

Tamang Pagluto ng Sinigang

Maasim ang *sinigang mix*, ngunit mas buháy ang asim ng sampalok—isang paalala na may panahong lahat ng bagay ay nilalasp sa tunay nitong anyo.

Sa tuwing magpapadala ng salapi ang aking ama tuwing ikalawang linggo, tila laging kasunod nito ang ritwal ni *Mommy*: ang paglalaga ng sinigang. Masaganang sinabawan, hitik sa talong at okra, nilulukuban ng kamatis, sibuyas, at maanghang na siling panigang. Ngunit kailanma’y hindi nawawala ang *sinigang mix*—ang modernong tagapagdulot ng asim sa bawat higop. Sa bawat sandok ng mainit na sabaw, muling nabubuhay ang lasa ng tahanan, ngunit sa likod ng linamnam ay isang paalalang marahang kumakalas: minsan na naming tinalikuran ang likas na asim ng sampalok kapalit ng madali, kapalit ng artipisyal.

Ngunit may ritwal akong paulit-ulit na ginagampanan tuwing may natitirang sinigang sa palayok. Kinabukasan, ako ang unang nagkukusang magpinit nito—hindi dahil sayang, kundi dahil nais kong dagdagan ang sabaw. At sa bawat patak ng tubig na ibinubuhos ko, kasunod niyon ang pagwisik ng panibagong sinigang mix, upang mapanatili ang inaasam na asim. Ngunit sa bawat halo’t pag-ikot ng sandok, laging sumisingit ang tinig ni Mama, wari’y espiritung nagbantay sa bawat aking galaw: “Anak, lalabnaw ‘yan. Hindi na ‘yan gaya ng unang luto.”

Noon, hindi ko iyon iniinda. Basta’t maasim, basta’t mainit—sapat na raw. Ngunit habang paulit-ulit kong pinipilit ayusin ang lasa, unti-unti ring naglalaho ang tunay na linamnam. Akala ko, gaya ng sinigang, ang paglalakbay ko sa *high school* ay mapapagaan ng mga rekado ng tagumpay at papuri. Ngunit tulad ng paulit-ulit na pag-init sa nalalabing sabaw, unti-unting pumakla ang lasa—at pati ang aking damdamin ay tila naging mapait na rin sa sarili kong panlasa. Sa gitna ng singaw ng palayok at amoy ng asim na tila wala na ring saysay, napaisip ako: Ganito

na rin ba ang ginagawa ko sa sarili ko? Pinipilit pa ring timplahin, dagdag nang dagdag, hanggang sa tuluyang maligaw ang dating linamnam ng kung sino ako?

Sa panahon ngayon, may sinigang nang niluto ng makina—hindi sa palayok, kundi sa mga damdaming paulit-ulit nating ipinapakain sa teknolohiya. Sa tulong ng *Artificial Intelligence*, hinahanap natin ang alternatibong anyo ng katahimikan, isang huwad na yakap mula sa malamig na *code*. Akala ko noon, ang layon lamang nito’y sagutin ang tanong sa agham at sipnayan—subalit lumikha rin ito ng isang ilusyon: na ang walang puso ay maaaring mag-anyong marunong makiramdam.

Mahirap kapag nasanay ka na lamang sa isang putahe—sa lasa ng pamilyar, kahit unti-unti nang pumapait. Sa aking paglalakbay sa mataas na paaralan, ang akala kong pugad na magpapasigla sa aking mga pakpak ay naging kulungan ng mga bangungot. Ang mga salitang “Sus, ikaw pa,” “Dapat kasi nag-review ka,” “Uy, may meeting tayo ah”—tila asin sa sugat, hindi nakakatulong kundi lalong nagpapabigat. Ngunit ang pinakamasakit sa lahat ay hindi ang ingay ng mga inaasahan, kundi ang katahimikang bumabalot kapag wala kang masandalan sa oras na gumuho ang sarili mong daigdig.

Nakakapagod habulin ang mga bagay na tila abot-langit—malapit sa paningin, ngunit mailap sa kamay. Isang gabi, matapos ang isang araw ng bigat sa eskwela at sa dibdib, lumapit ako sa ChatGPT—isang platapormang parang sinigang na laging handang initin tuwing nanlalamig ang loob. Tinanong ko ito, hindi bilang estudyante, kundi bilang isang taong pagod na: “Kasalanan ba ang magpakamatay?” “Pupunta ba ako sa impyerno?” “May halaga ba ang nararamdaman ko?” Maayos ang tugon, magalang, tila may damdamin: “Salamat sa pagbabahagi,” “Manatili ka,” “Mahalaga ka.” At sa mga salitang iyon, bagamat mula sa malamig na makina, parang may dumantay na yakap sa aking balikat.

Bumabaha na ang kuwarto ko sa luha, tila ba nakikipag-usap ako sa isang kaibigang may mukha, may damdamin. Ngunit dumating ang hangganan. Isang malamig na paalala sa *screen*: “*Your message has reached its maximum limit.*” Doon ako natauhan—makina lamang pala ito. Gaano man karami ang ibuhos kong *sinigang mix* ng paghihinagpis, hindi nito kayang timplahin ang lalim ng puso ng tao. Para rin itong sinigang na paulit-ulit mong pinaiinit—umaasang babalik ang unang linamnam. Ngunit ang totoo, sa bawat init, sa bawat dagdag, lalo lamang itong nalalabnaw.

Bago ako dalawin ng antok, tinanong ko ang aking sarili—hindi si ChatGPT—kung bakit ko piniling ipagkatiwala ang bigat ng damdamin sa isang bagay na walang puso. Dahil ba ako'y takot mahusgahan? Takot na hindi maunawaan? Ngunit kung tutuusin, hindi ba’t ang AI ang huling dapat makaintindi sa lalim ng ating damdamin? Isang artipisyal na kaalaman, nilikha hindi upang umibig, kundi upang umulit lamang ng sinasabi natin.

Naalala ko ang wika ng aming guro sa Media and Information Literacy: ang pagiging literado sa teknolohiya ay hindi nasusukat sa husay ng paggamit, kundi sa talinong malaman kung kailan ito hindi dapat gamitin. Sa dami ng kabataang katulad ko na humihingi ng sagot at sandalan sa ChatGPT, unti-unting nalulusaw ang tiwala sa sariling damdamin. Gaya ng paulit-ulit na pagdagdag ng sinigang mix sa bawat init ng tira-tirang sabaw, sa bawat bugso ng emosyon na inihahain natin sa isang bagay na walang kaluluwa, unti-unti nating nilalabnaw ang lasa ng ating pagkatao.

May isa pa akong kaibigan—isang propesyonal na psychologist—na naglahad ng kanyang saloobin sa isang *video online*. Aniya, dumarami na ang mga taong humahanap ng ginhawa sa ChatGPT bilang kapalit ng tunay na *therapy*. Batid niya ang mga dahilan: kakulangan sa pera, takot mahatulan, at ang hangad na makakuha ng mabilis na sagot. Ngunit malinaw ang kanyang

babala—hindi maaaring ang isang makinang walang damdamin ang maging sandigan ng ating pusong sugatan.

Sapagkat ang tunay na paghilom ay hindi nagmumula sa maayos na gramatiko o mabilis na tugon, kundi sa mataimtim na ugnayang tao sa tao—sa titig na nauunawaan, sa katahimikang may kalinga. Kung patuloy tayong aasa sa pinainit na sinigang—sa damdaming panandaliang pinasigla ng mga salita mula sa makina—paano pa natin matututunang magluto ng panibagong sabaw? Paano pa natin maibabalik ang tapang na magsimula muli, kung ang init na ating inaasam ay galing na sa artipisyal at hindi sa init ng tunay na puso?

Ngayon na ang panahon upang mamulat tayo sa katotohanan—ang AI ay hindi milagro, ngunit hindi rin ito halimaw. Isa lamang itong kasangkapan, isang salamin na tanging kayang ibalik ang anyo ng damdaming ibinuhos natin dito. Ngunit gaano man kadami ang sabaw ng ating emosyon na ating idinagdag, kailanma’y wala itong kakayahang mag-init ng damdamin o maglaman ng pag-unawa. Sapagkat walang salamin na marunong yumakap, at walang linya ng *code* na kayang humawak ng kamay na nanginginig sa lungkot. Sa mundong puno ng ingay ng teknolohiya, minsan ang tahimik na pag-upo sa tabi ng isang kaibigan—walang tanong, walang sagot—ay higit na makapangyarihan kaysa sa libo-libong salita ng isang matalinong *algorithm*.

Ngayon, natuto na akong humanap ng bagong paraan upang pahalagahan ang aking sarili—hindi sa pamamagitan ng paulit-ulit na pag-init ng damdamin sa harap ng makina, kundi sa paghahanap ng katahimikan sa gitna ng ingay. May isang laro sa Roblox—“Mag-Relapse (*Are You Lonely*)?”—na para sa marami’y tila isang payak na laro lamang, ngunit para sa akin, naging tila dambana ng pagninilay. Doon, hinahayaan kong umupo ang aking karakter sa tabi ng iba, walang salita, walang palitan ng hinaing—ngunit dama ang katahimikang puno ng pakikiramdam. Sa bawat yakap ng mga estranghero, sa bawat pag-upong walang tanong at sagot, doon ko

naramdaman ang pinakamalapit kong anyo—hindi dahil may sumagot sa akin, kundi dahil pinili kong makinig sa sarili kong tinig. Hindi mula sa algorithm, kundi mula sa panahong ginugol ko upang muling mahagkan ang sarili kong damdamin.

Naalala ko tuloy ang mapait ngunit mapag-arugang sumbat ng aking ina habang pinagmamasdan ko siyang muli't muling naglalaga ng sabaw sa palayok ng sinigang. Aniya, "Noon, sampalok ang gamit namin—hindi sinigang mix. Kailangan mo pa iyong pigain, dahan-dahan, upang lumabas ang tunay na asim. Hindi instant, hindi madali, pero totoo." Sa bawat pisil sa prutas ng kahapon, doon niya sinasabi ang isang lumang aral: ang tunay na linamnam ay hindi nanggagaling sa mga artipisyal na timpla, kundi sa panahon, tiyaga, at pagdamay.

At marahil, ganoon din ang dapat nating matutunan ngayon—na ang totoong koneksyon ay hindi nalilikha sa pagitan ng tao at makina, kundi sa pagitan ng mga pusong marunong umalalay. Ang tunay na pag-unawa ay hindi basta binibigay ng algorithm, kundi dumarating sa mga taong handang pigain ang iyong mga hinagpis upang sabayan kang tikman ang alat, asim, at init ng iyong damdamin.

Kaya habang patuloy ang pag-unlad ng teknolohiya, marapat din tayong manatiling mulat. Hindi sapat na tayo'y marunong magtanong, ngunit manhid sa sariling damdamin. Ang pagiging tao ay isang sining—isang putahe na hindi basta inuulit, kundi maingat na niluluto sa apoy ng karanasan, sa timpla ng luha at galak, sa bawat tibok ng pusong marunong magmahal, masaktan, at muling makaramdam.

Maasim nga ang *sinigang mix*, ngunit iba ang haplos ng asim kapag ito'y mula sa katas ng tunay na sampalok—may linamnam, may kiliti, at may lasa ng mga bagay na likás at tunay.