

**Marita G. Schmitz**

**Dari korban menjadi**



**kekuatan kreatif  
- dalam hidupku**

Penyembuhan diri dengan bantuan alam &  
semesta dan afirmasi.

Marita G. Schmitz

Keluar dari mentalitas  
korban

menuju kekuatan  
kreatif  
dalam hidupku

Penyembuhan diri  
dengan bantuan alam  
semesta dan afirmasi

Jadilah pencipta  
kehidupanmu sendiri lagi!

"Temukan kembali rasa cinta diri yang  
hilang saat masih kecil."

Rasa itu hilang di tengah jalan,  
karena kamu terus-menerus berusaha  
mendapatkan pengakuan dan  
penghargaan.

Jika kamu menemukan buku saya, maka  
alam semesta yang penuh kasih ingin kamu  
membacanya dan membiarkannya bekerja  
dengan ajaibnya—karena tidak ada  
kebetulan!

## I.

**Perjuangan saya untuk mendapatkan pengakuan dan penghargaan, termasuk trauma dan pengalaman mendekati kematian.**

## II.

**Penyembuhan diri dengan afirmasi dan bantuan ilahi 🙏**

APA itu afirmasi atau pernyataan keyakinan?

DI MANA saya bisa mendapatkannya?

BAGAIMANA cara menggunakannya?

## III.

**Narsisisme dan manipulasi**

Bagaimana rasa sakit yang ditimbulkan oleh orang lain dapat membuat Anda bergantung dan menyebabkan Anda menyalahkan diri sendiri juga.

#### **IV.**

### **Fibromyalgia bertemu menopause**

Dan pada saat yang sama, seorang anak yang pember defiant.

#### **V.**

### **Persaingan dalam keluarga**

Ini bukan hanya tentang menjadi yang tercepat, terbaik, terpopuler, tetapi juga yang paling hebat (luar biasa, bukan?!).

Semua orang ingin mendapatkan poin terbanyak dari orang tua untuk mendapatkan sedikit pengakuan, pujian, atau apresiasi.

#### **VI.**

### **Tugas pembelajaran – Melepaskan**

Keluar dari kondisi korban – kembali menjadi pencipta hidupku sendiri dan menyembuhkan diriku sendiri dengan bantuan alam semesta dan afirmasi.

Jadilah pencipta hidupmu sendiri lagi!

Aku adalah bukti nyata bahwa afirmasi berhasil,

dan aku ingin berbagi pengetahuan dan pengalamanku denganmu.

---

Semuanya dimulai ketika aku pertama kali mengunjungi klinik rehabilitasi...

Tidak, bukan dari situ...

Saat itulah akhirnya aku mulai memikirkan diriku sendiri, hidupku, dan apa yang telah kualami...

...dan merenungkan nasihat yang telah kuterima...

...karena banyaknya rasa sakit dan gangguan gerak yang kualami, yang terkadang tidak dapat dijelaskan, dan terutama karena seorang psikolog mengatakan kepadaku bahwa aku mendefinisikan diriku berdasarkan prestasiku dan bahwa aku diperbolehkan untuk mengatakan "tidak" kadang-kadang.

---

Perjuangan saya untuk mendapatkan pengakuan membawa trauma bagi saya - salah satunya baru saya sadari lama kemudian sebagai pengalaman mendekati kematian.

## I.

### **Perjuangan saya untuk mendapatkan pengakuan dan penghargaan, termasuk trauma dan pengalaman mendekati kematian.**

Saya tumbuh di kota besar dengan tiga saudara kandung dalam keluarga narsistik – tanpa kasih sayang atau empati.

Saya memiliki alergi sejak kecil.

Meskipun demikian, saya adalah anak yang ceria, musikal, atletis, dan cerdas.

Saya menyelesaikan pelatihan kejuruan saya di sebuah kantor.

Saya selalu ingin tahu dan selalu dijelaskan segala sesuatu kepada saya.

Kemudian, saya akan membaca sendiri berbagai hal.

Saya memberikan yang terbaik dalam segala hal yang saya lakukan. Saya sangat berbakat, tetapi saudara-saudara saya hanya membuat saya iri, yang secara alami menghambat saya. Hingga baru-baru ini, saya berpikir bahwa bekerja di kantor adalah pekerjaan hidup saya, bahwa saya akan melakukannya sepanjang hidup saya, atau bahkan itu adalah panggilan hidup saya.

Tetapi saya hanya melelahkan diri sendiri dan berjuang untuk mendapatkan pengakuan dan penghargaan sampai akhirnya saya hancur.

Yang terpenting, saya sebagian besar hanya diberi kesempatan kontrak sementara.

Suatu kali saya mendapatkan kontrak kerja tetap – kemudian tiba-tiba, setelah tiga tahun, perusahaan tersebut dijual ke perusahaan lain dan jumlah staf dikurangi

secara drastis. Mereka yang baru mulai bekerja di sana diberhentikan dengan pesangon dan perjanjian pemutusan hubungan kerja. Tentu saja, saya termasuk di antara mereka.

Di pekerjaan lain, saya memiliki kontrak tiga tahun, dan setelah hanya satu tahun, saya diberitahu bahwa kontrak tersebut tidak dapat diperpanjang. Hal ini sebenarnya memengaruhi beberapa karyawan di perusahaan tersebut karena kami secara keliru ditempatkan pada posisi yang diperuntukkan bagi pegawai negeri. Jadi, seharusnya mereka tidak mempekerjakan kami sejak awal.

Mereka kemudian memberi tahu kami bahwa mereka telah melakukan kesalahan dan bahwa kami harus mulai melamar pekerjaan di tempat lain secepatnya. Mereka juga menawarkan untuk mengizinkan kami meminta referensi sementara.

Seorang kolega kemudian menggugat dan bahkan mendapatkan kontrak kerja tetap. Setelah mendengar ini, saya juga berkonsultasi dengan seorang pengacara.

Dia kemudian mengajukan gugatan untuk saya juga. Dan saya, penuh harapan, benar-benar memaksakan diri hingga batas maksimal selama bekerja di sana. Tentu, pikir saya, "Jika saya memberikan yang terbaik, saya akan bisa bertahan..." Kemudian saya merasa seperti akan terserang flu, dan karena salah satu pipi saya bengkak dan mata saya di atasnya tampak lebih kecil, saya pikir saya terkena flu.

Tetapi saya tidak terserang flu, dan pembengkakan di wajah saya juga tidak kunjung mereda.

Jadi akhirnya saya pergi ke dokter. Dia kemudian memerintahkan MRI sebagai tindakan pencegahan, karena ternyata itu adalah kelumpuhan wajah (facial palsy).

Bagi saya dan para dokter, ini tidak dapat dijelaskan—karena itu dilakukan MRI.

Tetapi mereka tidak menemukan apa pun.

Sekarang saya tahu itu karena stres, dan karena saya telah memaksakan diri begitu keras untuk menyelamatkan pekerjaan saya.

Dokter saya kemudian meresepkan obat untuk regenerasi saraf dan akupunktur. Butuh waktu cukup lama, tetapi saya dapat kembali bekerja setelah beberapa minggu. Saya dapat melanjutkan pengobatan.

Sekitar setahun kemudian—saya telah melamar beberapa pekerjaan lain dan menerima banyak penolakan—saya masih belum mendapatkan pekerjaan baru.

Tiba-tiba, saya mengalami beberapa infeksi demam berturut-turut—kadang-kadang pilek, kadang-kadang gastroenteritis, dan setiap kali dengan demam tinggi.

Kemudian salah satu lengan saya sama sekali tidak bisa diangkat—kembali ke dokter. Kali ini saya menerima suntikan di lengan atas/bahu saya.

Saya disuruh beristirahat sebentar karena saya benar-benar kelelahan.

Kemudian, pada kunjungan saya berikutnya, dokter keluarga saya mengirim sampel darah ke laboratorium. Ini mengungkapkan virus Epstein-Barr (EBV), juga dikenal sebagai demam kelenjar, dan saya diberi cuti sakit untuk jangka waktu yang tidak ditentukan.

Selama waktu itu, saya hampir tidak mampu menaiki tangga, menghabiskan banyak waktu berbaring, dan benar-benar kelelahan bahkan setelah melakukan pekerjaan rumah tangga terkecil sekalipun.

Setelah lima bulan, saya akhirnya kembali bugar.

Ketika saya kembali bekerja, posisi itu sudah diisi oleh orang lain, jadi saya dipindahkan ke posisi lain untuk beberapa bulan terakhir.

Saya juga menikmati pekerjaan di sana—tetapi saya sudah melamar beberapa pekerjaan di kampung halaman untuk segera setelah kontrak sementara saya berakhir.

Di pekerjaan terakhir saya, beberapa hal terjadi. Di sini juga, saya memiliki kontrak sementara—kali ini selama masa cuti orang tua atasan saya. Dan—tentu saja—saya memaksakan diri lebih keras dari yang seharusnya karena tujuan saya, sekali lagi, adalah untuk akhirnya mendapatkan kontrak permanen. Saya pikir atasan saya mungkin tidak akan kembali sama sekali.

Tiba-tiba, selama akhir pekan, saya merasa pusing, mual hebat, dan tidak bisa mengangkat satu lengan, jadi saya harus pergi ke rumah sakit untuk pemeriksaan.

Saat itulah saya didiagnosis menderita tekanan darah tinggi. Saat itu saya baru berusia 30 tahun.

Dokter mencari penyebabnya. Dan karena tidak ditemukan penyebab organik, ia menduga bahwa saya hanya mewarisinya

dari orang tua saya, yang keduanya memiliki tekanan darah tinggi.

Saya harus dirawat di rumah sakit selama seminggu untuk menyesuaikan pengobatan saya.

Sekarang saya tahu bahwa tekanan darah tinggi itu hanya berkembang karena saya memberi tekanan pada diri sendiri dan membiarkan orang lain memberi tekanan pada saya.

Sesekali saya mengalami sesak napas, wajah memerah, dan hiperventilasi. Suatu kali, seorang rekan kerja bahkan membawa saya ke dokter. Tetapi dokter hanya mendiagnosis tekanan darah tinggi lagi. Ia mengatakan itu hanya tekanan darah tinggi, saya harus rileks, dan kemudian akan hilang.

Tetapi saya sudah minum obat tekanan darah saya secara teratur selama dua atau tiga tahun.

Tidak ada yang punya penjelasan untuk itu.

Namun, hari ini saya tahu bahwa semua itu pasti serangan asma ringan.

---

Tetapi saya sebenarnya berhasil memperpanjang kontrak kerja saya selama satu tahun karena saya setuju untuk beralih ke posisi dengan hanya 25 jam per minggu.

Sayangnya, kemudian juga jelas bahwa saya tidak dapat bertahan di posisi ini lebih dari satu tahun karena karyawan sebelumnya akan kembali, yang membuat saya kembali sibuk bekerja.

Sejak saat itu, saya mengalami infeksi seperti flu ringan dan berat yang berulang.

---

Saya banyak berpikir dan khawatir – terutama karena saya sering absen dalam beberapa tahun terakhir karena sakit dan kelelahan – kadang-kadang disertai sesak napas dan tekanan darah tinggi.

Apakah saya masih akan mendapatkan perpanjangan kontrak, atau bahkan kontrak permanen? Tetapi prospeknya tidak begitu baik, karena perusahaan sudah membiarkan posisi kosong ketika karyawan yang menjabat pensiun. Dan mereka mengatakan mereka hanya ingin merekrut peserta pelatihan mereka. Itulah tujuan mereka, kata mereka.

Namun, setelah mereka memberi saya harapan baru untuk perpanjangan kontrak di posisi yang berbeda di dalam perusahaan, saya benar-benar memotivasi diri sendiri, karena atasan saya beberapa kali bertanya apakah saya bisa membayangkan bekerja di posisi ini atau itu (itu adalah perusahaan yang lebih besar).