

Marita G. Schmitz

Mill-Vittmizmu



**għall-Qawwa Kreattiva
- ta' Ħajti**

Fejqaq Personali bl-Għajnuna
tal-Univers u l-Affermazzjonijiet

Marita G. Schmitz

Frug mill-Vittmizmu

**Fil-Qawwa Kreattiva
ta' Hajti**

Fejqan Personali bl-
Għajnuna 🙌
tal-Univers u l-
Affermazzjonijiet

Erga' sir il-kreatur ta' hajtek!

“Skopri mill-ġdid l-imħabba għalik
innifsek li tlift meta kont tifel.”

X'imkien matul it-triq, tħallietha
warajk—

għax kont kontinwament tiġġieled għal
xejn ħlief rikonoxximent u validazzjoni.

Jekk sibt il-ktieb tiegħi, allura l-Univers
kollu mħabba jrid li taqrah—u tħallih
jaħdem il-maġija tiegħu fuqek—għax
m'hemmx koinċidenzi!

I.

**It-Taqbida Tiegħi għar-
Rikonoxximent u l-Apprezzament—
Wasslet għal Trauma u Esperjenza
Kważi tal-Mewt**

II.

**Fejqaq Personali b'Affermazzjonijiet
u Għajnuna minn Fuq** [¶]

X'inhuma l-affermazzjonijiet—jew it-
twemmin?

FEJN nista' nsibhom?

KIF nużahom?

III.

Narċisizmu u Manipulazzjoni:

Kif il-fatt li xi hadd iwegġa' jista'
jagħmlek dipendenti—u saħansitra
jwassalk biex twaħħal fik innifsek
għalih.

IV.

Il-Fibromyalgia Tiltaqa' mal-Menopawsa

—U, fl-istess ħin, tifel ribelluż

V.

Rivalità fil-Familja

Ma kienx biss dwar li tkun l-aktar veloċi, l-aqwa, jew l-aktar popolari— kien ukoll dwar li tkun l-aktar marid (inkredibbli, hux?!).

F'kull aspett, kulħadd ried jikseb l-aktar punti mal-ġenituri tiegħu sabiex jirċievi ffit rikonoxximent, tifħir, jew apprezzament.

VI.

Kompitu tat-Tagħlim – Inħalli l-Affarijiet Imorru

Noħroġ mill-Vittmiżmu—Ninsir il-
Ħallieq ta' Ħajti Għal darb'oħra: Il-
Vjaġġ Tiegħi ta' Fejqa Personal
Permezz tal-Għajnuna tal-Univers u l-
Affermazzjonijiet.

Int ukoll—isir il-kreatur ta' ħajtek għal
darb'oħra!

Jiena prova ħajja li l-affermazzjonijiet
jaħdmu,

u nixtieq naqsam l-għarfien u l-
esperjenzi tiegħi magħkom.

Kollox beda meta żort klinika ta'
riabilitazzjoni għall-ewwel darba...

Le—mhux minn hemm beda...

Dak kien meta fl-aħħar bdejt nirrifletti
fuqi nnifsi, fuq ħajti, u fuq dak kollu li
kont għaddejt minnu...

...u nirrifletti fuq il-pariri u s-
suġġerimenti li oħrajn kienu offrewli
matul it-triq...

...imqanqla mill-ħafna uġiġħ u disturbi
fil-moviment tiegħi—u, għall-
professjonisti mediċi, xi kultant
inspjegabbli—; imma fuq kollox, għax
psikologu qalli li ddefinijt lili nnifsi biss
permezz tal-kisbiet tiegħi, u li kien
tajjeb għalija li ngħid "le" kultant.

It-taqbida tiegħi għar-rikonoxximent
ħallietni bi trawmi—waħda minnhom
għaraftha biss, ħafna wara l-fatt, bħala
esperjenza qrib il-mewt.

I.

It-Taqbida Tiegħi għar- Rikonoxximent u l-Apprezzament— Wasslet għal Trauma u Esperjenza Kważi tal-Mewt

Bħala tifel tal-belt li trabbejt bi tlett aħwa
ffamilja narcisistika, għext mingħajr imħabba
jew empatija.

Kont inbati minn allergiji minn minu kont
żgħir.

Madankollu, kont tifel ferrieħi, mużikali,
atletiku, u brillanti.

Kkompletajt it-taħriġ professjonali tiegħi
f'ambjent ta' ufficcju.

Barra minn hekk, dejjem kont ħerqan li
nitgħallem u kont nitlob spjegazzjonijiet għal
kollox.

Aktar tard, kont infittex l-affarijiet u
nirriċerkahom jien stess.

Tajt l-almu tiegħi f'kull ma għamilt. Kelli talent
kbir, iżda ma rċevejt xejn ħlief għira

mingħand ħuti—xi ħaġa li, naturalment, żammitni lura. Sa ftit ilu, fil-fatt kont nemmen li x-xogħol f'uffiċċju kien ix-xogħol ta' ħajti—li sempliċement kont se nagħmlu għall-bqija ta' ħajti, jew li kienet saħansitra l-vokazzjoni vera tiegħi.

Imma hemm ukoll, sempliċement ħriġt lili nnifsi, kontinwament nistinka għar-rikonnoxximent u l-apprezzament, sakemm eventwalment, waqajt.

Barra minn hekk, fil-biċċa l-kbira kont offrut biss kuntratti ta' xogħol temporanji.

Darba kelli kuntratt permanenti—imma f'daqqa waħda, wara tliet snin, il-kumpanija nbiegħet lil ditta oħra, u l-istaff tnaqqas drastikament. Dawk li kienu l-aktar impjegati reċenti tkeċċew b'pakkett ta' tkeċċija u ftehim ta' terminazzjoni. Naturalment, jien kont wieħed minnhom.

F'xogħol ieħor, kelli kuntratt ta' tliet snin, imma wara l-ewwel sena biss, ġejt infurmat li l-kuntratt ma setax jiġġedded. Dan fil-fatt affettwa diversi impjegati fil-kumpanija, peress li bla ma ridna konna ġejna impjegati biex nimlew pożizzjonijiet iddedikati għall-

uffiċjali ċivili. Fi kliem ieħor, ma messhomx impjegawna mill-bidu.

Imbagħad ġejna infurmati li kien sar żball, u li għandna nippreparaw biex nibdew napplikaw x'imkien ieħor fi żmien tajjeb; saħansitra offrew li jipprovdulna referenza ta' impjieg interim minnufih.

Kollega sussegwentement fetaħ kawża u fil-fatt irnexxielu jikseb kuntratt ta' impjieg permanenti. Malli smajt dan, jien ukoll ikkonsultajt avukat. Huwa mbagħad ressaq kawża f'ismi wkoll. U jien—mimli tama—verament tajt ruħi fix-xogħol matul iż-żmien tiegħi hemmhekk, u tajt kollox. Ċert, ħsibt għal darb'oħra: jekk nagħti l-almu tiegħi, żgur li se jirnexxi—se nibqa'...

Imbagħad ħassejtni qisni qbadt riħ; u peress li waħda minn ħaddejja bdiet tintefaħ—u b'hekk l-għajn ta' fuqha tidher iżgħar—assumejt li sempliċement kont espost għal kurrent.

Madankollu, la żviluppajt riħ, u lanqas in-nefha f'wiċċi ma wriet sinjali li kienet se tonqos.

Għalhekk, eventwalment iddeċidejt li mmur għand it-tabib. Biex inkun fuq in-naħa tas-sigurtà, huwa immedjatament ordna MRI, għax irriżulta li kont qed inbati minn paralizi tal-wiċċ (pareži tal-wiċċ).

Kemm għalija kif ukoll għat-tobba, dan kien inspjegabbli—għalhekk l-MRI.

Imma ma sabu xejn.

Illum, naf li kien ikkawżat mill-istress—speċifikament, billi estendejt lili nnifsi żżejjed f'attentat iddisprat biex insalva x-xogħol tiegħi.

It-tabib tiegħi ppreskrivielni medicina biex tgħin fir-rigenerazzjoni tan-nervituri u rrakkomanda l-akupuntura. Il-proċess ta' rkupru ħa żmien twil—għalkemm stajt nerġa' lura għax-xogħol wara ftit ġimgħat biss. Stajt inkompli nieħu l-medicina matul dak il-perjodu.

Madwar sena wara—wara li applikajt għal bosta pożizzjonijiet oħra u rċevejt ħafna rifjuti—għadni ma kelli l-ebda prospetti ta' xogħol ġodda fil-futur.

F'daqqa waħda, bdejt inbati minn sensiela ta' infezzjonijiet bid-deni, waħda wara l-oħra—xi

kultant riĥ komuni bħall-influenza, xi kultant uġiġħ fl-istonku—kull darba akkumpanjat minn deni għoli.

Imbagħad, f'punt wieħed, sibt li ma stajtx nibqa' ngħolli waħda minn dirgħajja—allura kelli nerga' mmur għand it-tabib. Din id-darba, irċevejt injezzjonijiet f'dirgħajja u f'ispalla.

Inġhatajt parir biex nistrieħ għal ftit, peress li kont eżawrit għall-aħħar.

Matul iż-żjara li jmiss tiegħi, it-tabib tal-familja tiegħi baġħat kampjun tad-demmi lill-laboratorju. Ir-riżultati żvelaw il-preżenza tal-EBV (virus Epstein-Barr)—magħruf ukoll bħala deni glandulari—u immedjatament ġejt ikkundannat mix-xogħol għal perjodu indefinit.

Matul dak iż-żmien, bilkemm stajt nirnexxieli nitla' t-taraġ; qattajt il-biċċa l-kbira tal-ħin tiegħi mimdud, u anke l-iċken xogħol tad-dar ħallieni kompletament bla saħħa.

Wara ħames xhur, fl-aħħar irritornajt għal saħħti sħiħa. Meta rritornajt lejn il-post tax-xogħol tiegħi, il-pożizzjoni kienet imtliet, għalhekk għall-aħħar ftit xhur tiegħi, ġejt assenjat għal rwol differenti.

Ħadt gost bix-xogħol hemmhekk ukoll—imma kont diġà applikajt għal diversi pożizzjonijiet lura fil-belt twelidi, biex nibda immedjatament wara li jiskadi l-kuntratt tiegħi għal żmien fiss.

Imbagħad, ġraw diversi affarijiet fl-aħħar post tax-xogħol tiegħi. Hawnhekk ukoll, kont fuq kuntratt għal żmien fiss—din id-darba għat-tul tal-liv tal-ġenituri tal-impjegat permanenti. U—naturalment—għal darb'oħra mbuttajt lili nnifsi sal-limitu hemmhekk—ħdimt aktar milli kien strettament neċessarju—għax l-għan tiegħi, bħal qabel, kien li finalment niżgura kuntratt permanenti. Wara kolloxx, għedt lili nnifsi, kien possibbli għalkolloxx li l-impjegat permanenti ma jirritornax xejn.

Imbagħad, fi tmiem il-ġimgħa wieħed, f'daqqa waħda ħassejtni storduta; mewġa ta' dardir qawwi ħakmitni, u sibt ruħi ma nistax intella' waħda minn dirgħajja, u dan ġiegħelni mmur l-isptar għal eżami.

Dak kien meta ġejt iddijan jostikata bi pressjoni għolja. Dak iż-żmien kelli biss 30 sena.

It-tabib fittex il-kawżi sottostanti. U peress li ma setgħux jinstabu anormalitajiet organiċi, huwa qies li sempliċement kont writt il-kundizzjoni mill-ġenituri tiegħi, li t-tnejn kienu jsofru minn pressjoni għolja.

Kelli nibqa' l-isptar għal ġimgħa biex id-doża tal-medicina tiegħi tiġi aġġustata.

Illum, naf li l-pressjoni għolja tad-demmi tiegħi żviluppat biss għax kont qed inpoġġi pressjoni immensa fuqi nnifsi—u nħalli l-pressjonijiet esterni jiżnu fuqi wkoll.

Kull tant żmien, kont niħabat biex nieħu n-nifs, insir aħmar bħal pitravi, u nqabad in-nifs b'mod eċċessiv. Darba minnhom, kollega saħansitra ħadni għand it-tabib. Madankollu, għal darb'oħra, it-tabib sempliċement innota li l-pressjoni tad-demmi tiegħi kienet għolja wisq. Qaluli li ma kienet xejn aktar minn pressjoni għolja—li kelli bżonn biss nirrilassa, u kollox ikun sew.

Madankollu, sa dak iż-żmien, kont diġà qed nieħu l-mediċina għall-pressjoni tad-demem tiegħi regolarment għal sentejn jew tlieta.

Għal darb'oħra, ħadd ma seta' joffri spjegazzjoni għal dak li kien qed jiġri.

Illum, madankollu, naf li dawk l-episodji kollha żgur li kienu attakki żgħar tal-ażma.

Madankollu, fil-fatt irnexxieli ngedded il-kuntratt tax-xogħol tiegħi b'sena oħra—speċifikament għax qbilt li nibdel għal pożizzjoni b'ammont ta' xogħol imnaqqas ta' 25 siegħa biss fil-ġimgħa.

Sfortunatament, madankollu, malajr reġa' deher ċar li ma nkunx nista' nibqa' f'dan ir-rwol għal aktar minn sena, peress li d-detentur permanenti tal-pożizzjoni kellu jirritorna; dan daħħalni lura fi stat frenetiku ta' workaholism.

Minn dakinhar 'l hawn, batejt minn
infezzjonijiet virali rikorrenti—xi wħud minuri,
oħrajn aktar severi.

Qattajt ħafna ħin ninkwieta u nħossni
agonizzanti dwar is-sitwazzjoni—
primarjament għax, f'dawn l-aħħar snin,
esperjenzajt numru mhux tas-soltu ta'
assenzi minħabba mard u stati ta'
eżawriment sever—episodji li xi kultant kienu
akkumpanjati minn qtugħ ta' nifs u pressjoni
għolja.

Wara kollox, kont se nirnexxieli nassigura
estensjoni oħra tal-kuntratt—jew forsi anke
pożizzjoni permanenti? Il-prospetti,
madankollu, ma dehrux partikolarment
promettenti; Il-kumpanija kienet diġà waqfet
timla l-postijiet vakanti li tħallew mill-impjegati
li rtiraw, u l-kelma kienet li kellhom l-
intenzjoni li jimpjegaw biss l-apprendisti
tagħhom stess fil-futur. Dak, sostnew, kien l-
objettiv iddikjarat tagħhom.