

Ta te iti tangata Pasifika akara'aga no te tu Mamae Manako (Cook Island)



Tata'ia e Latu To'omaga MEDPsych

E akapeea ana tatou te iti tangata Pasifika no te ravenga o te au manako rekakore aere me tae mai te tuatua akakite no te maki oviri? E putuputu te taimē e akamaara ana tatou i to tatou au kopu tangata, e te oire tangata me tae mai te nuti poitirere, e pera katoa tona aite'anga kia ratou. E mea puapinga kia rave marie tatou ma te akanamunamu eaa to tatou manako e oti, eaa te ka riro i te tauturu ia tatou i teia tuatau Ka riro teia tu'anga i te akaari mai kia tatou tetai au mataara te ka riro i te akanā ia tatou i te akara'anga no te mamae manako no te iti tangata Pasifika.

Akara'anga o teia ao a te iti tangata Pasifika

E manea to tatou ai taeake Pasifika e to ratou pirianga mou ki te papa enua, ki te rangi, ki te tu natura, ki te ora'anga vaerua e te tua o te taporoporo Tetai akamarama'anga, te pirianga taeake mou ma te tu akangateitei'anga ki te papa enua kua akaaite'ia mei te pito enua o te pepe anau ōu ki tona metua vaine

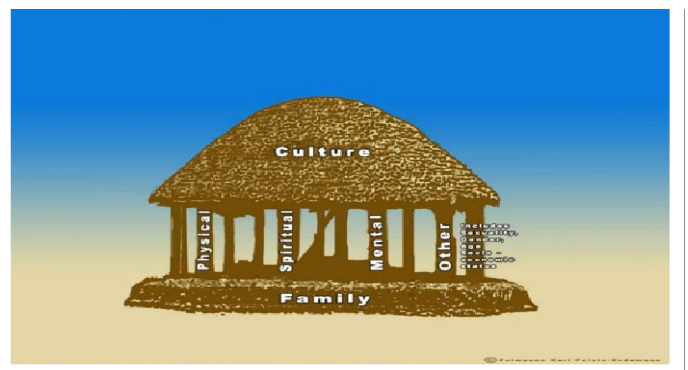
Na roto i te marama'anga i to matou tu tangata Pasifika i te turanga o teiane i ao ka riro i ireira i te akataka tikai eaa te mea puapinga kia matou. Kua aiteite to tatou tu tauturu tau, kapiti mai te au mea puapinga i roto i te kopu tangata,

te au peu e te akono'anga tupuna, e te tu ora'anga vaerua, irinaki'anga o te vaerua, akanoo'anga o te kopapa e to te manako, ora'anga tu tangata, e te taokotai'anga o te oire/ kopu tangata. Kua akaaite'ia teia au tuanga i iriiri'ia ki roto i to tatou ora'anga mei te moenga rai. Kia aiteite te au tiaki'anga kia rauka te ora'anga matutu e te tau tikai.

Te akamarama'anga meitaki no te tauturu i te ora'anga o te maki i roto i te puka, Fonofale

Ko te akataka'anga turanga Ora'anga Pasifika a te Fonofale kua ō mai rai te akono'anga e te irinaki'anga mei te enua Kuki Airani, Samoa, Fiji, Tonga, Niue, e te Tokelau aere. Ko te fale Samoa e kainga tupuna teia tei matau ia, e ko te tutu o te are e tona tango, tona paruru e te taūū kua riro teia i te mata i te au tuanga o te tino ngutuare. I roto i teia akataka'anga ko te kopu tangata te tango o te au peu tupuna aere o te Pasifika. Ka ō mai rai te au kopu tangata katoatoa, te oire tangata e te au ekalesia aere. Ko te kopu tangata aere te tango ketaketa e te matutu i te turanga tauturu. Ko te peu tupuna te tapoki o teia ngutuare e mea puapinga no te arataki'anga i toou aere'anga ki roto i teia nei ao.

Kua riro nga poro e ā ei akapiri i te kopu tangata e te peu tupuna e te ora'anga matutu, vaerua taokotai, manako matutu me kare ra tu manako tau, e te vai aturame kare ra, teia tetai akara'anga, te tu tangata, te turanga mero tangata, te uki mataiti, te turanga ora'anga ma te moni, turanga o te pae apii, turanga o te ngai angaanga.



Fonofale model (Pulotu-Endemann, 2009).



“Ole ala ole pule o le tautua—te mataara ki te turanga arataki meitaki ko te na roto i te rave’anga i te angaanga”

Ko te tu rave’anga i te angaanga koia oki ko te oronga’anga i toou tuatau i te tavini’anga ma te tutaki kore. Te tu oronga e te tavini’anga koia oki ko te ngakau akaaka e te akaari’anga i te tu aroa. Kua riro teia tumu manako ei turu i te tutu puapinga o te metua meitaki e te maru i tana au rave’anga e te aroa mou. Ko te tu rave’anga i te angaanga tetai mea puapinga ta matou e mou nei ma te apii atu ki te uki ou.

Me tu iake tatou e te maki oviri, penei ka aravei tatou i te au tangata tei anoano i te oronga mai kia tatou, e kua pāpā tatou no te ariki i te reira. E riro ana teia ei akara’anga tuke rai me kua matau oki tatou i te oronga.

Te oronga’anga e te rave’anga mai

E maata te peu a te Pasifika no runga i te manako oronga. Ko te tu oronga ko te tuatau teia i te oronga tauturu ki te au tangata tei anoanoa kia tauturu ia me kare ra i te tauturu’anga ia ratou kia meitaki rava atu i roto i ta ratou angaanga e rave ra. ‘Ko te oronga’anga ko te akatupu’anga ia e kia rauka mai.’ Ko te oronga ko te tutu ia o te tu maru e te ngākau aroa. Kua riro teia i te akaari mai e ko te kopu tangata ko tetai tuanga akakou’anga maata teia me kare ra ko te maata atu anga ia o te oire/kopu tangata te tupu. Ko tetai aka’aere’anga teia tei iri’iri ia me tupu ake tetai apinga meitaki me kare me tupu ake tetai rave’anga taitaia ki roto i te kopu tangata. Me tu ake tetai tangata i roto i te oire i te maki oviri, e tupu ana te manako tauturu ki te katoatoa no te tauturu i tena tangata e tona kopu tangata i te amo i teia apainga.



Irinaki’anga Atua, akono’anga enua e te kōrero

E matutu te irinaki’anga atua o te iti tangata Pasifika. Teia te aite’anga e irinaki to matou ki te mana atua teitei, te ingoa Atua e te noo maira i te rangi te ngai I akanoo’ia no matou kia noo i muri ake i teia ora’anga. I te irinaki’anga ki roto i

tetai apinga kare te mata tangata i kite mata ake, ko te ora’anga maata ia o te iti tangata Pasifika. Ko te tango teia i to matou ora’anga irinaki Atua. Na te au akono’anga tupuna e te a te au enua mama’ata aere a to teia nei ao korero e turu i te akamatutu i to matou irinaki’anga kia ora to matou akarongo, e kua oronga ia mai teia mei po mai i roto i te au pa enua Pasifika. E ravenga ngata i te akatupu i teia au akono’anga e te korero i teia tua o teia nei ao, inara penei ka riro teia ei mea puapinga kia matou me rongo ake tatou e kua tu ia tatou i te maki oviri.

Au ravenga no te mamae manako

Na roto i te atoro’anga i te kopu tangata e pera katoa te tae’anga atu ki roto ia ratou i te tuatau i anoano ia e riro ei te pu maana ki te tangata tei tu i te maki oviri e tona kopu tangata katoa. Ko tetai tuanga akatere’anga o te atoro koia oki ko te apai atu’anga i tetai kai e te apinga aroa e te rima oronga ki te kopu tangata. Ko te oronga atu anga i te reo akapumaana e te akamaroiroi ki te kopu tangata kia marama ratou e kare ko ratou anake ua e tu nei. E riro ana teia tuanga i te akakou mai i te iti tangata Pasifika ei kopu tangata okotai, tei kapiti mai te oire tangata ei kopu tangata Pasifika. E riro ana teia ei atinga pure ki te Atua ma te irinaki e kia rauka te ora e te au i roto i teia akono’anga.

Kimikimi’anga puapinga e te tauturu

Te akanoanoa atu’anga ki toou orometua i roto i teia tuatau e mea matau te reira kia rave ia. E tu’anga maata ta te Orometua e rave ana i roto i to tatou ora’anga e pera to te oire tangata e turanga teitei oki to ratou i roto i ta tatou akono’anga. Kua riro to tatou vaerua irinaki’anga Atua i te mou ia tatou te iti tangata Pasifika kia okotai e kia papa nunui; koia tei oronga mai i te manakonako’anga.

I te au tuatau kino maata, me kare ra me tae mai te nuti taitaia no te maki oviri, ka riro teia i te akatupu i te au tu mamae: te taitaia, te poitirere, te matakū, te riri, e te vai atura. Ka riro katoa i te akatupu i te manamanata kia koe, mei te maani tā na roto i te pekapeka e te akatupu karo. Me kare, ka inangaro koe i te ta’ngaro iakoe kia kore koe e kite atu, poa uatu ma te noo muteki, mei taau i kite me maitu koe.

Noatu taau tu akara’anga atu, me tu tetai uatu tangata i te maki koviti ka riro ua rai teia ei akaara i te au tu mamae manako. E maata te au tangata Pasifika e inangaro ana kia maata te koputangata i te pae ia ratou; e aere kapiti ana tatou e tei inangaro ia, ma te irinaki ki to tatou ora’anga akarongo ki roto i te vaerua ei tauturu ia tatou kia maroiroi. E tika’anga toou i te aravei atu i toou orometua no te arataki’anga e te kite pakari e ka riro teia rave akono’anga Pasifika i te tauturu atu i te rave’anga kia tupu.

Kua aiteite ua te turanga kopu tangata Pasifika mei te au kopu tangata katoatoa me tae mai te karere taitaia rikarika. Noatu te tu ariki’anga o toou kopu tangata i teia karere, e

mea puapinga kia akaari ratou i to ratou marama i te maki oviri i te ravenga te ka riro i te akapuma'ana iakoe. Tetai akara'anga:

- penei kare koe e inanagro i te komakoma vave atu ki tetai tangata

- penei kua maitu koe ma te ngakau riri e te kinokino

- e ngari ake koe i te aere koe anake ua i mua ake koe ka komakoma atu ei ki tetai papaki. E apinga maata i tetai taime te ngake'anga i te au tu manako akauta o tetai au papaki. Penei paa ka inangaro koe i te pati atu i tetai o toou uaorai kopu tangata kia riro ei vaa tuatua noou

- penei ka anoano koe i te kimi i tetai au ravenga te ka riro i te akamou e te akamaru iakoe i te tuatau me rinui te mamae ngakau, mei te:

- o a'aere'anga kia rauka tetai reva ou
- o Te angaanga tāmāru i te kopapa
- o ta'angaanga i te au tuatua akaoraora iakoe uaorai
- o akarongo'anga atu i te au apii'anga te ka riro i te akamaroiroi e te akamatutu i toou manako
- o kimi'anga i tetai akanoo'anga i roto i toou ra te ka angaanga noou ma te akatupu i toou kopapa kia tipatipa.

Te rave nei koe i te angaanga ma te ngakau teiaa e te mamae e ko teia au apainga e mea maata teia i te rave'anga. Ko teia toou au mamae manako e ko teia toou tere. I tetai taime ka riro te komakoma'anga atu ki te kopu tangata, ki tetai tangata kite pakari no runga I tetai maki (Therapist), mei te maki-oviri, e pera katoa oki, ki tangata/taunga kite pakari (counsellor) I te tauturu na roto I te komakoma'anga atu kitetai tangata ua atu.

Ko taku tua te ka tua atu e tua tika tikai teia no runga i teia nga tokorua Pasifika, ko Arthur raua ko Tia. To Tia tere e tona maki oviri, e i akapeea to maua tere i tukati ei.

E tua tika teia

Kua manako au i te aere i te pakoti i toku rouru i korai i te tangata pakoti rouru, e i aravei au ia Arthur ki reira. Kua aravei maua tetai ki tetai e i toku poitirere kua akara atu au i te noo'anga no te pakoti rouru e kua kite atu au i tana vaine e vaū iara tona rouru i runga i tona katu.

E ravenga mama i te iti tangata Pasifika i te kite oonu i roto i teia taime poto ua, no reira kare i roa rava i muake ka tua mai ei a Arthur i tona turanga.

E oonu tikai ta Arthur i tua mai. Kua u rava teia kiaku e kua akamata au i te kite i te mamae ma te mata aue, iaia e oraora mai nei i tona tua. Te tua nei a Arthur i tona oki'anga ki te kainga i terao mai po. Mako ua te au mea ravarai i te kainga kia aere ra tana vaine a Tia i te pāi e kua kite aia i

tona rouru i te marere'anga.

I iaku e kapitipiti nei taku i rongo, kua ui au kiaku rai e "Kua tu ia ainei aia e te maki oviri?". Kua aere ua rai a Arthur i te tara I tana tua e te rave nei a Tia i te ravenga vairakau tungitungi oviri mei tona tu'anga i te maki oviri e rua mataiti i topa ake nei.

Kua kurukuru te ate i toku ngakau iaku e noo nei ma te akarongo e i tetai au ati'anga e aro ana au kia kite atu au ia Tia i runga i te nooanga pakoti rouru. No te tu tuatua a Arthur I tua mai kua peke toku manako i tana tua kia matou. Kua akakite rai a Arthur e kua akapapu a Tia i tona manako maata i terao mai po!

Kua manako a Tia i te reira atianga kia ta'okotai mai te kopu tangata katoatoa i te reira po. Inangaro aia i te rave i tetai akono'anga pakoti'anga rouru e kia tae mai te kopu tangata kia kite i te reira. I taua ati'anga rai kua kake atu a Arthur ki runga i tana tereponi i te akakite ki te katoatoa. Kua taniuniu atu a Arthur i tona tuaine maroiroi e angaanga kimi'anga puapinga tana i te tuanga oko kai, e kua pati atu kia akapapa mai tetai kai.

Kia tae te karere ki vao, vaitata ki te tai ora kua tae rapurapu aere mai te kopu tangata ki te porotito i muri mai te kainga o Tia raua ko Arthur te ngai i akanoo'ia no te akakoro'anga.

Kua tukuna iatu teia ki runga i te Pukamata e te tangi ra te reo imene ia ratou e rave ra i te akono'anga pakoti rouru. Kua peke toku manako ki tana tua, kare i rauka iaku i te tiaki kia tae au ki te kainga kia akara ki te au tuku'anga tua e te tutu i runga i te Pukamata.

Te oti mai'anga a Tia mei te pakoti i tona rouru kua aere mai aia kua noo mai ki te pae iaku. Kua takave atu au iaia e, mei roto i te pirianga Pasifika, kua oki toku manako i te akamaara i to maua pirianga e te atui'anga tei riro ei akavaitata iaku kia ia. E pirianga rai to matou no te mea e tai o matou ngai e noo ana i Samoa. Ko te ingoa matai o Tia ko toku ia ingoa metua no reira e pirianga to matou na roto i te taonga kopu ariki. Kua riro teia ei akapiri vaitata mai iaku kia ia e tona tua.

Kua tatomo maua ko Tia. Kua mamae toku ngakau ma te akauru'anga meitaki no ta Arthur i tua mai. Kua akakite au kia Tia e kua tua mai a Arthur i tei tupu kiaia i terao mai po, e kua ariki aia i te reira. Kua akakite mai a Tia i tona aka mataora no teia e tupu nei e pera tona inangaro i tona kopu tangata e tona ai taeake piri tikai kia vaitata uarai kia ia. Kua takake ke ana te mama o Tia no teia maki oviri mei te rima mataiti i topa ake nei, no reira teia i puapinga rava ei kiaia i teia tuatau. Kua rauka iaku kia pakoti ia toku rouru, ko te tumu oki teia i tae ei au ki reira, inara kia tae au ki te kainga i te reira aiai kua akatika rava au ki runga i te Pukamata i te akara i teia tua. No reira.... ei akakite i te tika mamae ootoo tikai au i te tatau'anga e i muri ake i te akara'anga i teia tua. Kare rava e ngaropoina iaku i teia tei tupu.