



Self-Talk: Ang Boses Mo at Kung Paano Mo Kausapin ang Iyong Sarili.

Lingid sa kaalaman ng maraming Pilipino na ang kanilang salita, lalo na ang sinasabi sa sarili, o ang binabanggit sa kanilang sariling pag-iisip, ay isa sa mga makapangyarihang bagay o pwersa na bumubuo sa kanilang buhay.

Ang mabuti at may kabaitang pananalita ay may kapangyarihang mag-angat, magpasaya, magpagaling, at makatulong sa iba. Ang masakit at masamang pananalita naman ay may kapangyarihan magpababa, manakit, mag-maliit, at manira.

Ang sinasabi, o mga salitang binibigkas sa iba, at tinatanggap mula sa iba, ay mas pamilyar sa mas nakararami dahil ito ay likas, panlabas, at madalas. Ang pakikipag-usap sa iba, sa personal man, sa text, o sa ibang paraan ay isang pang araw-araw na gawain ng bawat tao. Importante ang komunikasyon o dialogue sapagkat dito nakasalalay ang takbo at resulta ng mga bagay na kailangang ilahad, malaman, o gawin.

Ang Iyong Internal Dialogue

May pakikipag-usap na mas madalas nating ginagawa, pero hindi gaanong pinapansin. Mas personal, panloob, at mas mahalaga ang pakikipag-usap na ito, ngunit hindi nabibigyan ng tamang halaga. Ito ay ang pakikipag-usap sa sarili, o tinatawag ding '**self talk**' (inner voice).

Mas malakas, at mas dinig ang panloob na boses na ito kapag tayo'y nag-iisa at nasa sariling oras, o personal time. Para sa iba, mas naririnig nila ito kapag dumadaan sa mga karanasan sa buhay na kailangang pag-isipan o paglaanan ng pagnilay. Pero sa pangkalahatan, ang "self talk " ay isang bagay na patuloy na nangyayari sa ating sariling isip, aware man tayo o hindi.

Ano man ang ating ginagawa, ang panloob na boses o ang ating **inner voice** ay gumagana, at madalas na walang tigil nating kausap. Ang ating kamalayan (o stream of thought) ay patuloy na dumadaloy habang tayo ay gising, at ito rin ang dahilan kung bakit napakahalaga na aware tayo sa ating '**self talk**'.

Naunang nabanggit ang kapangyarihang positibo at negatibo ng mga salitang ginagamit sa pakikipag-usap sa iba. Pero kung ang sinasabi sa iba, ay may kapangyarihang...

Positibo: mag-angat, magpasaya, magpagaling, pagtibayin at makatulong

Negatibo: magbaba, manakit, maliitin, pagdudahan at manira

Mas may kapangyarihan ito sa ating pakikipag-usap sa sarili o sa ating '**self talk**'.

Para mas mabuksan ang ating awareness sa mga salitang ginagamit natin sa ating sarili, narito ang ilang mga tanong para sa sarili na makakatulong.

1. Anong tono ng boses ang madalas na gamit mo sa pakikipag-usap sa sarili?
2. Anong mga salita ang madalas na nagagamit sa 'self talk' mo?
3. Anong damdamin o emotion ang madalas na nararamdaman mo kapag pinakikinggan mo ang 'self talk' mo?
4. Sa pakikinig mo sa 'inner voice' mo, ito ba ay sarili mong boses o boses ng iba? (ng magulang, kamag-anak, o taong naging malaking impluwensya sa buhay.
5. Sa mga nabanggit na Positibo at Negatibong kapangyarihan ng salita, alin sa mgaito ang mas madalas mong nararanasan?

Ikaw ang Pipili: Positive o Negative Self-Talk

Ang mga sariling sagot sa mga katanungang ito ay magbubukas ng mata at kaalaman tungkol sa ating sarili na maaring ngayon lang natin mabibigyan ng pansin. Mahalagang paglaanan ng panahon at importansya ang mga ito, sapagkat dito magsisimula ang pagbabago o pag-adjust na kakailanganin para baguhin ang pakikipag-usap sa sarili sa mas nakabubuti at ika-uunlad na "self talk".

Ang kahalagahan ng positibo at mabuting "self talk" ay makikita sa kung paano ito nakaka-apekto sa maraming aspeto ng sarili at ng pamumuhay.

Madalas, hindi natin napapansin na ang ating mood ay nanggagaling sa mga salitang sinasabi natin sa ating sarili.

Kalimitan, nababawasan ang kakayanan at galing natin sa pagharap sa pagsubok o challenge dahil nauuna ang negatibong self talk.

Ang duda sa sarili o pag-aalinlangan, sa harap ng mga tunay at mabuting pagkakataon o oportunidad ay maaring maging dahilan para makalampas ito o mabalewala kung hindi tayo aware, na ang self-talk natin ay negatibo. Tinatawag din itong "self-sabotage".

"Hindi ko kaya." o "Mahina kasi ako."

"Hindi ako bagay dun." o "Mahirap lang kami."

"Hindi ako karapat dapat." o "Baka mapahiya ako."

"Mabibigo lang ako." o "Nakakatakot magkamali."

"Pangit kasi ako." o "Bobo ko kasi."

"Hindi pwede yung gusto ko sa mga gaya ko." o "Ayokong umasa."

Ilan lang ang mga ito sa mga negatibong salita na maaaring sinasabi natin sa ating sarili. Marahil ay mas marami, at may mas malala pang mga salita na nagagamit natin. Tandaan na ang pagiging aware natin sa mga ito ang pagsisimulan ng malalim at postibong pagbabago sa takbo ng ating isip at ng pagkilala sa ating sarili.

Gamitin ang Self-Talk Para Tulungan ang Sarili: Be kind to yourself.

Ang baguhin sa mas positibo at nakabubuting self talk ang pakikipag-usap sa sarili ay magbubukas ng maraming posibilidad sa ating pag-unlad.

“Mabigo man ako, may matututunan ako.

”Kahit magkamali ako, ang importante sinubukan ko.”

“Susubukan kong kayanin kahit mahina ako.”

“Karapatdapat din ako tulad ng ibang naghahangad ng mabuti.”

“Mas importante ang pagkatao ng kahit sino, kaysa sa itsura.”

“Walang taong bobo, maaaring kulang ako sa kaalaman, pero pwede ko itong dagdagan.”

“Gagamitin ko ang pagkakamali para matuto at pagbutihan sa susunod.”

“Aasa ako at sasamahan ko ito ng gawa.”

“Mas mabuti ang sumubok at mabigo kaysa sa walang gawin dahil sa takot.”

“Pansamantala lang ang kahirapan kung pipiliin kong umangat mula dito.”

Paghambingin ang self-talk na nauna, at sumunod. Madaling makikita na ang pangalawa ang mas nagdadala ng pag-asa, tamang aksyon, kabaitan, at progreso sa isip ng bumabanggit nito.

Makapangyarihan ang Pananalita sa Panloob at Panlabas

Ang pagkakasanay natin sa negatibong self-talk ang nag-iisang balakid para ito'y baguhin. Kung ano ang nakasanayan o naging 'habit' ay nagiging automatic sa ating isip at gawi. Ang ating awareness sa tuwing nangyayari ito ang magiging paalala sa atin upang baguhin ang sinasabi natin sa ating sarili sa sandaling iyon. Oras na mahuli mo ang sariling nagsisimulang sabihin ang negatibong self talk, baguhin agad ito sa mas tama at mas mabuti.

Kung kaya nating gamitan ng malupit na pananalita ang ating sarili, walang makakapigil sa atin na gamitin din ito sa iba. Ang pagkakataon para baguhin ang kultura ng masakit na pananalita ay laging handa para sa atin, ngunit ito ay kailangang magsimula sa ating sarili. Ang pagiging ganap at buo ng isang buhay ay nanggagaling sa kabutihan at pag-ibig sa ating pananalita, sa sariling isip, sa sariling bibig, at sa binabanggit sa kapwa. Kung mas maaga nating matutunan ito, maaasahan nating naghihintay sa atin ang buhay na may kahulugan, kasiyahan, at kasaganahan.