


**Marita G. Schmitz**

**Mula sa pagiging  
biktima hanggang**

**sa malikhaing kapangyarihan  
- ng aking buhay**

Ang pagpapagaling sa sarili sa tulong ng   
sansinukob at mga pagpapatibay

Marita G. Schmitz

Mula sa pagiging biktima  
hanggang sa malikhaing  
kapangyarihan

**sa malikhaing  
kapangyarihan  
ng buhay ko**

Ang pagpapagaling sa  
sarili sa tulong ng  
sansinukob at mga  
pagpapatibay

Maging lumikha muli ng iyong  
sariling buhay!

"Muling tuklasin ang pag-ibig sa sarili  
na nawala mo bilang isang bata."

Nawala ito sa daan,  
dahil patuloy kang nagsusumikap para  
sa pagkilala at pagpapahalaga.

Kung nahanap mo na ang aking libro,  
gusto ng mapagmahal na uniberso na  
basahin mo ito at hayaan itong  
gumana sa iyo—dahil walang mga  
pagkakataon!

I.

**Ang aking pakikibaka para sa  
pagkilala at pagpapahalaga,  
kabilang ang trauma at mga  
karanasang malapit sa kamatayan**

**II.**

**Pagpapagaling sa sarili na may mga  
pagpapatibay at banal na tulong 🙏**

ANO ang mga pagpapatibay o mga pahayag  
ng paniniwala?

SAAN ko sila makukuha?

PAANO ko gagamitin ang mga ito?

**III.**

**Narcissism at pagmamanipula**

Kung paanong ang pananakit ng iba ay  
maaaring maging umaasa sa iyo at maging  
dahilan upang sisihin mo rin ang iyong sarili.

**IV.**

## **Ang Fibromyalgia ay nakakatugon sa menopause**

At sa parehong oras, isang mapanghamong bata.

### **V.**

## **Kumpetisyon sa loob ng pamilya**

Ito ay hindi lamang tungkol sa pagiging pinakamabilis, pinakamahusay, pinakasikat, kundi pati na rin ang pinakamasakit (hindi kapani-paniwala, hindi ba?!).

Nais ng lahat na makakuha ng pinakamaraming puntos kasama ang mga magulang upang makakuha ng kaunting pagkilala, papuri, o pagpapahalaga.

### **VI.**

## **Gawain sa pag-aaral - Pagpapaalam**

Out of victimhood – naging creator ng sarili kong buhay muli at pinagaling ang sarili ko sa tulong ng universe at affirmations.

Maging lumikha muli ng iyong sariling buhay!

Ako ay buhay na patunay na gumagana ang mga pagpapatibay,

at gusto kong ibahagi sa iyo ang aking kaalaman at karanasan.

---

Nagsimula ito noong una akong bumisita sa isang rehab clinic...

Hindi, hindi doon nagsimula...

Doon ko sa wakas nagsimulang isipin  
ang sarili ko, ang buhay ko, at ang  
naranasan ko...

...at para pag-isipan ang mga payo na  
ibinigay sa akin...

...dahil sa aking marami, kung minsan  
ay hindi maipaliwanag, mga sakit at  
mga karamdaman sa paggalaw, at lalo  
na dahil sinabi sa akin ng isang  
psychologist na tinukoy ko ang aking  
sarili sa pamamagitan ng aking mga  
nagawa at na pinapayagan akong  
magsabi ng "hindi" kung minsan.

---

Ang aking pakikibaka para sa  
pagkilala ay nagdulot sa akin ng  
trauma—isa sa mga ito ay nakilala ko  
lamang nang maglaon bilang isang  
near-death experience.

## I.

### **Ang aking pakikibaka para sa pagkilala at pagpapahalaga, kabilang ang trauma at mga karanasang malapit sa kamatayan**

Lumaki ako sa isang malaking lungsod na may tatlong magkakapatid sa isang narcissistic na pamilya - walang pagmamahal o empatiya.

Nagkaroon ako ng allergy mula pagkabata.

Sa kabila nito, ako ay isang masayahin, musikal, matipuno, at matalinong bata.

Natapos ko ang aking vocational training sa isang opisina.

Palagi akong nagtatanong at ipinaliwanag sa akin ang lahat.

Mamaya, ako mismo ang magbabasa ng mga bagay-bagay.

Binigay ko ang best ko sa lahat ng ginawa ko. Napakatalented ko, pero pinagselosan lang ako ng mga kapatid ko na natural na pumipigil sa akin. Hanggang kamakailan, naisip ko na ang pagtatrabaho sa isang opisina ay gawain ng aking buhay, na gagawin ko lang ito sa buong buhay ko, o na ito ay ang aking tungkulin.

Pero pinapagod ko lang ang sarili ko at nagpumilit para kilalanin at pahalagahan hanggang sa tuluyang masira.

Higit sa lahat, nabigyan lang ako ng pagkakataon ng pansamantalang kontrata.

Minsan ay nagkaroon ako ng permanenteng kontrata sa pagtatrabaho – pagkatapos ay bigla, pagkatapos ng tatlong taon, ang kumpanya ay ibinenta sa ibang kumpanya at ang mga kawani ay nabawasan nang husto. Ang mga nagsimulang magtrabaho doon

kamakailan ay pinakawalan na may severance pay at isang kasunduan sa pagwawakas. Syempre, isa ako sa kanila.

Sa ibang trabaho, mayroon akong tatlong taong kontrata, at pagkatapos lamang ng isang taon, sinabi sa akin na hindi na maaaring i-renew ang kontrata. Talagang naapektuhan nito ang ilang empleyado sa kumpanya dahil nagkamali kami sa mga posisyong nakalaan para sa mga civil servant. Kaya, dapat hindi na nila kami kinuha noong una.

Pagkatapos ay ipinaalam nila sa amin na nagkamali sila at dapat na kaming magsimulang mag-apply sa ibang lugar sa tamang oras. Nag-alok din sila na hayaan kaming humiling ng pansamantalang sanggunian.

Ang isang kasamahan ay nagdemanda at tumanggap pa ng permanenteng kontrata sa pagtatrabaho. Pagkatapos kong marinig ito, kumunsulta rin ako sa isang abogado. Pagkatapos ay nagsampa din siya ng kaso para sa akin. At ako, puno ng pag-asa, talagang itinulak ang aking sarili sa

limitasyon sa panahon ng aking oras sa trabaho. Oo naman, naisip ko, "Kung ibibigay ko lang ang lahat, kaya kong manatili..." Pagkatapos ay naramdaman kong nilalamig ako, at dahil namumula ang isang pisngi at ang aking mata sa itaas ay mukhang mas maliit, naisip kong nanlamig ako.

Pero hindi naman ako nilalamig, hindi rin bumaba ang pamamaga sa mukha ko.

Kaya sa wakas pumunta ako sa doktor. Pagkatapos ay nag-order siya ng isang MRI bilang pag-iingat, dahil ito ay naging facial paralysis (facial palsy).

Para sa akin at sa mga doktor, hindi ito maipaliwanag—kaya ang MRI.

Ngunit wala silang nakita.

Ngayon alam ko na ito ay ang stress, at dahil pinilit ko ang aking sarili nang husto upang iligtas ang aking trabaho.

Ang aking doktor pagkatapos ay nagreseta ng gamot para sa nerve regeneration at acupuncture. Medyo tumagal ito, ngunit nakabalik ako sa trabaho pagkatapos ng ilang linggo. Ang gamot ay maaari pa ring ipagpatuloy.

Makalipas ang mga isang taon—nag-aplay ako para sa ilang iba pang trabaho at tumanggap ng maraming pagtanggap—hindi pa rin ako nakakahanap ng bagong trabaho.

Biglang, nagsimula akong magkasunod-sunod ng ilang lagnat na impeksyon— minsan may sipon, minsan may gastroenteritis, at sa bawat pagkakataon ay may mataas na lagnat.

Pagkatapos ay hindi ko maiangat ang isang braso ko—bumalik sa doktor. Sa pagkakataong ito, nakatanggap ako ng mga iniksyon sa aking itaas na braso/balikat.

Sinabihan akong magpahinga saglit dahil pagod na pagod ako.

Pagkatapos, sa susunod kong appointment, nagpadala ang doktor ng aking pamilya ng sample ng dugo sa lab. Na-diagnose ito na may EBV (Epstein-Barr virus), na kilala rin bilang mononucleosis, at nilagyan ako ng sick leave nang walang katapusan.

Sa mga oras na iyon, halos hindi ko makaya ang hagdan, gumugol ng maraming oras sa paghiga, at pagod na pagod kahit na ang pinakamaliit na gawain.

Pagkatapos ng limang buwan, sa wakas ay nagkasya na ulit ako.

Nang bumalik ako sa aking trabaho, ito ay napunan ng iba, kaya ako ay inilipat sa ibang posisyon sa mga nakaraang buwan.

Nag-enjoy din ako sa trabahong iyon—ngunit nakapag-apply na ako para sa ilang trabaho sa bahay kaagad pagkatapos ng aking pansamantalang kontrata.

Sa huling trabaho ko, may mga nangyari. Muli, nagkaroon ako ng pansamantalang kontrata – sa pagkakataong ito para sa tagal ng parental leave ng nanunungkulan. At - siyempre - itinulak ko ang aking sarili nang mas mahirap kaysa sa kinakailangan, dahil ang aking layunin, muli, ay sa wakas ay makakuha ng isang permanenteng kontrata. Naisip ko na baka hindi na bumalik ang nanunungkulan.

Biglang, sa katapusan ng linggo, nahihilo ako, nakaramdam ako ng matinding pagduduwal, at hindi maiangat ang isang braso, kaya kinailangan kong pumunta sa ospital para sa pagsusuri.

Doon nila ako na-diagnose na may high blood. 30 years old pa lang ako noon.

Hinanap ng doktor ang dahilan. At dahil walang makitang organic, hinala niya na namana ko lang ito sa aking mga magulang, na parehong may altapresyon.

Kinailangan kong manatili sa ospital ng isang linggo para ayusin ang gamot ko.

Ngayon alam ko na ang mataas na presyon ng dugo ay nabuo lamang dahil inilalagay ko ang presyon sa aking sarili at pinahintulutan ang iba na i-pressure ako. Paminsan-minsan ay kinakapos ako ng hininga, namumula, at nagha-hyperventilate. Minsan, dinala pa ako ng isang kasamahan sa doktor. Pero na-diagnose na naman ng doktor ang high blood. High blood lang daw, dapat mag-relax ako, tapos mawawala.

Ngunit regular na akong umiinom ng gamot sa presyon ng dugo sa loob ng dalawa o tatlong taon.

Walang sinuman ang nagkaroon ng anumang paliwanag para dito.

Ngayon, gayunpaman, alam ko na ang lahat ng ito ay malamang na mga menor de edad na pag-atake ng hika.

---

Pero nagawa kong ma-extend ng isang taon ang aking kontrata sa pagtatrabaho dahil pumayag akong lumipat sa isang posisyon na may 25 oras lamang kada linggo.

Sa kasamaang palad, noon ay malinaw din na hindi ako maaaring manatili sa posisyon na ito nang mas mahaba kaysa sa isang taon dahil ang dating empleyado ay babalik, na muli ay nagdulot sa akin ng siklab ng trabaho.

Simula noon, nagkaroon na ako ng ilang minor at major bouts ng trangkaso.

---

Nag-iisip at nag-aalala ako nang husto - lalo na dahil marami akong lumiban sa mga nakaraang taon dahil sa sakit at pagkahapo -

kung minsan ay sinasamahan ng paghinga at mataas na presyon ng dugo.

Makakakuha pa ba ako ng extension ng kontrata, o kahit na permanenteng kontrata? Ngunit ang mga prospect ay hindi masyadong maganda, dahil ang kumpanya ay nag-iiwan ng mga posisyon na hindi napuno nang ang mga incumbent ay nagretiro. At gusto lang daw nilang kunin ang mga trainee nila. Iyon ang kanilang layunin, sabi nila.

But after they gave me renewed hope for a contract extension at a different position within the company, I really pushed myself, kasi ilang beses akong tinanong ng boss ko kung naiisip ko bang magtrabaho sa ganito o ganoong posisyon (mas malaking kumpanya iyon).

Ang mga pag-uusap na ito at ang mga pangitaing ito ay nagbigay sa akin ng malaking pag-asa, kaya't ako ay naging buong lakas at nagsumikap pa. Oo, yumuko ako paatras para kahit papaano ay