng panahon at klima. Kapag nairesolba o kahit papaano'y mababawasan ang suliraning kinahaharap ng kabataang katulad ko.

Hindi sapat ang pagbabahagi ko ng aking mga karanasan para ipakita at isalamin ang tunay na kalagayan ng kalusugang pangkaisipan ng kabataan. Hindi rin sasapat kahit bumuo ng kalipunan ng tunay na estado ng kabataan. Maging ganoon

man, hindi nawa panghinaan ng loob ang lahat para magtulong-tulungan upang makamit ang minimithiing kaunlaran. Ngunit, hindi makakamit ang naturang kaunlaran kung pilit isasantabi at hindi kikilalanin ang totoong nararanasan ng kabataan.

Ngayon, mahalaga ring tahasan ko nang kinikilala ang pagtamasa ko sa pribilehiyong halos parehas ang naging istilo ng buhay ko, may pandemya man o wala: nakapag-aaral pa rin, nakakain nang tatlong beses, nakatutulog nang kumpleto. May haligi pa ring matatawag na bahay. May kapatid at magulang na bumubuo sa pamilya. Malusog, masaya, buhay.

Kung ako na laki sa ganitong karangyaan at pribilehiyo'y nakararanas ng ganitong isipin, paano na iyong pinagkaitan din ng ganitong pribilehiyo? Ang pagsasaayos ng pamahalaan sa kalusugang pangkaisipan ng kabataan ay dapat may layunin ding pantay-pantay na akses sa tulong nito. Hindi maaring basta-basta na lamang magpapatupad ng programang magpapairal lamang ng karumihan ng pamahalaan. Hindi maaring basta-basta na lamang magpapatupad ng programang lalong palalalain ang korapsiyon sa bansa. Maging daan sana ang ikabubuti ng kalusugang pangkaisipan ng lahat para sa bansang mas pantay, mas malinis, at mas may malasakit sa pinagdadaanan ng bawat isa, at magsisimula ito sa'yo, munting Aranya.