

**SA DULO NG LUBID:
PAGHILA SA ELEPANTE, KASAMA, AT DAGAT**

ARNOLD TRISTAN L. BUENAFLOR

Ano ba ang pumipigil sa ‘yo na magsulat?

Yan ang tanong sa akin ni Dra. Rosas sa pinakahuling punta ko para sa aming therapy. “May mga bagay ba na humihila sa ‘yo?”

Humihila? Napaisip ako sa rason kung bakit ang salitang ‘yun ang ginamit ni Doktora. Madalas kasi, one-liner lang lagi ang kanyang mga tanong, hindi na ito nasusunod ng kahit anong follow-ups. Akala ko nga, tuwing pinagmamasdan ko siyang nakaupo sa kanyang asul na sofa suot ang kanyang mga alahas na gawa sa tinuyong mga water lilies, lagi siyang nagmamadali na matapos ang session namin. Bigay ng isa niyang pasyente na sa livelihood center sa Las Piñas City. Dalawang taon ko nang kilala si Doktora pero unang beses niyang magkaroon ng follow-up question. Hindi ko ito inaasahan.

Magkaiba ba ang kanyang pinupunto kung mayroon bang “pumipigil” o “humihila” sa aking magsulat? Naramdaman ko hanggang lalamunan ang tibok ng aking puso, nagsimulang manginig ang aking mga kamay at namuo ang mga butil ng pawis sa aking noo.

Napahawak ako sa aking leeg, mannerism ko na ito simula bata. Hinahawakan ko ang aking leeg tuwing tensyunado ako. Tuwing hindi ko alam ang susunod na sasabihin. Tumayo siya agad nang makita ang aking sitwasyon. Pamilyar na siya sa aking mga episodes. Pumunta siya ng kusina sa likod ng sofa at bumalik na may daladalang basong puno ng yelo. Walang tubig ang baso at may pulang bimpopo na nakapalibot dito. Iniabot niya ito sa akin. Agaran itong kinuha ng aking kanang kamay, idiniin ang bimpopo sa aking pisngi, at pumikit.

“Sige, hingang malalim,” simula ni Doktor. Halata ko ang pag-aalala sa boses nito. “Ituon mo lamang ang atensyon mo sa lamig ng baso.”

Dahan-dahan akong huminga nang malalim. Huminga muna ako galing sa tiyan tapos sa бага, sinusubukang damdamin ang daloy ng hangin sa aking katawan. Nagbilang muna ako ng pitong segundo bago ko ito dahan-dahang ihinga palabas sa aking bibig. Sa bawat paghinga, kinailangan kong pilitin ang aking sarili na ituo lamang ang pansin sa lamig sa pisngi at huwag hayaang mahila ng rumaragasang isipin ang aking atensyon mula rito.

‘Dive response’ ang tawag ni Doktora sa proseso ng pagpapakalma na ito. Tuwing may panic attacks na nangyayari tuwing session, ito lagi ang pinakamabisang ginagawa namin ni Doktora. Ayon sa kanya, kapag pinipigilan ko ang paghinga habang may malamig na baso sa aking mukha, nagbibigay senyales ito sa aking utak na ako’y nasa ilalim ng tubig. Bumabagal ang tibok ng puso, nababawasan ang daloy ng dugo sa mga hindi esensyal na mga parte ng katawan, at naitutuon ito sa utak at puso lamang. Nakatutulong ang prosesong ito sa pagkalma ng mga emosyon. Hanggang sa matunaw ang yelo sa baso at mawala ang lamig.

“Ayos lang maging tensyunado sa mga simpleng tanong,” paalala ni Doktora.

Nakapikit pa rin ang aking mga mata, dinaramdam ang lamig ng baso. “Pasensya ho, Doktora,” ang aking nahihiyang banggit.

“Naalala mo ba ang turo ko sa ‘yo noong huling session natin? Na ang mga emosyon ay hindi nakakahon sa dadalawang karton.”

Nadinig ko ang pagngiti ni Doktora. “Tama, there’s no ‘well’ or ‘unwell’ box. Ang mga emosyon ay isang spectrum. Kung nahihirapan ka sa isang emosyon na ayaw mo damdamin, parang nasa palagiang paghila ka.” Naramdaman kong lumapit si Doktora sa akin. Naamoy ko ang kanyang rosas na pabango. “Sa kabilang dulo ng lubid,” pagpapatuloy ni Doktora “ay isang mabigat na halimaw na ayaw mong pansinin. At sa gitna n’yong dalawa ay isang malalim na bangin.”

“Pakiramdam mo ba maraming humihila sa ‘yo?’ muling balik ng kanyang tanong. “May mga alaala ka ba ng paghila?”

Napansin ko ang pagkahumaling ni Doktora sa salitang ‘paghila’ ngayong araw. Hindi ko maipaliwanag, pero naiintindihan ko ang nais hanapin na sagot sa akin ni Doktora. Sa pagbabalik-tanaw sa mga pakikibaka ko sa paghila, mabigyan sana ako nito ng kumpiyansa sa sarili upang manaig laban sa kasalukuyang ‘humihila’ sa akin ngayon.

Bumagal ang oras sa aking isipan, naghalo-halo nang parang langis sa tubig ang mga kulay sa aking isip, parang nagsanib ang dingding at sahig, naging dagat ang lamig sa aking pisngi at dumating ang tunog ng mga elepante’t hiya; sinubukan kong intindihin ang tanong ng sumasaklolo sa akin. Sinubukang hanapin ang mga pagkakataong nanalo, o humarap man lang, sa iba’t ibang anyo ng paghila.

Hindi biro ang humila ng isang elepante.

Taong 2003, sa isang mainit na Biyernes, naalala ko ang pananabik na gumising nang maaga para sa aking unang field trip. Buhay pa sa radyo ang “Toxic” ni Britney Spears at Meteor Garden naman sa telebisyon. Kinder 2 pa lamang ako at halata ito sa aking taas. Ako lamang, sa seksyon naming may sampung estudyante, ang hindi pinayagang sumakay sa Space Shuttle ng Enchanted Kingdom dahil hindi ako umabot sa 4 feet height requirement. ‘Yun din ang unang beses na naalala kong mahiya at mahila ng emosyon. Mahila ng lungkot. Walang tigil sa pagpatak ang aking mga luha habang pinapanood ang aking mga kaklase na naghihiyawan sa tuwa, suot ang aming dilaw na Rural Improvement Clubs Children Center Bulacan P.E. shirt. Nanay ko ang kasama noong araw na iyon, umabsent pa siya sa klase niya sa UP Diliman para lang samahan ako sa aking unang field trip.

“Tahan na, ‘nak.” Yakap niya sa akin habang pinupunasan ang aking mga luha. Binilhan niya ako ng glow-in-the-dark star wand para subukang hilahin pataas ang aking emosyon, pero hindi ako tuluyang tumigil sa pagluha. Sapat lang. Sapat lang para hindi makakuha ng atensyon ang aking mga singhot at ungol. Sapat lang para makarating sa aming susunod na destinasyon.

May dalawang destinasyon lamang ang field trip ko na iyon: Enchanted Kingdom at Elephant World.

Pinupunasan pa rin ng nanay ko ang aking luha pagdating namin sa Araneta Center. Hindi pa nakapapasok sa itim na mga pintuan nito ay dinig na namin ang mga mala-trumpetang tunog ng mga elepante. Parang Bagong Taon ang pakiramdam dahil sa tunog at dami ng mga tao. Sa entrada, nakapaskil ang makulay na tarpaulin ng palabas: Elephant World. Sampung elepante ang naghihintay sa amin sa loob! Hindi isa, hindi dalawa—sampu! Pasensya na, Mali ng Manila Zoo, hindi ikaw ang unang elepanteng makikita ko sa Pilipinas, maiintindihan mo naman siguro. Galing pa sa Thailand ang mga bisitang elepante, kasama ang kanilang mga trainers at buong carnival team.

Sa loob ng colosseum, samot saring mga dekorasyon ang agaw-pansin sa stage. Mayroong buhangin na ikinalat sa sahig nito at bahagharing trapal upang magsilbing bubong sa gitna. Kaming sampung magkakaklase, kasama ang aming mga chaperone, ang pinaupo sa pinakaunahan. Nagsimula ang palabas sa pagpapakitang-gilas ng dalawang elepanteng binabalanse ang mga sarili sa ibabaw ng dalawang bolang pula. Ang lakas ng 'ooohhh' at 'aaahhh' tuwing inaakala naming mahuhulog sila sa bola. Pero hindi naman ito nangyari. Sumunod naman ay ang acrobatics na sinayaw ng mga performers sa ibabaw mismo ng mga elepante. Tuyong-tuyo na ang aking mga luha, ang pumalit dito'y abot-langit na ngiti.

Dambuhala at magiting ang mga elepante. Detalyado ng ginto't pilak ang kanilang mga suot na costume at pintado ng puti ang paligid ng kanilang mga mata hanggang sa dulo ng kanilang mahahabang ilong. Tuwing yayapak sila, ramdam namin sa unahan ang yanig sa aming mga upuan.

Para sa huling akto, pinaalis ang siyam na elepante sa entablado at pinalabas si Jumbo. Akala ko noon, sa cartoons lang lubusang lumalaki ang mata tuwing nagugulat, pero, pisikal kong naramdaman ang hiwaga sa aking mga mata. Si Jumbo ang pinakamalaki sa lahat ng elepante! Kulay abo ang kanyang kulubot na balat, mabuhok ang kilay, at mahaba ang ilong. Tinataas niya ang kanyang ilong at tinuro't kinaway ito sa entablado. Nang tanungin ng trainer si Jumbo kung sino-sino ang gusto niyang tawagin upang umakyat sa entablado para hamunin siya, inangat niya ang kanyang ilong at itinuro ang aming hilera. Walang pagdadalang-isip na tumayo kaming mga magkakaklase kasama ang aming mga chaperone. Ipinaliwanag ng trainer kung ano ang hamon: magtatali

sila ng lubid sa isang paa ni Jumbo at kailangan naming hilahin siya upang mapahakbang patalikod. Sa madaling sabi, tug-o-war laban sa higanteng hayop.

“Kahit isang hakbang patalikod lang, sa inyo na si Jumbo,” seryosong sabi ng trainer habang hinihimas ang likuran ng elepante.

Nararamdaman ko pa hanggang ngayon ang gaspang ng lubid sa aking mga palad. Kung paano ito gumasgas sa aking batang mga kamay. Lahat kami determinadong maiuwi ang elepante sa aming paaralan.

“Wag ka bibitaw, ‘nak,” natatawa at hingal na hingal na bulong sa akin ni Mama. Mayroon lamang kaming limang minuto para subukang mapahakbang patalikod si Jumbo. Habang nasa gilid si Mama, inisip ko kung gaano na kahaba ang hinila niya sa buhay. Bilang isang dalagang-ina, ano-ano kayang mga elepante ang hinila na ng aking nanay? Paano niya kaya kinakaya ang paghila sa akin at sa pangarap na makapagtapos ng kolehiyo?

Matanong akong bata. Walang panahong hinihintay ang aking mga tanong sa sarili, kahit na may hinihilang elepante sa aking harapan. Tinanong ko ang sarili tungkol sa aking ina. Ang unang humila sa akin pataas tuwing may mga musmos na luhang pumapatak. Sana, balang araw, mabigyan ako ng pagkakataong bumawi sa paghila. Natanong ko rin ang kinaroroonan ng ina ni Jumbo at ng kanyang siyam na elepanteng kasama. May mga pamilya kaya sila? Nasisiyahan kaya sila sa aming kasiyahan? O ang ating paghila lang namin ang kanilang nararamdaman? Sa papel, hindi makatotohanan ang haba ng aking muni-muni. Sa aktwal, ang mga katanungan na ito ay mabilis lamang dumating at umalis.

“Hila!” Paulit-ulit naming sinisigaw, may mga nadudulas dulot ng buhangin sa sahig, may mga tawa nang tawa, at may mga tulad ko na nakatingin lamang sa paa ni Jumbo. Makapal ang lubid at may tatlong metro ang haba mula sa kaliwang likurang paa ng elepante hanggang sa akin na nasa unahan ng pila. Nakasandal na ako patalikod, lahat ng lakas ko ay nasa paghila na ng lubid ngunit nang tinapik ng trainer si Jumbo at nang ito’y humakbang paharap, natumba kaming lahat.

Ito ang unang alaala ko sa paghila, Paghila ng lubid na nakatali sa isang elepante at ang unang danas ko ng paghila ng kalungkutan. Hindi rin naman lahat ay negatibo (sana matandaan ko ito lagi), tulad ng paghila sa akin ng aking nanay mula sa kuko ng lungkot.

Dumulas sa pisngi ang malamig na butil ng tubig. Natutunaw na ang yelo sa loob ng baso; patuloy ang ragasa ng mga alaala.

‘Wag kayo bibitaw mga kasama, hila lang!

Sigaw ko sa aming bulto. Hinatak ng isang pulis ang aming kasama at pilit itong ipinapasok sa kanilang mobil. Mahigpit ang aking hawak sa belt ni Eo. Tulad ng militanteng tradisyon, bulto kaming lumabas at tumungo sa makasaysayang daan ng Mendiola para iprotesta ang pagpirma ng Pangulo sa Anti-terror Law. Kababalik lamang ng buhay sa lansangan matapos ang higit apat na buwang hard-lockdown dahil sa pandemya. Apat na buwan ng oportunistikong pagpapatupad ng mga kontra-mamamayang polisiya. Kahit saan ka tumingin, babatiin ka ng mga pulang panawagan “No Vaccine, No Work: IBASURA!,” “No to Demolition!,” at “Junk Anti-terror Law.” Daan-daan ang lumabas para bitbitin ang mga panawagang ito.

Akala ko noon, mga aktibista lang ang makakaintindi kung bakit baluktot ang kasalukuyang konsepto at pag-iral ng kapulisan at militar. Ika nga, kapag musmos na aktibista ka pa lang mas agit ka kaysa mulat. Buti na lamang at hindi ako nahila ng ganitong pananaw, umalpas din naman ako mula rito. Sa patuloy na pakikisalamuha sa mga pinagsisilbihang kapwa, naintindihan ko na ang masa ang unang nakakaramdam at nakakasaksi ng anumang paghilang ginagawa ng mga naghaharing-uri at ng kanilang mga makinarya. Sila ang unang hinilahan ng lupa, hinilahan ng pondo, hinilahan ng sahod, hinilahan ng pagkain. Binigo rin ng mga institusyon ng estado na hilahin pataas mula sa hirap ang kanyang mga mamamayan.

Katatapos ko pa lamang ipakilala si Eo, ang tagapagsalita ng medical community, nang biglang hablutin ng isang pulis sa aking likuran ang aking mikropono at hiningan ako nang walang-kamatayang permit. Si Eo ang pinakahinahangaan kong kasama at ang pinakaimportanteng tao sa aking buhay. Nagkakilala kami sa isang

medical mission sa Bacoor. Nagsisilbi ako noon bilang pangalawang tagapagsalita ng Student Christian Movement of the Philippines at isa sa prayoridad naming programa nang pumutok ang pandemya ay ang pagbibigay ng talakayan ukol sa bakuna sa mga maralitang lungsod ng Timog Katagalugan. Ako ang nag-imbata sa grupo nila Eo upang mangasiwa sa medical mission. Hindi na kami naghiwalay ni Eo simula noon.

“Pulis, Pulis, Pulis ng Pilipinas, maglingkod sa bayan,” sigaw ni Eo upang intimidahin ang pulis gamit ang aming dami. “Hindi sa dayuhan!” sagot ng daan-daang kabataan.

Napikon ang pulis, binalibag ang aking mikropono, at sinugod si Eo. Wala itong pakialam kahit na may midya sa paligid. Matangkad at maskuladong lalaki si Eo, kayumanggi ang balat at tsinelas lamang lagi ang suot. “Simpleng pamumuhay lang dapat,” paalala niya lagi sa mga kasama tuwing tinatanong namin siya bakit hindi siya nagsasapatos.

Napigtal ang kanang tsinelas ni Eo at halos mahubaran na siya ng shorts dahil sa brutal na paghatak sa kanya ng mga pulis. Kahit na maliit ako, hindi ako bumitaw sa belt ni Eo. Ito lang kasi ang abot ko. Di nagtagal at may naramdaman akong mga kamay sa aking bewang, mga kasamang sumama na rin sa paghila.

Personipikasyon ng tunggalian sa mga uri ang lansangan. Dito nagaganap ang pagtulak ng mga dayuhang imperyo sa kanilang mga lokal na batuta upang supilin ang aming mga karitong panawagan at maninipis na telang bandila. Kabalintunaan minsan na ang kanilang pagtulak ay sa porma ng paghila. Kaya porma ng paglaban din ang aming paghila. May hinihila dahil may inililigtas.

“Hila lang!” sigaw kong muli habang nararamdamang namumuo ang pasma sa aking mga palad. Tumulo ang mga butil ng pawis sa aking mata, kinailangan kong labanan ang hapdi dahil isang bitaw lamang ay makukuha nila ang aming kasama. Sa paghila kay Eo, natapat ako sa logo ng uniporme ng pulis. Kalasag ang hugis ng kanilang logo at maaliwalas ang itim na anino ni Lapu-lapu sa gitna. Taksil sa kanilang sinisimbulo. Maliit lamang ako kaya kita ko agad na Berd U. Go ang apelyido ng halimaw sa aming harapan. Nakangiti pa siya habang hawak sa balikat si Eo. Nagsalubong ang aming tingin. Sinugurado kong titigan siya hanggang sa

kalaliman ng kanyang kaluluwa. Itim lang ang aking nakita. Walang pagdadalawang-isip, wala ring buhay. Para akong tumitingin sa estatwa. Sa hindi inaasahang pagkakataon, tumingkayad ang pulis, ibinaba ang kanyang face mask at dinuraan ako sa aking mata. Muntik na akong bumitaw kay Eo ngunit mabilis na naging galit ang aking pagkadiri. Sumandal ako patalikod upang buong-lakas na hilahin ang kasama.

Galit na galit akong sumigaw. Yumuko pa akong lalo at humila. Sinundan ako ng mga nasa likod ko. Habang nangyayari ang komosyon, nakita ko sa gilid na nakikipagdayalogo ang aming paralegal team sa iba pang mga opisyaes. Naghihilahan sila kung sino ang nasa tama. Mayroon ding mga mamamahayag na nakaharap sa kamera at kasalukuyang tinuturo ang aming direksyon. Sa lahat ng ito, malakas ang tinig ng paghila ng bulto.

“Ang tao, ang bayan, ngayon ay lumalaban!”

“Hila lang!” Dumami pa lalo ang mga kasamang tumulong sa paghila. Klaro na mas marami kami kaysa sa mga pulis. Sa bawat kamay na dumagdag, unti-unti naming nahihila si Eo paalis sa galamay ng mga halimaw.

Dito ko natutuhan na porma rin ng pagliligtas ang paghila.

Huminga ako nang malalim, unti-unti nang nawawala ang lamig ng basong nakadiin sa aking mukha. Sapat na lamang para sa isa pang alaala.

Mahirap kalaban ang dagat.

Natutunan ko ito nang mapasabak sa aking unang free diving lesson sa Anilao, Batangas. Bilang lang sa kamay ang mga panahon na nakapunta ako sa beach. Hindi rin kasi mahilig gumala ang aking ina noong bata pa lang ako. Kaya gulat na gulat ako nang makitang walang buhangin sa tabing-dagat. Puro bato lamang ang sumalubong sa akin. May beach pala na walang buhangin?

Napagdesisyunan kong maglakbay mag-isa. Nagsara ang kumpanya na pinagtatrabahuhan, bumibigat ang pakiramdam, nawalan ng ganang mabuhay. Nang matapos sa kolehiyo taong 2019,

agad rin akong nagtrabaho bilang Article Writer sa isang Japanese company sa Makati. Nagtapos ako ng Wika't Panitikan sa UP Baguio. Ito ang kinuha kong kurso dahil ang pagiging manunulat lamang ang tunay kong gustong maging. Gusto kong magsulat. Pero mabilis akong nahila ng realidad: hindi pwedeng day job ang pagiging manunulat ng mga malikhaing akda. Hindi ako si J.K Rowling o si Tolkien. Hindi rin ito Amerika at Europa.

Walang pagpapahalaga ang estado sa creative industry. Halata ba? Nilagdaan nga ang CHED Memorandum No. 20 na nagtatanggal sa Panitikan at Wikang Filipino sa kolehiyo. Wala rin gaaning bookstores sa Pilipinas. Ang National Bookstore, nakakalungkot na naging national school supplies store na (hindi ko rin masisi dahil baka ito ang paraan nila para iligtas ang kanilang negosyo). Noong una, nahirapan akong tanggapin na ang pagsusulat (ng mga nobela at iba pang malikhaing akda) ay magiging side job ko lamang. Kailangan kong pasukin ang buhay ng isang yuppie. Halos tatlong taan ako sa Japanse company na iyon. Araw-araw nagsusulat ng mga balita sa kanilang FB Page tungkol sa kung ano ang kasalukuyang patok sa industriya ng robotics. Natuyo ako. Hindi ito ang gusto kong trabaho. Hindi rin ang makináng na gusaling gubat ng Makati ang nais kong pagtrabahuhang lugar. Pero tinanggap ko ito.

Nang dumating ang pandemya at naging work-from-home set-up kami, nagkaroon ako ng panahon na pagnilayan ang pinaroroonan ng aking buhay. Sa puntong iyon, pakiramdam ko na buhay ko ang humihila sa akin at hindi ang kabaliktaran. Para akong nagpapaagos lang sa buhay.

Sapat lang ang aking sahod: P22,000 kada buwan pero halos P20,000 lang talaga ang aking nakukuha. Bilang unang opisyal na trabaho, nalalakihan ako rito pero ang dalawampung libo ay mabilis lang palang hilahin pababa ng mga bayarin. Ang pamasahé ko pa lang noon mula Bacoor hanggang Makati ay P280 na, tapos, i-multiply mo pa 'yun nang limang beses sa isang linggo. May kaunting ibinibigay din ako noon sa aking nanay para sa ilang bayarin. Sa madaling sabi, wala akong naiipon.

Taong 2021, napagdesisyunan naming mag-live-in ni Eo. Lumipat kaming Batangas at umupa sa isang tahimik na tirahan. Wala pang isang taon ng aming paninirahan nang magkasama,

buwan ng Marso 2022 nakatanggap ako ng email na ang kumpanya ay magsasara na sa huling araw ng buwan ding 'yun. Kinabahan ako. Abot hanggang lalamunan ang mabilis na pagtibok ng puso.

Kung kailan makakatipid na sana ako (dahil wala nang pangangailangang bumiyahe), saka magsasara ang natatanging source of income ko. Sa mga sumunod na buwan, nahiya ako kay Eo dahil binawasan ko ang aking pinansyal na ambag sa aming bahay. Kahit na naiintindihan niya, masakit ito para sa akin.

Pebrero 2022, nag-enroll din ako sa MA Malikhaing Pagsulat sa UP Diliman. Buti na lamang at nakabayad pa ako ng tuition bago mawalan ng trabaho. Isa ang grad school sa natitirang nagpapagana sa aking magpatuloy. Mahilig akong mag-aral at mahilig akong magsulat. Nag-enroll ako dahil gusto kong seryosohin ang pagiging manunulat. Bahala na kung hindi ito pang day job.

Pero unang pagsusulit pa lamang sa isa kong klase, sinabihan na agad ako ng propesor ko na hindi ako magiging manunulat. 'Yung pagkalugmok ko sa kawalan ng trabaho, bumigat at lumalim pang lalo. Maaaring ang ibig sabihin ng aking propesor, kung pagbabatayan ang kasalukuyan kong mga ideya at gramatika, malayo-layo pa ako—pero, all the same, masakit ito. Bakit may mga propesor na ganito? Gusto kong sabihin na dahan-dahan sana siya sa mga komentaryo dahil unang subject at unang semestre ko pa lamang 'yun.

Pakiramdam ko wala akong nagagawang tama. Lumakas ang katakot-takot na pagmumuni: paano kung hindi pala talaga ako magaling sa inaakala kong nag-iisang bagay na kayang-kaya ko?

Hindi ako makabangon sa kama nang mga araw na 'yun. Ang lakas-lakas ng hila ng kama.

Nagpaalam ako kay Eo na mawawala ako ng isang araw upang subukang lumayo sa aking mga problema. Scuba diving sana ang aking gustong gawin ngunit hanggang free diving lamang ang kaya ng aking natitira at katiting na budget.

Mula Sto. Tomas, Batangas, isang oras at kalahati ang biyahe upang makarating sa Lead Marine Diving sa Anilao. Dahil ako lang mag-isa, ibinilang ako ng mga instruktur sa isang grupo ng mga

magkakaibigan na hindi ko kilala. Bago tumungong dagat, nagkaroon muna kami ng isang oras na theory class kung saan tinalakay ang mga dapat at hindi dapat gawin sa free diving.

Ipinaliwanag muna sa amin na pulley system, ang uri ng free diving na aming gagawin. Dito, mayroong limampung metrong lubid na nakatali sa buoy at pinanatili't hinihila ng isang dalawampung kilong angkla sa mabuhanging ilalim ng dagat. Mahinahon ang mga alon ng araw na iyon kaya dapat na maging panatag daw kami na hindi matatangay ang angkla.

Tinuruan kami kung paano huminga nang malalim. Isang bagay na alam ko nang gawin dulot ng aking mga pagpunta sa therapy.

"Huminga muna kayo sa tiyan, tapos dahan-dahang huminga sa бага," paliwanag ng aming diving instructor.

"Magbilang kayo hanggang pito habang humihinga palabas sa inyong bibig." Pinaulit sa amin ito nang limang beses. Dalaga pa lamang siya, kasing edaran ko. May bakat ng goggles sa paligid ng kanyang mga mata, palatandaan na eksperto siya sa itinuturo. Nakapusod ang kanyang pulang buhok. 'Instruktor' na lamang daw ang itawag namin sa kanya buong araw. Hindi niya binigay ang kanyang pangalan.

"Takot. 'Yan ang kalaban n'yo habang nasa ilalim ng tubig. Hindi kayo pagtataksilan ng dagat. Kusa kayong lulutang kapag nasa open water kayo. Kailangang payapa ang isipan kapag sumisisid. Kung may problema kayong iniisip, iwan n'yo muna sa pampang." Pakiramdam ko, sa akin direktang nagsasalita ang instruktor. Tagos ang kanyang abiso.

"Ang problema n'yo ay hindi paglutang kung 'di ang pagsisid. Ang paghila sa lubid. Lalabanan kayo ng dagat at tataas ang pressure habang palalim nang palalim."

Doon ko lang nalaman ang proseso ng equalizing o ang paraan kung paano mawala ang pressure sa sakit ng tenga.

"Kada hila n'yo pababa ng lubid, kailangan n'yo mag-equalize: Pisilin n'yo ang inyong ilong at subukang suminga nang

mahina. Mararamdaman n'yong mawawala ang bara sa inyong tenga. Hindi kayo pwedeng magpatuloy sumisid nang hindi ginagawa ito.”

Huling itinuro sa amin ay ang recovery o ang tatlong beses na mabilisang paghinga sa bibig kapag umahon na. Matapos nito, binigyan kami ng fins, goggles, snorkel, mga bagay na ngayon ko pa lamang gagamitin. Hindi kami pinayagang suotin ang fins habang nasa pampang kaya hirap na hirap akong suotin ito habang palutang-lutang sa dagat.

Nagulat ang aking katawan na isang dekada nang walang haplos ng dagat. Ang lamig ng tubig na yumakap sa akin, presko, at payapa. Kahit mahinahon ang mga alon, may mga nakakapasok pa ring tubig-dagat sa aking bibig. Di kalaunan ay naramdaman ko ang panunuyo ng gilid ng bibig dahil sa init ng araw at alat ng dagat. Sinubukan kong gawin ang abiso ng instruktur, iniwan ko ang mga bumabagabag na emosyon, ang hindi kasiguraduhan sa buhay, mga nakaraang sakit, at mga umagang hindi dumating. Malaya akong lumangoy, kasama ng aking grupo, palayo sa kaligtasan ng pampang. Habang nakahawak sa buoy at suot ang aking snorkel, ibinaon ko ang aking mukha sa dagat. Pinagmasdan ko kung paano lumayo nang lumayo ang mabuhanging sahig hanggang sa walang-hanggang asul na lamang ang aking nakikita. May mga nakita akong maliliit na isda at dikya sa aking paglangoy. Tumigil kami sa paglalangoy, dalawampung metro ang distansya mula sa pampang.

Inayos ng aming instruktur ang buoy, ibinaba ang angkla, at hinigpitan ang lubid. Siya muna ang sisid upang pakitaan kami ng tamang paghila.

“Ang una n'yong gagawin ay huminga nang malalim. Hanggat may hangin sa inyong бага, hindi kayo lulubog. Pangalawa,” itinaas niya ang kanyang kanang kamay, “ipitin n'yo sa hinlalaki ng inyong dominant hand ang lubid at hilahin ang sarili pababa. Kada hila pababa, huwag kalimutang mag-equalize,” paalala ng aming instruktur. “Tingnan n'yo lang ang lubid, huwag n'yong tingnan ang angkla sa baba o ang buoy sa taas. Sa una n'yong hila, kusang didiretso ang porma ng katawan n'yo. Pag tumabingi kayo o nag-360, malamya ang inyong paghila sa lubid,” huling paalala niya sa amin bago siya sumabak sa pagsisid.

Pinanood ko siyang swabeng sumisid sa dagat. Humihinto-hinto siya kada hila para mag-equalize, ang ganda ng kanyang porma habang sumisisid. Parang ang daling gawin. Hindi siya bumabaluktot. Talagang diretso lang ang kanyang katawan. Labing-limang segundo lamang at narating niya na ang dulo ng lubid at mabilis lang nakaahon muli. Nang makaahon, itinaas niya ang kanyang kamay na magkadikit ang hinlalaki at hintuturo, senyales na ayos lang siya.

“Ikaw naman,” turo niya sa akin. Hindi ako umapela. Dahil siguro at wala akong kakilala sa aking grupo, hindi ako nahihiyang magkamali. Sa aking isipan, hindi ko naman na sila kahit kailan makikita muli matapos ang araw na ito.

Tumungo ako, bumitaw sa buoy at nakadapang lumutang muna sa ibabaw ng dagat ng ilang segundo upang mag-ipon ng hininga. Habang nakalublob ang mukha sa ilalim, nagpasalamat ako sa Diyos, sa tanawin. Asul lang ang nakikita saan man tumingin, para akong tumitingin sa langit pero imbis na mga ulap na nakakalat, maliliit na dikya’t mga isda ang aking nakikita.

“Hila ka lang kapag handa ka na,” dinig kong banggit ng aming instruktur.

Huminga ako nang malalim, hinubad ang snorkel sa bibig, at inabot ang lubid gamit ang aking kanang hinlalaki. Agad-agad, naramdaman ko na gusto akong itabingi ng dagat pero hinila ko ang sarili palapit ng lubid upang dumiretso ang aking katawan at sinimulan ko ang paghila pababa. Unang hila pa lamang, sumikip na agad ang suot na goggles at namuo ang pressure sa aking mga tenga. Pinisil ko ang aking ulong at mahinahong suminga, agad rin namang nawala ang bigat sa aking tenga. Pauli-ulit ko lamang ito ginawa habang hinihila ang sarili sa baba ng dagat. Siyam na segundo pa lamang at pumasok sa aking isipan ang imahe ng mga pating, ang imahe ng trabaho, at imahe ng isang papel na walang sulat. Paano kaya kung mawala ako sa dagat? Masasaklolohan ba ako ng mga tao sa taas? Sino ba ako para hanapin ng mga tao?

Hila.

Hila lang.

Inalis ko sa isipan ang imahe ng pating.

Hila.

Ang pag-aalala sa trabaho.

Hila.

Ang takot sa pagsusulat.

Hila.

Dulo.

Ha! Nakarating ako sa dulo! Gusto ko mang manatili at pagmasdan ang paligid, naramdaman ng aking hininga na ako'y nakarating na sa patutunguhan. Nagpalabas ako ng kaunting hininga, mga maliliit na bulang mabilis na umakyat. Pinitik ko ang aking fins ng dalawang beses at ako'y itinaas ng dagat. Habang paahon, naramdaman kong mamuo ang ngiti sa aking mukha habang pinagmamasdan ang palapit na palapit na liwanag ng araw. Nakita ko kung paano ikalat ng dagat ang silahis ng sinag mula sa itaas. Bumilis ang oras, naghiwalay ang langit at dagat, huminahon ang mga tunog sa paligid. Nagawa ko. Nahila ko ang aking sarili.

Tunaw na ang yelo sa baso.

Binuksan ko ang aking mga mata at ang mahinahong mukha ni Doktora ang sumalubong sa akin. “Pakiramdam ko po ay ang daming humihila sa akin,” simula ko.

Hinila ng dingding ang aking leeg kaya ako nandito ngayon sa opisina ni Doktora. Nag-aalalang tinawagan siya ni Eo matapos masaksihan ang paghila. Hinila ako ni Eo at niyakap.

“Sino bang nagsabi sa iyo na kailangan mong makipaghilahan?” nakangiting sabi ni Doktora. Lumapit siya nang kaunti sa aking tabi. “Hindi mawawala ang mga iniisip natin. Buhay tayo. Segu-segundo ay may hihila sa atin, pero, paano kung...” huminto siya upang tingnan ako sa mata.

“Naiintindihan ko, iniisip mo, na kung lalakasan mo lamang ang iyong paghila, mahuhulog sa bangin ang mga elepante. Pero,

paano kung hayaan mo lang ang mga nasa kabilang dulo ng lubid ang humila? Hayaan mo lang sila. Hindi ka makakapagsulat dahil ang utak mo ay naka flight or fight mode. Naka-survival mode ito. Ang tanging prayoridad lamang nito ngayon ay mabuhay. Hindi makapagsulat, makapaglangoy—mabuhay.”

Sa mga normal na pagkakataon, lagi lamang akong nakatingin sa ibaba. Habang naglalakad, habang kinakausap. Pero liban kay Eo, si Doktora lang ang kaya kong tingnan nang harapan, nang mata-sa-mata.

“Habang humihila ka, mas humihila rin ang nasa kabilang dulo ng lubid. Ano kaya kung... kung bitawan mo ang lubid?”

“Po?” Kumunot ang aking noo at nagsalubong ang mga kilay.

“Bitawan mo ang lubid. Oo, nand’yan pa rin ang mga elepante at dagat. Pero hindi ka pagod. Hindi ka mapapagod sa kakahila. At dahil hindi ka humihila, dahil wala kang hawak na lubid...”

“Wala ring makahihila sa akin,” tapos ko.

Totoo, nand’yan pa rin ang elepante, ang pulis, at ang dagat sa paligid. Pag-uwi ko ng bahay, sinaliksik ko kung ano ang nangyari kay Jumbo. Nalamang nakatakas pala ito sa Araneta at dalawang oras na naglakad sa Quezon City, naghahanap ng pagliliguan. Totoo rin na lumalala ang krisis sa lipunan pero sa kada kasamang namamartir, may mga bagong pumapalit sa kanilang yapak. At, malayo man sa dagat, alam kong naghihintay lamang ito sa akin para yakapin akong muli.

Sinusubukan kong huwag nang hawakan ang lubid. Nakakalimutan kong may nanay akong kasama nang hilahin si Jumbo, nakilala ko si Eo sa aming pakikibaka, at nalabanan ko ang dagat kahit nakakatakot. Ito ang mga bagay na hindi ko napapansin dahil nakahawak ako sa magaspang na lubid.

Pero ngayon, bumangon ako upang magsulat. Kung sa huli man, kung ako ay maagang lumisan, pakisabi na lamang na sa dulo ng lubid, ako’y walang-hanggang buhay.

POETIKA

Hindi ko na muling maisusulat ang ganitong akda.

Napakaespisipiko ng aking kalagayang mental, espirituwal, at emosyunal nang isulat ang akdang ito. Isang sitwasyon na ayoko nang balikan. Ito ay bunga ng pagsagip sa sarili sa mga panahong matindi ang lahat ng balikong porma ng paghila.

Nakatatakot magsulat tungkol sa pangkalusugang mental. Kahit na, sabihin na nating personal na sanaysay ito at may pribilehiyo ako'ng isulat ang aking nararamdaman, nandiyan din ang aking pag-iingat na 'wag romantisahin ito sa pamamagitan ng pagtago sa mabulaklak na mga metapora at literary technique. Hindi magkakamali ang mambabasa na ito ay paksa na tumatalakay sa pangkalusugang mental.

Ngunit, ito ay patungkol din sa natagpuang mapagpalayang porma ng paghila. Pag-asa. Sa pagsasanaysay ng pag-asa ko itinuon ang kontra-hila sa akda. Binigyan ko ng pangalan ang mga tao at lugar na sumagip sa akin dahil ito ang mahahalagang paghila na madalas na nakakalimutan. Ito ang mga paghila na may halaga. Paghila pataas. Paghila pasulong.

Sinubukan ko'ng lumabas sa nakagawiang tradisyon sa pagsulat sa pangkalusugang mental. Ikinonekta ko ang pasismo sa isipan sa pasismo sa lipunan; na maraming materyal na kondisyon ang nagpapalala sa mental na sitwasyon. Umalpas din ako, sa awa ng Diyos at sa tulong ng mga mahal ko sa buhay na nagsilbing paraluman ko sa pagsulat nito, na tuldukan ang kwento sa isang malungkot na pagtatapos o sa isang sawing kapalaran. Para sa akin, nasa panahon na tayo kung saan ang mga akda patungkol sa mental health illnesses ay nagtatapos sa imbitasyon ng pag-asa. Paghila pataas dapat lagi ang layunin ng mga ganitong akda.

Nakadadagdag lang kasi sa stigma kung patuloy na magtatapos ang mga akdang ito sa pagtitiwakal o kamatayan ng biktima.

Biktima. Dahil personal na sanaysay ito, kinailangan ko'ng magsulat sa unang perspektiba. Kinailangan ko'ng komprontahin ang sarili at sagutin ang tanong na biktima ba ako?

Parang nakahihiya kasi. Parang ang babaw. Pero sa pagsusulat nito, natanggap ko na ako ay biktima. Hindi lamang ng aking medikal na

kondisyon pero pati ng malupit na lipunan. Sa pagtanggap na ako ay biktima, na hindi ko kasalanan ang pinagdadaanan, naging isang uri ng therapy ang pagsusulat.

Sa totoo, naging interesante rin para sa aking ang proseso ng rebisyon para sa akdang tulad nito. Ilang buwan ang lumipas simula nang ipinasa ko ang akda na ito bago makatanggap ng liham ukol sa instruksyon sa pagrerebiso. Sa mga buwang nagdaan, nag-iba at naging mabuti ang aking kalagayan. Ibig sabihin, para rebisahin ang akda, kinailangan kong hilahin ang sarili muli tungo sa espisipikong sitwasyong emosyunal at mental nang isinusulat ito nang unang beses. Mahirap. Kinailangan ko'ng lumayo sa papel ng ilang beses para lamang magpatuloy.

Magpatuloy. Sobrang nirespeto ko ang aking sarili nang matapos ang akdang ito. Hindi ko pinapangarap na maisulat muli ito. Ayoko matali sa aking paghila dahil marami pa ako'ng kayang gawin at kayang isulat. Pero para sa segundong ito, sa segundong iyon, ang akdang ito ang kinailangan ko para magpatuloy.

Magpatuloy tayo. Ito siguro ang imbitasyon ko sa lahat ng magbabasa ng akda. Hila lang, kaibigan. Sa paghila, natagpuan ko na ang rami ko'ng mga kapwa na nakahandang samahan ako sa proseso ng pag-asa.

Naghihintay, sumusuporta, at patuloy na kinakampyon ang aking pagtagumpay.

Ito ang pag-asang nahanap at naisulat sa dulo ng lubid.