

Marita G. Schmitz

Da vítima



**ao poder creativo
da miña vida**

Autocuración coa axuda do
♯ Universo e as afirmacións

Marita G. Schmitz

**Saíndo
da condición de vítima**

cara ao poder creativo
da miña vida

Autocuración coa axuda 🙌

do universo e as afirmacións

Convértete no creador da túa
vida unha vez máis!

**"Redescubre o amor propio
que perdiches de neno."**

Nalgún momento do camiño,
quedou atrás...

porque loitabas constantemente
por nada máis que
recoñecemento e aprecio.

Se atopaches o meu libro por casualidade, entón
o querido Universo quere que o leas e deixes
que faga a súa maxia en ti, porque non hai
coincidencias!

I.

A miña loita polo recoñecemento e o aprecio: o que me levou a un trauma e a unha experiencia próxima á morte

II.

Autocuración con afirmacións e axuda de arriba ☩

QUE son as afirmacións (ou crenzas)?

ONDE as podo atopar?

COMO as uso?

III.

Narcisismo e manipulación

Como o feito de que outros te fagan dano pode facerte dependente e mesmo levarte a culparte a ti mesmo por iso.

IV.

A fibromialxia únese á menopausa

e, ao mesmo tempo, unha nena desafiante

V.

Rivalidade dentro da familia

Non se trataba só de ser o máis rápido, o mellor ou o máis popular, senón tamén de ser o máis enfermo (increíble, non si?!).

En todos os sentidos, todos querían sumar a maior cantidade de puntos cos seus pais para recibir un pouco de recoñecemento, eloxio ou agradecemento.

VI.

Tarefa de aprendizaxe: deixar ir

Saíndo da vítima: volvéndome
converter no creador da miña vida: a
miña viaxe de autocuración coa axuda
do universo e as afirmacións.

Ti tamén, volvédevos converter no
creador da vosa vida!

Son a proba viviente de que as
afirmacións funcionan,
e gustaríame compartir os meus
coñecementos e experiencias
convosco.

Todo comezou cando visitei unha
clínica de rehabilitación por primeira
vez...

Non, non foi aí onde comezou...

Foi entón cando finalmente comecei a reflexionar sobre min mesma, a miña vida e todo o que pasara...

...e a ponderar os consellos que outros me ofreceran ao longo do camiño...

...impulsada polas miñas moitas dores e trastornos do movemento, ás veces inexplicables para os profesionais médicos; pero sobre todo, porque un psicólogo díxome que me estaba a definir unicamente a través dos meus logros e que estaba ben que dixese "non" de cando en vez.

A miña loita polo recoñecemento deixoume con traumas, un dos cales só recoñecín, moito despois, como unha experiencia próxima á morte.

I.

A miña loita polo recoñecemento e o aprecio: o que me levou a un trauma e a unha experiencia próxima á morte

Como neno de cidade que medraba con tres irmáns, creime nunha familia narcisista, carente de amor e empatía.

Sufrira de alerxias desde a infancia.

Non obstante, era un neno alegre, musical, atlético e brillante.

Completei a miña formación profesional nun ambiente de oficina.

Ademais, sempre era curioso e ansioso por que me explicasen todo.

Máis tarde, buscaba e investigaba as cousas eu mesmo.

Dei o mellor de min en todo o que facía. Tiña moito talento, pero dos meus irmáns non recibín máis que celos, o que, naturalmente, me freou. Ata hai pouco, cría que traballar

nunha oficina era o traballo da miña vida, que simplemente o faría durante toda a miña vida ou que incluso podería ser a miña verdadeira vocación.

Pero alí tamén me esgotei, buscando constantemente recoñecemento e aprecio, ata que finalmente colapsei.

Ademais, na maioría dos casos só me ofrecían contratos laborais temporais.

Unha vez tiven un contrato indefinido, pero de súpeto, despois de tres anos, a empresa foi vendida a outra empresa e o persoal reduciuse drasticamente. Os que se incorporaran á empresa máis recentemente foron despedidos cunha indemnización por despedimento e un acordo de rescisión mutuo. Naturalmente, eu era un deles.

Noutro traballo, tiña un contrato de tres anos, pero despois do primeiro ano, informáronme de que o contrato non se podía renovar. Isto afectou a varios empregados da empresa, xa que fomos contratados sen querer para cubrir postos designados para funcionarios. Noutras palabras, nunca deberíamos ser contratados en primeiro lugar.

Non obstante, informáronnos de que cometeran un erro (e de que deberíamos

prepararnos para solicitar un emprego noutro lugar a tempo) e inmediatamente ofrecéronse a proporcionarnos unha referencia provisional.

Posteriormente, un compañeiro presentou unha demanda e acabou recibindo un contrato laboral indefinido. Ao escoitar isto, eu tamén consultei a un avogado. El procedeu entón a presentar unha demanda no meu nome. E así, cheo de esperanza, dediqueime ao traballo durante ese período, esgotándome por completo no proceso.

Seguramente, pensei unha vez máis, *se dou o mellor de min, seguro que sairá ben; poderei quedarme...*

Entón comecei a sentir como se estivese a coller un arrefriado; cando unha das miñas meixelas comezou a incharse (facendo que o ollo que está por riba dela parece máis pequeno), supuxen que simplemente collera unha corrente de aire.

Pero nin se materializou un arrefriado, nin a inchazón da miña cara mostrou signos de diminuír.

Entón, finalmente decidín ir ver a un médico ao respecto. Para estar seguro, pediu inmediatamente unha resonancia magnética,

xa que resultou que eu sufría de parálise facial (paresia facial).

Tanto para min como para os médicos, isto era inexplicable, de aí a resonancia magnética.

Pero non atoparon nada.

Hoxe sei que foi o estrés, o resultado de esgotarme por completo no meu intento desesperado de salvar o meu traballo.

O meu médico receitoume medicamentos para axudar á rexeneración dos nervios, xunto cun tratamento de acupuntura. Levoume bastante tempo recuperarme, aínda que puideron volver ao traballo despois dunhas poucas semanas. Pude seguir tomando a medicación mesmo mentres traballaba.

Aproximadamente un ano despois, despois de solicitar moitos outros postos e recibir moitos rexeitamentos, aínda non tiña novas perspectivas laborais no horizonte.

De súpeto, comecei a sufrir unha serie de infeccións febriles, unha tras outra, ás veces un arrefriado semellante á gripe, ás veces unha enfermidade estomacal, cada vez acompañada dunha febre alta.

Entón, un día, decateime de que xa non podía levantar un dos meus brazos, así que volvín ao médico. Esta vez, recibín inxeccións na parte superior do brazo e no ombreiro.

Necesitaba descansar un pouco, xa que estaba completamente esgotado.

Despois, durante a miña seguinte visita, o meu médico de cabeceira enviou unha mostra de sangue ao laboratorio. Alí detectáronme o virus de Epstein-Barr (VEB), tamén coñecido como febre mononuclear, e puxéronme de baixa por enfermidade por tempo indefinido.

Durante ese tempo, apenas podía subir as escaleiras; pasaba a maior parte do tempo deitado e quedaba completamente esgotado despois de realizar a máis mínima tarefa doméstica.

Despois de cinco meses, finalmente estaba en forma de novo.

Non obstante, cando volvín ao meu traballo, o meu posto xa estaba cuberto, polo que durante os meses restantes alí, fun reasignado a un rol diferente.

Tamén me gustou o traballo nese novo rol, pero xa solicitara varios postos na miña cidade natal, coa intención de comezar inmediatamente despois de que expirase o meu contrato de duración determinada.

Despois, sucederon varias cousas neste último lugar de traballo. Aquí tamén tiña un contrato de duración determinada, esta vez cubrindo a duración da baixa parental do empregado fixo. E, naturalmente, volvíñ levarme ao límite, traballando máis duro do necesario, porque o meu obxectivo seguía sendo o mesmo: conseguir finalmente un contrato permanente. Despois de todo, razoei, o empregado permanente podería nin sequera volver.

Entón, unha fin de semana, de súpeto sentín mareos; unha onda de náuseas intensas apoderouse de min e non puiden levantar un dos meus brazos, polo que tiveron que ir ao hospital para unha revisión.

Alí, diagnosticáronme presión arterial alta. Só tiña 30 anos naquel momento.

O médico buscou as causas subxacentes. E como non se atoparon anomalías físicas, conxecturou que simplemente herdara a

condición dos meus pais, ambos os cales padecían de presión arterial alta.

Tiven que permanecer no hospital durante unha semana para axustar a miña medicación.

Hoxe, decátome de que a miña presión arterial alta se desenvolveu unicamente porque me estaba exercendo presión sobre min mesmo e permitindo que as presións externas tamén pesasen sobre min.

Unha e outra vez, tiña dificultades para respirar, poñíame vermello coma a remolacha e hiperventilaba. Nunha ocasión, un compañeiro incluso me levou ao médico. Non obstante, o médico simplemente observou, unha vez máis, que a miña presión arterial era demasiado alta. Dixéronme que non era máis que presión arterial alta, que debería relaxarme e que estaría ben.

Con todo, nese momento, xa levaba dous ou tres anos tomando a miña medicación para a presión arterial regularmente.

Unha vez máis, ninguén puido ofrecer unha explicación para iso.

Hoxe, porén, sei que todos estes episodios deben ter sido en realidade ataques de asma leves.

Finalmente, logrei conseguir unha prórroga dun ano do meu contrato laboral, xa que aceptei o traslado a un posto cunha carga de traballo reducida de só 25 horas á semana.

Desafortunadamente, dende o principio estaba claro que non podería permanecer neste cargo máis dun ano, xa que o titular permanente do posto ía regresar; isto volveume levar a un frenesí de exceso de traballo.

Desde entón, sufrín infeccións virais recorrentes, algunhas leves, outras máis graves.

Pasei moito tempo preocupándome e agonizando pola situación, principalmente