American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)
e-ISSN: 2378-703X
Volume-08, Issue-05, pp-147-155
www.ajhssr.com
Research Paper Open Access

HAPIS AT KATANUNGAN, PANGUNGULILA NG MGA NAIWAN: SIPAT-SURI SA MAIKLING KUWENTONG "BAHAY SA DILIM" NI ALFREDO ENRIQUEZ

Jomar F. Avila[1], Shondel Ken A. Armada[2],
Ma. Shane M. Aniano[3], Paul Vincent M. Murillo[4]
[1](*College of Education, Leyte Normal University*)
[2](*College of Education, Leyte Normal University*)
[3](*College of Education, Leyte Normal University*)
[4](*College of Education, Leyte Normal University*)

ABSTRAK: Ang pagpapatiwakal o sariling pagtapos ng buhay ay isang malubhang dilema na madalas na kinahaharap ng isang taong nakararanas ng malalim na hirap at kalungkutan. Ang isa sa mga dahilan ng pagpapatiwakal ay ang pagtingin dito bilang isang paraan ng pagtakas mula sa mga suliranin at hamon ng buhay. Ang pagsusuri sa maikling kuwentong "Bahay sa Dilim" ni Alfredo Enriquez ay isang uri ng kwalitatibong pananaliksik na gumamit ng pagsusuring pangnilalaman upang maabot ang layunin nito na tukuyin at maipaliwanag ang mga isyu ng dilema at desisyon sa pagpapatiwakal, pagmamahal sa pamilya, at pangungulila at pagsisisi. Sa paggamit ng mga teoryang pampanitikan tulad ng eksistensyalismo at romantisismo bilang mga gabay, ninais ng mga mananaliksik na magbigay-liwanag at solusyon sa mga isyu ng pagpapatiwakal. Ito ay magiging patnubay sa pagpapalawak ng kaalaman tungkol sa mga suliranin at karanasan ng mga pamilyang Pilipino, pati na rin sa mga laban na hinaharap ng isang tao na nakararanas ng isang dilema. Sa dulo, hinahamon ng pag-aaral na ito na gamitin pa ang iba't ibang uri ng panitikan na mas naglalarawan ng tunay na karanasan at realidad ng buhay.

KEYWORDS *: pagpapatiwakal, dilema, kalungkutan, buhay, pangungulila*

I. INTRODUKSYON

1.1 Rasyonal

Kabilang sa ating pagiging mga Pilipino ay ang ating matinding paniniwala at pananalig sa ating relihiyon, lalong-lalo na sa Katolisismo. May mga bagay na malugod na tinatanggap ng karamihan, mayroon din namang hindi, at para sa iba ay mali o lihis sa ating paniniwala. Ang maikling kuwentong "Bahay sa Dilim" ni Alfredo Enriquez ay isa sa mga kuwentong may paksang kontrobersyal at sensitibo sa kulturang Pilipino. Ito ay isang madamdaming kuwento na puno ng kadiliman at kapanglawan. Sa kuwentong ito, ipinakikita ang isang tahanan na nababalot ng kadiliman at lamig sa gitna ng malalang panahon at mga suliranin. Ang bawat paglalarawan ng mga pangyayari ay naglalayong higit pang palalimin ang pagsasalaysay ng kuwento. Ang akda ay may temang pagpapatiwakal o sariling pagtapos ng buhay ng isang tao.

Isa sa mga suliranin na hinaharap hindi lamang ng ating bansa kundi ng buong mundo ay ang pagpapatiwakal o *suicide*. Ito ay isang paraan kung saan ang isang tao ay nagpapakamatay sa pamamagitan ng iba't ibang paraan dahil sa iba't ibang mga dahilan. Mayroong iba't ibang dahilan na nagtutulak sa isang tao na gawin ang ganitong "paraan." May mga taong gumagawa nito dahil sa kanilang pagiging biktima ng iba't ibang uri ng pang-aapi tulad ng *bullying*, diskriminasyon, at marami pang iba. Kung titingnan ang datos ng Philippine Statistics Authority (PSA), umakyat ang *suicide deaths* sa 3,529 noong 2020 o 26% na mas mataas sa 2,808 *suicide cases* noong 2019 (Cruz, 2021). Sa kabilang dako, batay sa ulat ng National Mental Health Program, may halos 1,145,871 katao ang dumaranas ng *depressive disorder*, na tinitingnan ding isa sa mga dahilan ng pagpapatiwakal.

Ang pagpapatiwakal o sariling pagtapos ng buhay ay isang napakabigat na desisyon na karaniwang ginagawa ng isang tao sa gitna ng matinding kahirapan, lungkot, o pagdurusa. Ito ay isang aktong nagpapakita ng labis na damdamin ng pagkawala ng pag-asa at pangungulila. Sa ilang kaso, ang pagpapatiwakal ay nagmumula sa matinding depresyon o mental na sakit na hindi na kayang tiisin ng isang tao. Para sa iba naman, ito ay isang paraan ng pagtakas mula sa mga suliranin at hamon ng buhay na kanilang kinasasadlakan.

Gayumpaman, ang pagpapatiwakal ay hindi lamang nagdudulot ng labis na lungkot at sakit sa mga naiwan ng pumanaw, kundi pati na rin sa buong komunidad na naapektuhan ng pagkawala ng isang buhay. Ito ay isang napakalungkot na pangyayari na nagdudulot ng masusing pagsusuri sa kalagayan ng mental na kalusugan, moralidad, at halaga ng buhay. Ang pagpapatiwakal ay isang paalala na ang bawat isa sa atin ay may sariling pakikibaka at mga suliranin na dapat harapin. Ito rin ay nagbibigay-diin sa kahalagahan ng suporta, pag-unawa, at pagmamahal sa ating kapwa upang malabanan ang lungkot at pag-asa sa buhay.

Sa pamamagitan ng pagsipat sa maikling kuwentong "Bahay sa Dilim" naglalayon ang mga manunuring magbigay ng mas malalim na pag-unawa sa mga isyu ng pagpapatiwakal at magbigay ng liwanag at pamamaraan kung paano ito matutugunan. Sa pamamagitan ng mga sandigan at pundasyong mga teoryang pampanitikan tulad ng eksistensyalismo at romantisismo, nais paigtingin ng mga manunuri ang damdamin ng akda ng mas mabigyang diin ang tunay na nilalaman ng kuwento.

Mithiin din ng mga manunuri na sa pamamagitan ng masusing paggalugad ng akdang ito ay makapagbigay ng ibang perspektiba lalong-lalo na sa mga kabataan sa panahon ng pagsubok, na maging sa kadiliman ng kuwento ay masipatan ito ng mensahe ng pag-asa at pagmamahal sa kabila ng mga pagsubok at kadiliman sa buhay.

1.2 Layunin ng Pag-aaral

Ang akdang isinulat ni Alfredo Enriquez ay nagpapakitang may kapayapaan sa kamatayan maging sa kabila ng hapis at katanungan ng mga naiwan. Tinitiyak na matalakay sa pananaliksik na ito ang mga sumusunod:

1. dilema at desisyon sa pagpapatiwakal
2. pagmamahal sa pamilya
3. pangungulila at pagsisisi

1.3 Saligang Teoretikal

Ang pagsusuring ito ay nakasalig sa mga teoryang eksistensyalismo at romantisismo. Sa pamamagitan ng paggamit ng mga teoryang ito, nagawang suriin ng mga manunuri ang mga konsepto na kaugnay sa layunin ng pag-aaral. Ang teoryang eksistensyalismo ay nagpapakita ng kahalagahan ng personal na pagpapasiya at kalayaan ng bawat indibidwal. Ipinakikita nito ang mga aksyon at paniniwala ng mga tauhan na nagpapakita ng kakayahan sa pagpapasiya. Sa paggamit ng teoryang ito, mabibigyang-diin ang mga bahagi ng akda na nagpapakita ng kalayaan sa pagpapasiya, partikular sa usaping pagpapatiwakal na nabanggit sa akdang sinuri. Magagamit ang teoryang eksistensiyalismo upang matukoy ang mga salik na nag udyok sa tauhan para piliing kitilin ang sa sariling buhay bilang solusyon sa kaniyang problema.

Samantala, ang teoryang romantisismo ay maaaring makita sa mga gawaing pampanitikan na tumatalakay sa pag-ibig. Hindi lamang ito limitado sa dalawang taong nag-iibigan, bagkus ito ay sakop sa kahit anong salik na nagpapakita ng pag-ibig. Sa pamamagitan ng teoryang ito, naglalayong mauunawaan ng mga manunuri ang mga salik na nagpapakita ng pagmamahal at pangungulila ng pamilya sa tauhang nagpatiwakal, at magiging gabay ang teoryang ito upang tukuyin ang mga salik na nagpapatunay ng labis na pagmamahal ng isang ina sa kaniyang anak.

Ang mga teoryang nabanggit ay magiging gabay sa pagsusuri ng akdang "Bahay sa Dilim" ni Alfredo S. Enriquez. Sa pamamagitan ng teoryang eksistensiyalismo, mabibigyang-diin ang desisyon ng anak na magpatiwakal bilang solusyon sa mga suliraning kinahaharap. Sa kabilang banda, ang teoryang romantisismo ay magagamit upang suriin at tukuyin ang mga salik na nagpapakita ng pagmamahal at pangungulila ng naiwang pamilya sa namatay na tauhan at ang pagmamahal at pagsisisi ng isang magulang sa kanyang yumaong anak.

Sa kabuuan, ang pagsusuring ito ay naglalayong mabatid ang mga salik na nag-udyok na itigil ang buhay o tingnan ang pagpapatiwakal bilang isang kalayaang gumawa ng sariling desisyon sa pagtugon ng mga problemang kinahaharap, at pagmamahal ng pamilya at ng magulang sa anak na sumasalamin sa kuwentong "Bahay sa Dilim" ni Alfredo S. Enriquez.

1.4 Kahalagahan ng Pag-aaral

Ang pag-aaral na ito ay mahalaga sa mga mag-aaral ng panunuring pampanitikan at iba pang asignatura sa wika at panitikan sa Pilipinas. Sa pamamagitan ng pagsusuri sa kuwentong ito, magkakaroon ang mga mag-aaral ng mas malalim na kaalaman at pag-unawa sa mga suliranin at isyu ng pagpapatiwakal at isyung pampamilya. Ito ay magsisilbing gabay sa pagbuo ng kamalayan hinggil sa mga hamon at karanasan ng pamilyang Pilipino maging sa tunggaliang kinahaharap ng isang indibidwal na nasa isang dilema. Bukod pa rito, makatutulong ang pagsusuring ito sa pagpapaunlad ng kaalaman at pagpapalawak ng kritikal na pag-iisip ng mga mag-aaral sa larangan ng Panitikang Pilipino.

II. METODOLOHIYA

Ang pagsusuring ito ay isang kwalitatibong pananaliksik na gumamit ng pagsusuring pangnilalaman upang masagot ang mga layunin nito. Nagsilbing tiyak na hakbang ang mga sumusunod:

Unang Hakbang. Dilema at Desisyon sa Pagpapatiwakal. Binigyang pansin ng mga manunuri ang isa sa mga paksa ng maikling kuwento tungkol sa dilema at desisyon sa pagpapatiwakal na nakita sa isang tauhan ng akda. Sa bahaging ito, gamit ang teoryang eksistensyalismo, nilayon ang mga manunuri na higit na palawakin ang pagbibigay-interpretasyon sa mga pahayag ng akda na naglalaman ng dilemma at desisyon sa pagpapatiwakal. Sa pamamagitan nito, lumitaw ang nais ipabatid ng may-akda sa dilema at desisyon sa pagpapatiwakal ng tauhan sa maikling kuwento.

Ikalawang Hakbang. Pagmamahal sa Pamilya. Lumitaw rin bilang isa sa mga paksa sa maikling kuwento ang pagmamahal sa pamilya ng mga tauhan na lalong napaigting ng mga hindi inaasahang mga pangyayari. Sa pamamagitan ng paggamit ng teoryang romantisismo bilang sandigan ng paksang ito, ginalugad ng mga manunuri ang mga pahayag na nagsasaad ng matinding pagmamahal sa pamilya ng mga tauhan. Mula rito, nabigyang-diin ang damdamin ng mga tauhan sa kanilang pagmamahal sa pamilya.

Ikatlong Hakbang. Pangungulila at Pagsisisi. Kaugnay ng mga kaganapan at maging ng pagmamahal na naipamalas sa maikling kuwento, lubos ding naipakita ang paksa ng pangungulila at pagsisisi ng mga tauhan sa akda. Gamit ang teoryang romantisismo bilang sandigan sa pagsusuri ito, ninais ng mga manunuri na ipabatid ang pangungulila at pagsisisi ng mga tauhan sa kuwento. Sa ganitong paraan, mas nabibigyang-lalim ang nais ipabatid na emosyon at damdamin ng mga tauhan.

III. RESULTA NG PAGSUSURI

Sa bahaging ito makikita ang resulta ng isinagawang pagsusuri gamit ang dalawang teorya– eksistensyalismo at romantisismo.

3.1 Dilema at Desisyon sa Pagpapatiwakal

Ang pagpapatiwakal ay isa sa mga nakakatawag-pansing pangyayari sa lipunan gaya ng Pilipinas. Ito'y bihirang mangyari o hindi kadalasang nararanasan ng mga tao. Sa katunayan, ang pagpapatiwakal ay isang malaking alalahanin sa kalusugan sa maraming bansa, maunlad man o hindi. Tinatayang hindi bababa sa isang milyong tao ang namamatay taon-taon dahil sa pagpapatiwakal sa buong mundo (Bartolome, 2001). Sa kabilang banda, ayon naman kay Sinra (2022), ang hindi pagkakasundo sa pagitan ng dalawang moral na desisyon ay isang dilema. Ito ay isang sitwasyon kung saan ang mga paniniwala o prinsipyo ay magkasalungat sa isa't isa.

Ang pagpapatiwakal ay nagiging isang dilema dahil ito ay hindi lamang simpleng pagpiling wakasan ang buhay, kundi nagdudulot din ito ng malalim na emosyonal na pinsala sa mga taong maiiwan. Ang pagpapatiwakal ay nagpapakita ng pagkawala ng pag-asa at pagtanggi sa halaga ng buhay, na nagiging salungat sa mga pangkaraniwang paniniwala at moral na batayan. Ito ay isang pasakit na hindi lamang nararanasan ng taong nagpapatiwakal, kundi pati na rin ng kanyang mga mahal sa buhay, na nagtatanong kung ano ang nagawang mali at kung paano nila ito napabayaan.

Makikita sa sumusunod na talahanayan ang ilang pahayag na sumasalamin sa iba't ibang dilema at desisyon sa pagpapatiwakal na nasipat mula sa akda.

Talahanayan 1: Dilema at Desisyon sa Pagpapatiwakal

Pahayag	Pagpapakahulugan
…waring bakas na naiwan ng mahigpit na pagtutunggali ng isip at damdamin sa sandali ng kamatayan.	Hindi kailanman naging madali ang desisyon sa pagpapatiwakal. Isa itong dilema kung saan naglalaban ang isipan at damdamin sa nais tahaking desisyon.
May mga kadahilanang nagbunsod sa akin upang bigyan ng wakas ang mga pakikipagtunggaling umalipin sa aking katauhan…	May mga salik o dahilan ang isang tao sa paggawa ng mga desisyon sa buhay. Sa madaling sabi, may mga nag-uudyok sa isang tao sa kabila ng pagpapasiya.
Ito ay sadya kong hinahanap.	Ang pagpapatiwakal ay isang personal na desisyon o pagpapasiya.
Ngayon, sa kamatayan, ay natagpuan niya ang hanap na kapayapaan.	Nagsisilbing paraan ng ilang tao sa pagkamit ng "kapayapaan" ang kamatayan na kalimitang ay natatamo sa pamamagitan ng pagpapatiwakal.

…waring bakas na naiwan ng mahigpit na pagtutunggali ng isip at damdamin sa sandali ng kamatayan. Ang pagpapatiwakal ay isa sa pinakamahirap na desisyon na maaaring harapin ng isang tao. Ito ay isang malalim na dilema na sumasalamin sa laban ng isipan at damdamin. Sa bawat indibidwal na nakararanas nito, ang laban ay hindi lamang laban sa sarili kundi pati na rin sa mga hadlang at hamon sa paligid. Ang proseso ng pagpapasiya ay isang matagal at masalimuot na paglalakbay, kung saan naglalaban ang saloobin ng isang tao sa pagitan ng pagtanggap sa matinding sakit, pagod, at depresyon, at ang pag-asang mayroong pagbabago at liwanag sa hinaharap.

Gayumpaman, ang pagpapatiwakal ay nagpapakita rin ng pagtanggi sa halaga ng buhay at pag-asa sa kinabukasan. Ang mga saloobin na ito ay nagtutulak sa isang tao na ipagpatuloy ang laban, bagaman maraming pagsubok ang kinahaharap. Sa maikling kuwento, natunghayan sa pahayag na ito na maging mismo sa akda ay ramdam ng tauhan ang tunggalian ng isip at damdamin sa isang dilemang kinahaharap sa sandali ng kamatayan. Nagpapatunay na ang pagpapatiwakal ay isang dilema o isang sitwasyon kung saan kailangang magdesisyon sa pagitan ng dalawa o higit pang pagpipilian, lalo na kung parehong hindi kanais-nais (Bianc, 2022).

Ngunit sa mga pagkakataong katulad ng naranasan ng tauhan sa akda, tila siya ay naubusan na ng pagpipilian kung kaya't napagdesisyunan na gawin ang hindi dapat. Sa huli, ang desisyong magpatiwakal ay isang pagpapasiya na kailangang pag-isipang mabuti, isang pagtutunggali ng mga pagpapahalaga, prinsipyo, at ang mismong kahalagahan ng buhay. Sa bawat hakbang, ang tao ay nahaharap sa kanyang sariling mga katanungan, pag-aalinlangan, at pangarap, na humahantong sa isang mahabang proseso ng paglalakbay patungo sa pag-unawa at pagtanggap.

May mga kadahilanang nagbunsod sa akin upang bigyan ng wakas ang mga pakikipagtunggaling umalipin sa aking katauhan… Sa bawat desisyon na ginagawa ng isang tao sa buhay, may mga kadalasang salik o dahilan na nag-uudyok sa kanila upang magpasiya. Hindi nagiging isang simpleng proseso ang pagdedesisyon, lalo na kapag nakararanas ng malalim na kahinaan o dilema, tulad ng desisyon sa pagpapatiwakal. Ang mga salik na ito ay maaaring maging panloob o panlabas. Sa loob ng isang tao, maaari itong kasama ang mga emosyonal na kalagayan tulad ng depresyon o pagkawala ng pag-asa. Ang mga pangangailangan at hangarin ng indibidwal, tulad ng paghahanap ng kapayapaan o paglutas sa personal na mga suliranin, ay maaari namang magdulot ng desisyon na ito.

Mayroon ding mga panlabas na salik na maaaring maglaro ng mahalagang papel, tulad ng suporta mula sa pamilya at mga kaibigan, at ang impluwensya ng kanilang karanasan at paniniwala. Sa puntong ito ng akda, ang tauhan ay nakapagpasyang gumawa ng desisyon na resulta ng mga kadahilanang nag-udyok sa kanya sa nasabing pagpapasiya na sang-ayon sa sinabi ni Ki (2021) na ang pagpapasiya ay ang ating pag-iisip bago tayo gumawa ng isang kilos. Batid naman mula sa maikling kuwento, maging sa pahayag na nabanggit, na ang tauhan ay nagkaroon ng matinding pagtitimbang ng mga pangyayari bago makapagpasiyang magpatiwakal. Sa huli, ang desisyon sa pagpapatiwakal ay isang mahirap na pagpapasiya na maaaring impluwensyahan ng iba't ibang mga salik. Ang pag-unawa sa mga ito ay mahalaga upang magkaroon ng mas malalim na kaalaman at pag-unawa sa mga proseso at desisyon na isinasagawa ng isang tao sa gitna ng mga pagsubok sa buhay.

Ito ay sadya kong hinahanap. Ang pagpapatiwakal ay isang personal na desisyon kung saan ang isang tao ay pumipili na tapusin ang kanyang buhay. Sa likas na kahulugan nito, ito ay isang desisyon na puno ng emosyon at pagdurusa, na kadalasang nauugat sa labis na sakit, depresyon, o pagkawala ng pag-asa. Para sa ilan, ito ay naging isang paraan ng pagtakas mula sa mga suliranin o hamon na hindi na nila kayang harapin, kagaya na lamang ng tauhan sa maikling kuwento. Sa kanilang pananaw, ang pagpapatiwakal ay isang paraan upang makalaya mula sa matinding kahirapan o pagdurusa. Dito makikita ang tao bilang isang eksistensyal na indibidwal o may kakayahang magdesisyon para sa sarili at panindigan ito na ayon kay Valdez (2020) ang pilosopiyang ito o ang eksistensyalismo ay ang paghahanap sa kahulugan ng buhay ng tao. Kaya naman, may mga nagsasabing ang pagpapatiwakal ay hindi isang tunay na solusyon, bagkus isang pag-urong mula sa mga hamon ng buhay na maaaring malutas sa ibang paraan.

Ang pananaw na ito ay nagmumula sa paniniwalang ang bawat buhay ay mahalaga at may halaga, at mayroong mga paraan upang malunasan ang mga suliranin na hindi kailangang isuko ang buhay. Sa kabuuan, ang pagpapatiwakal ay isang malalim na personal na desisyon na naglalaman ng maraming kahulugan at implikasyon para sa taong nagpapasya, pati na rin sa kanilang mga mahal sa buhay na naapektuhan ng kanilang desisyon.

Ngayon, sa kamatayan, ay natagpuan niya ang hanap na kapayapaan. Para sa ilang tao, ang kamatayan, lalo na sa pamamagitan ng pagpapatiwakal, ay nagiging isang paraan upang makamit ang hinahanap na kapayapaan. Ang ideya na ang kamatayan ay magdudulot ng katiwasayan at kapayapaan ay nagbibigay ng pangako ng paglaya mula sa mga suliranin at pagdurusa ng buhay. Sa kanilang pananaw, ang pagpapatiwakal ay isang hakbang patungo sa isang lugar ng walang sakit at problema. Tulad ng isang tauhan sa akda na nagpasyang magpatiwakal, ang desisyon na ito ay maaaring nagmumula sa paniniwalang ito ang magdudulot ng katuparan sa kanilang hinahanap na katiwasayan at kapayapaan.

Gayumpaman, ang ideyang ang kamatayan ay nagdudulot ng tunay na kapayapaan ay isa sa mga kontrobersyal na paksa sa lipunan at may iba't ibang pananaw ukol dito. Ayon kay Ubaldo (2016), para sa mga Pilipino, may mga itinuturing na kamatayan sa "karaniwang paraan o dahilan" at kamatayang "hindi sang-ayon sa nakaugalian" kagaya na lamang ng pagpapatiwakal. Para sa ilan, ang ideya ng pagpapatiwakal ay labag sa kanilang mga paniniwala at kultura, at naniniwala sila na may iba pang paraan upang malutas ang mga suliranin at mahanap ang tunay na kapayapaan sa buhay.

Sa kabuuan, ang pagpapatiwakal bilang paraan ng paghahanap ng kapayapaan ay nagpapakita ng komplikadong relasyon ng tao sa kamatayan at ang mga paraan kung paano natin naiintindihan at sinusuri ang kahulugan ng buhay at kapayapaan.

3.2 Pagmamahal sa Pamilya

Sa gitna ng mga biglaang pagkakataon tulad ng biglang pagpanaw ng isang mahal sa buhay dahil sa pagpapatiwakal, ang tunay na pagmamahal sa pamilya ay lalo pang naglalabas ng kanilang lihim na kalakasan. Sa sandaling iyon ng lungkot at pagkalungkot, ang pamilya ay nagkakaisa sa pagtulong at pag-alalay sa isa't isa. Hindi lamang tao ang nagdadalamhati, kundi pati na rin ang mga alagang hayop na parte na rin ng kanilang pamilya. Sa kanilang mga mata, maaaring makita ang sakit at pangungulila, isang patunay na ang pagmamahal ay hindi nagtatapos sa mga tao lamang. Ang mga hayop din ay nakararamdam at kabilang sa kanilang pagmamahal ang pagkakaroon ng kahulugan at koneksyon sa kanilang mga kapamilya. Sa mga ganitong oras, ang pagkakaisa at pagmamalasakit sa bawat isa, maging sa mga alagang hayop, ay nagpapakita kung gaano kalalim at totoo ang pagmamahal sa pamilya.

Makikita sa sumusunod na talahanayan ang ilang pahayag na sumasalamin sa pagmamahal sa pamilya na nasipat mula sa akda.

Talahanayan 2: Pagmamahal sa Pamilya

Pahayag	Pagpapakahulugan
Mayroon akong mabait na anak!	Pagmamalaki sa kabutihan ng isang anak. Nagpapakita ng lubos na pagpapahalaga sa kabutihan ng isang anak sa kanyang pamilya.
At ang mukha ng patay ay hinagkan nang hinagkan.	Gesture o kilos bunga ng pagmamahal ng isang taong naiwan ng minamahal.
Ang kanyang maliit na puso ay sakbibi rin ng magkahalong kalungkutan at pagtataka sa pagkawala ng kanyang panginoon.	Maging ang hayop bilang kapamilya na alaga ng isang tao ay nakararamdam ng lumbay sa pagkawala ng minamahal na amo.

Mayroon akong mabait na anak. Sa puntong ito ng akda ay nagbabalik-tanaw ang ina ng tauhan na nagpatiwakal sa mga masasayang araw na kanilang pinagsamahan. Patunay lamang ito na pinahahalagahan ng ina ang kanilang mga alaala lalo na ang pagiging mabuting anak sa kaniya ng namayapa. Ang pagmamahal ng anak sa kaniyang pamilya ay may malaking kahalagahan sa pagpapatatag ng magandang samahan sa loob ng tahanan.

Sa pagpapakita ng halaga at kabutihan sa pamilya, nabubuo ang isang malusog at matatag na ugnayan. Napakahalaga nito sa lahat ng bahagi ng mundo, sa anumang antas ng estado sa buhay. Sa pamamagitan ng pagpapahayag ng pagmamahal at pagpapahalaga sa pamilya sa pamamagitan ng salita at gawa, naipakikita natin sa kanila na sila ay mahalaga sa atin at itinatangi natin sila. Hindi sapat na sabihin lamang natin ang ating pagmamahal, kailangan din nating ipakita ito sa pamamagitan ng ating mga kilos, gawi, at salita. Ang matapat na pagpapakita ng pagmamahal ay nagbibigay ng kalakasan sa mga indibidwal na nabuo mula sa isang magandang pagsasama.

Sa mga sandaling may mga hamon at problema sa pamilya, ang pagmamahal ng anak ay maaaring maging pundasyon upang maging mas matatag at mas malapit sa isa’t isa. Sa gitna ng mga pagsubok, mahalagang magkaroon ng maayos na komunikasyon sa loob ng pamilya. Dapat tayo magpakumbaba sa pagiging handang makinig at unawain ang bawat isa upang magkaroon ng pang-unawa at tiwala. Ang bukas na komunikasyon ang susi upang magkaroon ng matibay na pagsasama. Kapag ang pagmamahal ng anak sa pamilya ay pinahahalagahan at ginagawa nating pangunahing prayoridad, nagbibigay ito ng kasiguruhan at nagpapalakas sa bawat kasapi ng pamilya na magsilbing suporta at tahanan para sa isa’t isa. Ang pagpapahalaga at pagmamahal ng anak sa kanyang pamilya ay nagbibigay ng kahalagahan sa pagsasama at pinag-uugnayan ng bawat isa. Ito ang pundasyon ng isang matatag at maligayang pamilyang nagtatagal sa panahon.

At ang mukha ng patay ay hinagkan nang hinagkan. Tunay na ang pagpapakita ng pagmamahal sa pamilya ay mahalaga upang mapalakas ang ugnayan at samahan sa tahanan. Ito ang ginagamit na pamamaraan upang ipahayag ang tunay na damdamin at pag-aalaga sa mga mahal natin sa buhay. Sa pamamagitan ng simpleng mga kilos at gestures, nagagawa nating maipakita ang halaga at pagpapahalaga natin sa pamilya. Ang mga katagang "at ang mukha ng patay ay hinagkan nang hinagkan" ay nagpapahiwatig ng isang napakalalim na pagmamahal at pagkalumbay sa sobrang pag-ibig sa isang taong nawala. Ito ay nagpapakita kung paano ang isang taong iniwan ay handang ibigay ang lahat para lamang maramdaman muli ang presensya ng minamahal.

Sa ibang perspektiba naman, ang kilos o *gestures* ay maaaring maibatay sa mga konsepto ng "love languages" na ibinahagi ni Morales (2021), kung saan, mahalaga na malaman natin ang love language ng bawat miyembro ng pamilya. Ang mga love language ay repleksyon ng kung paano natin gustong maramdaman ang pagmamahal at pagpapahalaga ng iba. Ito ay maaaring maging mga salita ng pagpapahayag ng pagmamahal, tulad ng pagsasabi ng "mahal kita" o pagtataas ng komplimento. Ito rin ay maaaring mga regalong pinag-isipan at inihahandog bilang ekspresyon ng pagmamahal. Ang pagkakaintindihan ng ating love languages ay nagbibigay-daan sa mas malalim na koneksyon at pang-unawa sa isa't isa. Sa pamamagitan ng mataas na antas ng komunikasyon at pagtutulungan, magkakaroon ng magandang kalidad ng relasyon sa pamilya. Ngayon, mahalagang suriin at maintindihan ng bawat isa ang kanyang love language upang magpatuloy ang pagpapahayag ng pagmamahal na lubos at tahasang nauunawaan ng bawat kasapi ng pamilya.

Ang kanyang maliit na puso ay sakbibi rin ng magkahalong kalungkutan at pagtataka sa pagkawala ng kanyang panginoon. Kapag iniisip natin ang relasyon ng tao at hayop, mahalaga na ituring natin ang mga ito bilang bahagi ng ating pamilya (Staff, 2019). Ang pagmamahal at pangangalaga sa kanila ay hindi lamang tungkulin kundi pati na rin pagpapakita ng ating pagpapahalaga sa kanilang presensya. Sa katunayan, maraming alagang hayop ang nakararamdam ng lumbay at pagdadalamhati sa pagkawala ng kanilang minamahal na amo. Ito'y patunay ng kanilang tunay na pagmamahal at dedikasyon sa kanilang mga tagapag-alaga. Gayundin, tulad ng pamilya, ang bawat hayop ay may sariling halaga at karapatan sa pagmamahal at pag-aalaga mula sa atin. Ang pag-aalaga at pagmamahal na ito ay nagpapakita ng di-matatawarang kahalagahan ng kanilang pagkakaroon sa ating buhay. Ang alagang hayop bilang kapamilya ay may malaking kahalagahan sa ating buhay. Sa pagtingin natin sa relasyon ng tao at hayop, mahalaga na ituring natin sila bilang bahagi ng ating pamilya. Ang pag-ibig at pangangalaga natin sa kanila ay hindi lamang isang responsibilidad, kundi patunay rin ng ating pagpapahalaga sa kanilang presensya.

Tunay nga na maraming alagang hayop ang nakararamdam ng kalungkutan at lungkot kapag nawawala ang kanilang minamahal na amo na tiyak namang naipakita sa akda sa pamamagitan ng malalim at madamdaming pagpapahayag ng buong pangyayari sa konteksto ng aso ng namayapa kasama na ang kilos o gawi nito. Ito ay nagpapakita ng tunay na pagmamahal at dedikasyon na kanilang ibinibigay sa atin bilang kanilang mga tagapag-alaga. Ang alagang hayop ay nagbibigay sa atin ng Ligaya at pagkakataon upang matuto at umunawa ng mga mahahalagang aral tulad ng pagiging mapagmahal at responsableng indibidwal. Sa huli, ang alagang hayop bilang kapamilya ay nagdadala ng kasiyahan, pagmamahal, at pag-aaruga sa ating mga buhay. Ang kanilang pagmamahal sa atin ay nagbibigay ng tunay na kaligayahan at pagkakumpleto sa ating mga tahanan. Ang pagsilang ng isang magandang relasyon sa pagitan ng tao at hayop ay isang biyaya na dapat nating ingatan at pahalagahan.

3.3 Pagsisisi at Pangungulila

Ang pagsisisi at pangungulila ay dalawang damdaming naglalarawan ng sakit at lungkot na dulot ng mga 'di inaasahang pangyayari sa buhay, tulad ng biglaang pagkawala ng isang minamahal dahil sa pagpapatiwakal. Sa gitna ng lungkot at pangungulila, ang damdamin ng pagsisisi ay naglilitaw, anuman ang dahilan ng pagkawala. Ang mga salitang nabitawan at mga desisyong nagdulot ng hindi inaasahang pangyayari ay maaaring maging dahilan ng matinding pagsisisi at hinanakit sa sarili. Ang pangungulila, sa kabilang banda, ay patuloy na nararamdaman sa bawat sandaling naglalaho ang mahal sa buhay. Ang bawat alaala at sandali na magkasama ay nagdudulot ng sakit at lungkot sa puso. Gayumpaman, sa kabila ng sakit na dulot ng pagsisisi at pangungulila, ito rin ay nagbibigay ng pagkakataon para sa pagpapatawad at pagbabago. Sa pagtanggap at pag-unawa sa mga nagawa at sa pagpanaw ng minamahal, maaaring makahanap ng kahulugan at kapayapaan ang puso. Ang proseso ng pagsisisi at pangungulila ay bahagi ng paglilinis at paghilom ng puso, patungo sa pagtanggap at pag-asa sa hinaharap.

Makikita sa sumusunod na talahanayan ang ilang pahayag na sumasalamin sa pagsisisi at pangungulila na nasipat mula sa akda.

Talahanayan 3: Pagsisisi at Pangungulila

Pahayag	Pagpapakahulugan
Bagaman malaki at maaliwalas, ang silid ay nadaramtan ng isang pangungulilang kapansin-pansin.	Ramdam ng buong pamamahay ang pangungulila sa tuwing may kapamilyang namamaalam.
…sa piling ng bangkay, ay binigyan niya ng laya ang kanyang pag-iyak – pag-iyak na walang luha.	Mahalaga ang paglalabas ng mabigat na nararamdam tulad ng pagdadalamhati o pangungulila sa kahit ano mang paraan.
…anak ko, aking anak, sabihin mong hindi ka naghinanakit sa akin.	Pagsisisi sa mga nagawang posibleng nakapanakit sa taong malalapit sa buhay.
Ang kanyang pamimighati ay ibinulalas sa harap ng anak na wala nang hininga.	Pahayag ng labis na pangungulilang dinaramdam ng isang ina sa kanyang namayapang anak.
Aking Diyos! Kaylupit mo sa akin; kinuha mo ang aking anak…	
Sa mga sandaling iyon ay waring nakikita niya ang maraming larawan ng kanyang anak sa buhay na anyo nito…	Guni-guning bunga ng labis na pangungulila at kagustuhang makitang muli ang pumanaw na minamahal.
Matagal ng walang humihimas sa kanyang mahaba at makapal na balahibo	Pangungulila dinaramdam ng naiwang alagang hayop bilang parte ng pamilya. Naipapakita na maging ang mga hayop ay may damdamin at sariling emosyon.

Bagaman malaki at maaliwalas, ang silid ay nadaramtan ng isang pangungulilang kapansin-pansin. Ang pangungulila sa isang namayapang mahal sa buhay ay isang sakit na emosyonal na karanasan na maaaring humantong sa malalim na lungkot at pagdaramdam. Kahit sa isang espasyo na maluwag at maginhawa, ang lungkot ay maaaring bumalot sa paligid dahil sa pagkawala ng isang mahal sa buhay. Ang proseso ng pagluluksa ay maaaring maging mahabang paglalakbay para sa buong pamilya, hindi lamang para sa mga nakalalapit na kaanak kundi pati na rin sa mga malalayo. Ang pagkawala ng isang miyembro ng pamilya ay maaaring magdulot nang malalim na epekto hindi lamang sa emosyonal na aspekto ng bawat indibidwal kundi maging sa dinamika ng buong sambahayan. May mga bahagi ng pang-araw-araw na buhay na biglang nagiging walang kulay, at may mga tradisyonal na gawain ng pamilya na nagiging mahirap gawin dahil sa pangungulila. Sa ganitong mga pagkakataon, mahalaga ang pagbibigay-diin sa pagtanggap at pag-unawa sa mga emosyon ng bawat isa sa loob ng tahanan.

Ang bawat miyembro ng pamilya ay maaaring magpakita ng iba't ibang paraan ng pagluluksa, at ito ay normal at dapat respetuhin. Ang pagkakaroon ng bukas na komunikasyon at pagbibigay ng suporta sa isa't isa ay mahalaga upang matulungan ang bawat isa na harapin ang kanilang nararamdaman at magpatuloy sa kanilang paglalakbay sa pagluluksa. Sa pamamagitan ng pagtutulungan at pagmamahalan, ang pamilya ay maaaring malampasan ang pagsubok na ito ngunit mananatili pa rin ang alaala at pagmamahal sa namayapang miyembro ng pamilya. Ang pagpapahalaga sa mga magagandang alaala at pagpapatibay sa samahan ng pamilya ay mahalaga upang mapanatili ang kanilang pagkakaisa sa kabila ng pagkawala.

Sa piling ng bangkay, ay binigyan niya ng laya ang kanyang pag-iyak – pag-iyak na walang luha. Ang pag-iyak ay talagang isang makapangyarihang paraan ng pagpapahayag ng emosyon, lalo na sa mga sandaling hindi sapat ang mga salita upang maipahayag ang lalim ng nararamdaman. Sa pamamagitan ng pag-iyak, ang isang tao ay naglalabas ng mga damdamin ng lungkot, pangungulila, at sakit na hindi maipaliwanag sa pamamagitan ng mga salita lamang. Kapag ang isang magulang ay umiiyak, ito ay isang malakas na ekspresyon ng kanilang matinding kalungkutan at pangungulila. Sa pamamagitan ng pag-iyak, sila ay nagpapahayag ng kanilang nararamdaman nang walang kailangang magsalita.

Ang pag-iyak ay nagbibigay ng espasyo para sa malalim na kalooban na mailabas at maipahayag, at sa pamamagitan nito, ang tao ay nagkakaroon ng pagkakataon na magpakatotoo sa kanilang damdamin. Ito ay isang bahagi ng proseso ng paghilom at pagtanggap, sapagkat sa pamamagitan ng pagluluksa at pag-iyak, ang tao ay binibigyan ng pagkakataon na linangin at harapin ang kanilang emosyon. Ang pag-iyak ay isang natural at normal na reaksyon sa pagkawala ng isang mahal sa buhay, at sa pamamagitan nito, ang isang tao ay nagpapakita ng kanilang pagiging tao at kabiguang makayanan ang mga pagsubok ng buhay. Sa ganitong paraan, ang pag-iyak ay nagiging bahagi ng kanilang paglalakbay sa paghilom at pagtanggap, at nagbibigay-daan sa kanila na unti-unting makabangon mula sa sakit ng pangungulila.

Anak ko, aking anak, sabihin mong hindi ka naghinanakit sa akin. Sa linyang ito, ang babae ay nagpapahayag ng pagsisisi sa mga salitang kanyang nasabi na nagdulot ng sakit at naging sanhi ng pagkakaroon ng tunggalian sa kanilang relasyon bilang ina at anak. Sa pamamagitan ng pagpapahayag ng pagsisisi, ipinapakita ng ina ang kanyang pagtanaw sa kanyang mga pagkakamali at ang kanyang pagbabalak na magbago at magpakita ng pagmamahal at pag-unawa sa kanyang anak. Ang pakikipag-usap sa wala nang buhay na anak ay isang karaniwang paraan ng mga namatayan upang maibsan ang anumang galit o lungkot na nararamdaman ng namatay. Sa pamamagitan nito, ang magulang ay nagpapahayag ng kanilang mga damdamin at pagnanais na linisin ang anumang hindi pagkakaunawaan o alinlangan na maaaring naiwan bago ang kamatayan ng kanilang anak.

Sumakatuwid, sa linyang ito, ang pagpapakita ng pagsisisi ng magulang sa kanyang mga nagawang mali at pagkukulang bilang magulang ay nagpapakita ng kanilang pagiging tao at pagkakaroon ng kahandaan na humarap sa kanilang mga pagkukulang at magtanggol sa kanilang responsibilidad bilang magulang. Ito ay isang mahalagang hakbang sa proseso ng paghilom at pagtanggap, at nagbibigay-daan sa pagbabago at pagpapabuti ng kanilang ugnayan bilang magulang at anak.

Ang kanyang pamimighati ay ibinulalas sa harap ng anak na wala nang hininga. Aking Diyos! Kaylupit mo sa akin; kinuha mo ang aking anak… Ang pangungulila sa nawalang anak ay tunay na isang malalim at personal na proseso para sa bawat magulang. Mayroong maraming paraan ng pagpapahayag depende sa paniniwala at personal na mga salik. Sa eksenang nabanggit, ipinakikita ang kahalagahan at kaibahan ng pagpapahayag ng kanilang damdamin sa harap ng kamatayan ng mahal sa buhay. Ayon kay Corless et al. (2014), ang mga pisikal na tugon ay binubuo ng mga pisikal na palatandaan, ekspresyon ng katawan, at sensual na aspek tulad ng pagtingin at pakikinig. Ang paraan ng paghawak ng ulo ay isang halimbawa ng pisikal na tugon, gayundin ang pag-iyak. Ang pag-ungol, paghikbi, biglaang pagluha, matinding emosyon, o iba pang somatikong pisikal na tugon ay karaniwang nagaganap na walang layunin. Mababasa sa akda na ang paraan ng pangungulila ay sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa namatay na anak, labis na pag-iyak, at paghihinagpis ng paraan ng magulang upang maipakita ang labis na pangungulila at pagsisi sa pagkamatay ng anak.

Sa mga sandaling iyon ay waring nakikita niya ang maraming larawan ng kanyang anak sa buhay na anyo nito. Sa gitna ng labis na pangungulila sa mga mahal sa buhay na sumakabilang buhay, maaaring makaranas ang isang tao ng mga guni-guni o mga panaginip bilang isang paraan ng kanilang puso na tugunan ang

kanilang lungkot at pangungulila. Ang mga guni-guni ay nagmumula sa labis na pagka-miss at ang pagnanais na makita muli ang mga minamahal na pumanaw. Sa pamamagitan ng mga guni-guni, ang isang tao ay maaaring makaramdam ng pag-aaliw o kahit pansamantalang ginhawa sa gitna ng kanilang kalungkutan. Ito ay nagiging isang paraan ng kanilang emosyonal na proseso sa pagluluksa at pagbabago. Ang mga guni-guni ay nagpapahiwatig ng pagkalumbay at paghahangad na makabalik sa mga alaala at mga sandali na kasama ang mga minamahal na wala na. Gayumpaman, dapat ding tandaan na ang mga guni-guni ay normal na bahagi ng proseso ng pagluluksa, at hindi dapat ikabahala kung sila'y nararanasan. Sa halip, ito ay isang natural na paraan ng ating mga damdamin upang harapin at suriin ang ating mga nararamdaman sa gitna ng pagkawala ng mga minamahal. Ang pag-unawa at pagtanggap sa mga guni-guni bilang bahagi ng proseso ng pagluluksa ay makatutulong sa isang tao na magpatuloy sa kanilang paglalakbay sa paghihilom at pagbabago.

Matagal nang walang humihimas sa kanyang mahaba at makapal na balahibo; Waring dumaraing at nananaghoy na tinig ng mga kaluluwang nagdurusa; May nakalaang isang alaala ng kaniyang panginoon na hindi mapapawi ng anuman. Ang mga hayop, tulad ng aso na binanggit sa kuwento, ay may kakayahang magkaroon ng mga emosyon at makaramdam ng pagkawala. Sa kasong ito, ang aso ay ipinakita bilang kasama ng pamilya, isang kaibigan at karamay. Ang kanyang reaksyon sa pagkawala ng may-ari, sa pamamagitan ng pag-ungol at pagmamahal sa tabi ng bangkay, ay nagpapahiwatig ng kanyang sariling pangungulila at kalungkutan. Sa pamamagitan ng pagpapakita ng pangungulila ng hayop, nagiging mas malalim ang koneksyon ng mambabasa sa mga pangyayari sa kuwento. Ipinapakita nito na ang pagmamahalan at koneksyon sa pagitan ng tao at hayop ay hindi lamang isang simpleng relasyon, kundi isang ugnayan na puno ng emosyon at pagkakaunawaan. Ang alagang hayop ay hindi lamang isang simpleng kasama sa bahay, kundi kadalasang naging malaking bahagi ng araw-araw na buhay ng kanilang may-ari. Sa mga panahon ng pangungulila, ang alagang hayop ay maaaring maging isang kagalakan at katuwang sa pamamagitan ng pagbibigay ng kalinga, pagmamahal, at hindi kusang pag-aalaga. Ang kanilang presensya ay maaaring magdulot ng kumporta at kapayapaan sa mga sandaling malungkot at masakit para sa kanilang may-ari. Ang kanilang mapanlikha na kasayahan at pagmamahal ay maaaring magbigay ng mga alaala at sandaling ligaya sa gitna ng kalungkutan. Ang mahigpit na relasyon sa pagitan ng tao at ng kanilang alagang hayop ay maaaring maging isang espesyal na tagapagtaguyod at karamay sa mga panahon ng pangungulila. Ito ay nagpapakita ng kahalagahan ng ugnayan ng tao at hayop, at kung paano ang pagmamahal at pag-aalaga ay maaaring magkaroon ng malaking impluwensya sa kagalingan at kasiyahan ng bawat isa.

IV. KONGKLUSYON

Batay sa natuklasan sa pag-aaral, ang mga mananaliksik ay nakarating sa mga sumusunod na konklusyon:

1. Ang maikling kuwentong “Bahay sa Dilim” ni Alfredo Enriquez ay naglalaman ng paksang hindi karaniwang nababatid sa mga pampanitikang Filipino at ito ay ang dilemma at desisyon sa pagpapatiwakal. Naipakita sa akda kung paano humantong sa ganitong sitwasyon ang mga tauhan at kung paano ito nakaapekto sa kanila. Mensaheng mapupulot din naman sa akda ang pagtingin ng iilan sa pagpapatiwakal bilang isang paaran ng pagtakas sa suliranin ng realidad lalo sa sitwasyon ng isang dilemma. Gayumpaman, ang paksa ng pagpapatiwakal ay puno ng kontrobersya at magkakaibang pananaw, batay sa karanasan at sitwasyon ng bawat isa. Ang pag-unawa sa konteksto at pangangailangan ng bawat tao na nahaharap sa ganitong mga suliranin ay mahalaga upang maunawaan ang kahalagahan at komplikasyon ng pagpapatiwakal bilang isang personal na desisyon.
2. Sa mga di inaasahang pangyayari tulad ng biglaang pagpanaw ng isang mahal sa buhay dahil sa pagpapatiwakal, lumilitaw ang tunay na pagmamahal sa pamilya bilang isang natatanging lakas. Hindi lamang ang mga tao ang nagdadalamhati sa ganitong mga oras, kundi pati na rin ang mga alagang hayop na bahagi rin ng kanilang pamilya.
3. Ang pagkawala ng isang mahal ay maaaring magdulot ng matinding epekto hindi lamang para sa isang kasapi ng pamilya kundi pati na rin sa buong sambahayan. Sa maikling kuwento ay naipakita na ang pagkakamaling nagawa at mga desisyon na nagresulta sa hindi inaasahang pangyayari ay maaaring magdulot ng malalim na pagsisisi at pagkakaroon ng hinanakit sa sarili.

V. REKOMENDASYON

Maaring tingnan bilang isang limitasyon ng pag-aaral na ito ang pagpili ng mga maikling kuwento na maituturing na kathang-isip lamang lalong-lalo na kung titingnan ito bilang basehan ng pag-unawa sa mga paksang katulad ng pagpapatiwakal. Kung ang layunin ng pag-aaral ay ang pag-unawa sa mga isyung katulad ng pagpapatiwakal, maaaring hindi sapat ang ganitong uri ng panitikan upang lubos na maunawaan ang kabuuan ng konteksto. Kaya't isinusulong ng mga manunuri na ito na magkaroon pa ng paggamit ng iba't ibang uri ng panitikan na mas nakatuon sa mga tunay na karanasan at realidad ng buhay. Maaari din namang isama sa pagsusuri ang mga nobela, iba pang maikling kuwento, o iba pang akdang may temang may kaugnayan sa pagpapatiwakal na mas higit na nagpapakita ng mga tunay na pangyayari sa buhay. Bukod rito, isinusulong din ng mga manunuri ang pagsasama ng iba't ibang teoryang pampanitikan, tulad ng teoryang sosyolohikal at realismo, upang lalong

mapalalim ang pag-unawa sa mga akdang pinag-aaralan. Sa ganitong paraan, magiging mas malawak at mas matalinong pagsusuri ang magagawa, na magbubukas ng mga bagong pananaw at kaalaman sa paksa ng pagpapatiwakal mula sa iba't ibang aspekto ng lipunan at karanasan.

SANGGUNIAN

[1] Abante News Today. (2021). *PSA: 1M sapol ng depresyon, nag-suicide 3,529 sa pandemya*. Abante | Una Sa Balita. https://www.abante.com.ph/2021/03/17/psa-1m-sapol-ng-depresyon-nag-suicide-3529-sa-pandemya/

[2] Bertolote JM. Suicide in the world: an epidemiological overview, 1959-2000. In: Wasserman D, editor. Suicide - an unnecessary death. London: Dunitz; 2001. pp. 3–10.

[3] Bianc, J. (2022). Dilemma in Tagalog – English to Tagalog translation. *PhilNews*. https://philnews.ph/2022/01/28/dilemma-in-tagalog-english-to-tagalog-translation/

[4] Bredehoft, D. (n.d.). *Definition of Childhood Overindulgence | Raising Likeable, Responsible, Respectful | David Bredehoft*. http://overindulgence.org/how-much-is-too-much/what-is-overindulgence.html.

[5] Corless, I. B., Limbo, R., Bousso, R. S., Wrenn, R. L., Head, D., Lickiss, N., & Wass, H. (2014). Languages of Grief: a model for understanding the expressions of the bereaved. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *2*(1), 132–143. https://doi.org/10.1080/21642850.2013.879041

[6] Cruz, A. D. (2021). Suicide deaths tumaas ng 26% sa pandemic — PSA. *Philstar.com*. https://www.philstar.com/pilipino-star-ngayon/bansa/2021/03/18/2085126/suicide-deaths-tumaas-ng-26-sa-pandemic-psa

[7] Ki. (2021). *Biglaang pagpapasya at mga epekto nito – kahulugan at halimbawa*. Newspapers. https://newspapers.ph/2021/11/biglaang-pagpapasya-at-mga-epekto-nito-kahulugan-at-halimbawa/

[8] Morales, C. (2021). *Ano Ang Love Languages? Paano nito pinapahayag ang pagmamahal?* theAsianparent Philippines: Your Guide to Pregnancy, Baby & Raising Kids. https://ph.theasianparent.com/ano-ang-love-languages

[9] Sinra. (2022). *What is an ethical dilemma? (With 5 examples)*. CFAJournal. https://www.cfajournal.org/ethical-dilemma/

[10] Staff, S. (2019). *Sa hirap man o ginhawa, kasama rin natin ang ating mga alaga!* smartparenting.com.ph. https://www.smartparenting.com.ph/life/inspiration/family-dogs-alaga-kapamilya-a1927-20191220

[11] Ubaldo, L. R. C. (2016). *Talang Historiko-Kultural Ukol sa Pagpapatwakal*. https://ejournals.ph/article.php?id=10772

[12] Valdez, J. V. (2020). Eksistensiyalismo at ang paghahanap ng tao ng kahulugan. https://www.academia.edu/41923892/Eksistensiyalismo_at_ang_paghahanap_ng_tao_ng_kahulugan