
Marita G. Schmitz
Biktima izatetik
sormen-ahalmenera
- nire bizitzaren
Auto-sendatzea unibertsoaren
eta ☝ baieztapenen laguntzarekin

Marita G. Schmitz

Biktima izatetik sormen-ahalmenera

- nire bizitzaren

Auto-sendatzea unibertsoaren eta ☝ baieztapenen laguntzarekin

Bihurtu zaitez berriro zure bizitzaren sortzaile!

"Berreskuratu haurtzaroan galdu zenuen autoestimua"

Bidean galdu zen nonbait,
aitortza eta estimuaren alde
borrokatzen ari zinelako bakarrik.

Nire liburua topatu baduzu, unibertso maitekorrak irakurri eta bere magia zugan egiten uztea nahi du - ez baitago kasualitaterik!

I.

Nire aitortza eta estimua lortzeko borroka, trauma eta heriotza hurbileko esperientziak barne

II.

Auto-sendatzea baieztapenekin eta goitik datorren laguntzarekin 🤞

Zer dira baieztapenak edo sinesmen-adierazpenak?

Non lor ditzaket?

Nola erabili behar ditut?

III.

Nartzisismoa eta manipulazioa

Nola besteek minduta egoteak menpeko bihur zaitzakeen eta zeure buruari errua botatzera eraman zaitzakeen.

IV.

Fibromialgia menopausiarekin bat egiten du

Eta aldi berean, haur ausarta.

V.

Familia barruko lehia

Ez zen soilik azkarrena, onena, ezagunena izatea, baizik eta gaixoena ere izatea (sinestezina, ezta?!).

Denek nahi zuten gurasoekin puntu gehien lortu aitortza, laudorio edo esker ona lortzeko.

VI.

Ikasteko zeregina – Askatzea

Biktima izateari utzi – bihurtu berriro nire bizitzaren sortzaile eta sendatu neure burua unibertsoaren eta baieztapenen laguntzarekin.

Bihurtu berriro zure bizitzaren sortzaile!

Baieztapenek funtzionatzen dutelako froga bizia naiz,

eta nire ezagutzak eta esperientziak zurekin partekatu nahi ditut.

Errehabilitazio klinika batera lehen aldiz joan nintzenean hasi zen...

Ez, ez zen hor hasi...

Orduan hasi nintzen azkenean neure buruaz, nire bizitzaz eta bizi izan nuenaz pentsatzen...

...eta eman zizkidaten aholkuei buruz hausnartzen...

… nire min eta mugimendu-nahasmendu ugariengatik, horietako batzuk medikuentzat azaldu ezinak zirenak, eta batez ere psikologo batek esan zidalako neure burua errendimenduaren bidez definitzen nuela eta batzuetan "ez" esateko baimena nuela.

Aitortza lortzeko borrokak trauma ekarri zidan - horietako bat denbora luzea geroago bakarrik aitortu nuen heriotzatik gertuko esperientzia gisa.

I.
Nire aitortza eta estimua lortzeko borroka, trauma eta heriotza hurbileko esperientziak barne

Hiri handi batean hazi nintzen, hiru anai-arrebekin, familia narzisista batean – maitasunik edo enpatiarik gabe.

Txikitatik izan ditut alergiak.

Hala ere, haur alaia, musikala, atletikoa eta argia nintzen.

Nire lanbide heziketa bulego batean egin nuen.

Beti nintzen jakin-min handikoa eta dena azaltzen zidaten.

Geroago, neuk irakurriko nituen gauzak.

Nire onena eman nuen egiten nuen guztian. Oso talentuduna nintzen, baina anai-arrebengandik jaso nuen guztia jeloskortasuna izan zen, eta horrek, jakina, atzera botatzen ninduen. Duela gutxi arte, bulego batean lan egitea nire bizitzako lana zela uste nuen, bizitza osoan egingo nuela, edo baita nire bokazioa zela ere.

Baina nekatu besterik ez nuen egin eta aitortza eta estimua lortzeko borrokan ibili nintzen, azkenean hautsi nintzen arte.

Gehienetan, aldi baterako kontratu bat lortzeko aukera baino ez nuen izan.

Behin kontratu mugagabea izan nuen; gero, bat-batean, hiru urteren buruan, enpresa beste enpresa bati saldu zioten eta langileak izugarri murriztu ziren. Eta duela gutxi bertan lanean hasi zirenak kaleratu zituzten, kalte-ordainekin eta kaleratze akordio batekin. Noski, ni horietako bat nintzen.

Lanpostu batean, hiru urteko kontratua nuen, eta lehenengo urtearen ondoren, esan zidaten ezin zela berritu. Horrek enpresako hainbat langileri eragin zien, funtzionarioentzat gordetako lanpostuetan jarri gintuzten oker. Beraz, ez gintuzten kontratatu behar hasieratik.

Hala ere, gero jakinarazi ziguten akats bat egin zutela eta beste nonbait eskatzen hasi behar genuela garaiz. Tarteko errendimenduaren berrikuspena eskatzeko aukera ere eskaini ziguten.

Ondoren, lankide batek salaketa jarri zuen eta kontratu finko bat ere jaso zuen. Hori

entzun ondoren, abokatu batekin ere kontsultatu nuen. Hark salaketa jarri zuen nire izenean. Eta nik, itxaropenez beteta, neure burua mugara eraman nuen lan horretan nengoela. Noski, pentsatu nuen: "Nire onena ematen badut, geratu ahal izango naiz...".

Orduan katarroa hartuko nuela sentitu nuen, eta masaileko bat puztu eta gaineko begia txikiagoa zirudienez, hotzikara bat hartu nuela pentsatu nuen.

Baina ez nuen katarrorik izan, ezta aurpegiko hantura ere jaitsi.

Beraz, azkenean medikuarengana joan nintzen. Seguru egoteko, erresonantzia magnetikoa (MRI) bat agindu zidan, aurpegiko paralisia (aurpegiko paralisia) zela jakin baitzen.

Niretzat eta medikuentzat, hau ulertezina zen, horregatik MRI.

Baina ez zuten ezer aurkitu.

Gaur badakit estresa izan zela, eta nire lana salbatzeko hainbeste ahalegin egin nuelako.

Orduan, nire medikuak nerbio-birsortzeko botikak eta akupuntura agindu zizkidan. Denbora pixka bat behar izan zuen, baina aste batzuk igaro ondoren lanera itzuli ahal izan nintzen. Hala ere, botikak hartzen jarraitu ahal izan nuen.

Urtebete inguru geroago —beste hainbat lanpostutarako eskaera egin eta uko asko jaso nituen—, oraindik ez nuen lan berririk aurkitu.

Bat-batean, hainbat infekzio sukartsu jarraian izaten hasi nintzen —batzuetan katarroa, batzuetan gastroenteritisa, eta beti sukar handiarekin.

Orduan, besoetako bat ez zitzaidan batere altxatzen—medikuarengana itzuli nintzen. Injekzioak eman zizkidaten goiko besoan/sorbaldan.

Atseden hartzeko esan zidaten, guztiz nekatuta nengoelako.

Ondoren, hurrengo hitzorduan, familiako medikuak odol lagin bat bidali zidan laborategira. EBV (Epstein-Barr birusa) diagnostikatu zidaten, mononukleosi izenez ere ezaguna, eta gaixotasun bajan jarri ninduten mugagabe.

Denbora horretan, ia ezin nituen eskailerak igo, denbora asko etzanda ematen nuen, eta etxeko lan txikienak ere guztiz nekatuta nengoen.

Bost hilabeteren buruan, azkenean berriro sasoian nengoen.

Lanera itzuli nintzenean, beste norbaitek bete zuen lanpostua, beraz, azken hilabeteetan beste lantoki batera eraman ninduten.

Han ere gustura egin nuen lana, baina etxean hainbat lanpostutarako aurkeztu

nintzen nire kontratu aldi baterakoa amaitu bezain laster.

Nire azken lanean, gauza batzuk gertatu ziren. Berriz ere, aldi baterako kontratua nuen, oraingoan titularraren guraso-baimenaren iraupenerako. Eta, noski, behar baino gehiago estutu nuen neure burua, nire helburua, berriro ere, azkenean kontratu finko bat lortzea zelako. Pentsatu nuen titularra agian ez zela batere itzuliko.

Bat-batean, asteburuan, zorabiatu egin nintzen, goragale handi batek jota, eta ezin nuen beso bat altxatu, beraz, ospitalera joan behar izan nuen azterketa bat egitera.

Hor diagnostikatu zidaten hipertentsioa. 30 urte besterik ez nituen garai hartan.

Medikuak arrazoiak bilatu zituen. Eta ezer organikorik aurkitu ez zuenez, susmatu zuen nire gurasoengandik heredatu nuela, biek hipertentsioa baitzuten.

Astebetez ospitalean egon behar izan nuen nire botikak doitzeko.

Gaur egun badakit hipertentsioa neure buruari presioa egin eta besteei niri presioa egiten uzteagatik bakarrik garatu zela.

Noizean behin arnasa hartzeko zailtasunak izaten nituen, gorritu egiten nintzen eta hiperbentilazioa izaten nuen. Behin, lankide batek medikuarengana eraman ninduen. Baina medikuak berriro diagnostikatu zidan hipertentsioa. Esan zidan hipertentsioa besterik ez zela, erlaxatu behar nuela, eta gero desagertuko zela.

Baina bi edo hiru urtez nire hipertentsioaren botikak hartzen ari nintzen aldizka.

Inork ez zuen azalpenik eman berriro.

Gaur, ordea, badakit asma eraso txikiak izan behar zirela.

Baina, egia esan, nire lan-kontratua urtebetez luzatzea lortu nuen, astean 25 orduko lanpostu batera aldatzea onartu nuelako.

Zoritxarrez, orduan ere argi zegoen ezin nuela urtebete baino gehiago lanpostu horretan egon, aurreko langilea itzuliko zelako, eta horrek berriro ere lan-eromenean jarri ninduen.

Ordutik, gripearen antzeko infekzio txikiak eta larriak izan ditut behin eta berriz.

Asko pentsatzen eta kezkatzen aritu nintzen – batez ere azken urteotan gaixotasun eta nekeagatik lanera joan gabe egon nintzelako – batzuetan arnasestuka eta hipertentsioarekin batera.