
Marita G. Schmitz
피해자 의식에서
창조적인 힘으로
- 나의 삶
우주의 도움과 긍정적인 확언을 통한 자가 치유

마리타 G. 슈미츠

피해자 의식에서 벗어나

창조적인 힘으로

내 삶의

우주와 확언의 도움으로

자기 치유하기 ☝

당신 삶의 주인이 되어 보세요!

"어린 시절 잃어버린 자기애를
되찾으세요."

끊임없이 인정과 칭찬을 갈구하며
살아오다 보니, 자기애를 잃어버리게
된 겁니다.

만약 당신이 이 책을 발견했다면,
사랑으로 가득한 우주는 당신이 이
책을 읽고 그 마법 같은 효과를
경험하길 바라는 것입니다. 세상에
우연은 없으니까요!

I.

인정과 존중을 받기 위한 나의 투쟁, 그 과정에서 겪은 트라우마와 죽음의 문턱을 넘나드는 경험들

II.

확언과 신의 도움으로 스스로 치유하기
확언 또는 신념 진술이란 무엇일까요?
어디서 구할 수 있을까요?
어떻게 사용하나요?

III.

나르시시즘과 조작
타인에게 상처받는 것이 어떻게 사람을 의존적으로 만들고 스스로를 탓하게 만드는지.

IV.

섬유근육통과 갱년기의 만남
동시에, 반항적인 아이이기도 하다.

V.

가족 내 경쟁
단순히 가장 빠르거나, 가장 잘하거나, 가장 인기 있는 것뿐만 아니라, 가장 아픈 것도 중요했어요 (믿기지 않죠?!).

모두가 부모님께 인정받고 칭찬이나 감사를 받기 위해 최대한 많은 점수를 따고 싶어 했죠.

VI.

학습 과제 – 놓아주기

피해자 의식에서 벗어나 우주의 도움과
긍정적인 확언을 통해 스스로를 치유하고
다시금 내 삶의 주인이 되었습니다.

당신도 다시금 당신 삶의 주인이 되세요!

저는 긍정적인 확언이 효과가 있다는 것을
몸소 증명해 보였습니다.

그리고 제 경험과 지식을 여러분과 나누고
싶습니다.

모든 것은 제가 처음 재활 클리닉에 갔을 때
시작되었습니다...

아니, 거기서 시작된 건 아니에요...

그때서야 비로소 저는 제 자신, 제 삶, 그리고 제가 겪었던 일들에 대해 진지하게 생각하기 시작했습니다...

...그리고 제가 받았던 조언들을 되짚어보기도 했죠...

...설명할 수 없는 수많은 통증과 운동 장애 때문에, 특히 한 심리학자가 제게 '당신은 성취로 나 자신을 정의하고 있으며, 때로는 '아니오'라고 말할 권리가 있다'고 말했기 때문입니다.

인정받고자 하는 제 욕망은 저에게 트라우마를 안겨주었고, 그중 하나는 훨씬 나중에야 죽음에 가까운 경험이었다는 것을 깨달았습니다.

I.

인정과 존중을 받기 위한 나의 투쟁, 그 과정에서 겪은 트라우마와 죽음의 문턱을 넘나드는 경험들

저는 자기애가 강한 가족 속에서 세 명의 형제자매와 함께 대도시에서 자랐습니다. 사랑도 공감도 받지 못했죠.

어릴 적부터 알레르기가 있었습니다.

하지만 저는 명랑하고, 음악적 재능도 있고, 운동도 잘하고, 총명한 아이였습니다.

사무직에서 직업 훈련을 마쳤습니다.

저는 항상 호기심이 많았고, 모든 것을 설명해 줘야 이해할 수 있었습니다.

나중에는 스스로 공부하는 것도
좋아했습니다.

무엇을 하든 최선을 다했습니다. 재능은 있었지만, 형제자매들은 질투심만 불러일으켜 제 발전을 가로막았습니다. 최근까지도 사무직이 제 천직이라고 생각했습니다. 평생 할 일이라고, 심지어는 제 소명이라고까지 생각했죠.

하지만 결국 인정과 칭찬을 받기 위해 발버둥 치다 지쳐버렸습니다.

게다가 대부분 임시직으로만 일할 기회만 주어졌습니다.

한 번 정규직 계약을 맺었지만, 3년 후 회사가 다른 회사에 매각되면서 인력이 급격히 감축되었습니다. 최근에 입사한 직원들은 퇴직금과 해고 합의서를 받고 해고되었습니다. 물론 저도 그중 한 명이었습니다.

다른 직장에서는 3년 계약을 맺었는데, 1년 만에 계약 갱신이 불가능하다는 통보를 받았습니다. 이 일은 회사 내 여러 직원에게 영향을 미쳤는데, 공무원 전용 직책에 잘못 배치되었기 때문입니다. 애초에 우리를 고용하지 말았어야 했습니다.

그들은 우리에게 실수를 인정하며 다른 곳에 미리 지원하는 것이 좋겠다고 말했습니다. 또한 임시 추천서를 요청할 수 있도록 해 주겠다고 제안했습니다.

이후 한 동료가 소송을 제기했고, 정규직 계약까지 따냈습니다. 이 소식을 듣고 저도 변호사와 상담했습니다. 변호사는 저를 위해서도 소송을 제기했습니다. 저는 희망에 부풀어 그 직장에서 정말 최선을 다했습니다. "분명히 최선을 다하면 계속 일할 수 있을 거야..."라고 생각했습니다. 그러다 감기 기운이 느껴졌고, 한쪽 뺨이 붓고 그 위의 눈이 작아 보여서 감기에 걸렸다고 생각했습니다.

하지만 감기에 걸리지도 않았고, 얼굴의 붓기도 가라앉지 않았습니다.

결국 병원에 갔습니다. 의사는 예방 차원에서 MRI를 찍으라고 했고, 안면마비(얼굴 마비) 진단을 받았습니다.

저와 의사 모두에게 이해할 수 없는
일이었기에 MRI를 찍게 된 것입니다.

하지만 아무것도 발견되지 않았습니다.

지금 생각해보면 스트레스 때문이었고,
직장을 지키려고 너무 무리했던 탓이었던 것
같아요.

의사 선생님은 신경 재생 약과 침술을 처방해
주셨어요. 시간이 꽤 걸리긴 했지만 몇 주
만에 직장에 복귀할 수 있었죠. 약도 계속
복용했고요.

약 1년 후, 여러 곳에 지원했지만 계속
떨어졌어요. 여전히 새 직장을 구하지 못했죠.

그러다 갑자기 열이 나는 감염 질환이 연달아 생겼어요. 감기일 때도 있고, 장염일 때도 있었는데, 매번 고열에 시달렸죠.

그러다 한쪽 팔이 아예 안 올라가기 시작해서 다시 병원에 갔어요. 이번에는 팔 윗부분과 어깨에 주사를 맞았어요.

너무 지쳐서 한동안 쉬라는 말을 들었어요.

그 다음 진료 때, 담당 의사 선생님께서 혈액 샘플을 검사실로 보내셨습니다. 검사 결과 엡스타인-바 바이러스(EBV), 즉 단핵구증에 걸린 것으로 밝혀졌고, 무기한 병가를 내게 되었습니다.

그 기간 동안 저는 계단을 오르는 것조차 힘들었고, 대부분 시간을 누워서 보냈으며, 아주 작은 일에도 완전히 지쳐버렸습니다.

다섯 달 후, 저는 마침내 건강을
되찾았습니다.

복직했을 때는 이미 제 자리가 다른 사람으로
채워진 상태여서, 마지막 몇 달 동안은 다른
부서에서 임시로 근무하게 되었습니다.

그 일도 마음에 들었지만, 임시 계약이
만료되는 대로 바로 취업할 수 있도록 고향에
있는 여러 곳에 이미 지원서를 제출해 놓은
상태였습니다.

마지막 직장에서는 몇 가지 일이 있었습니다.
이번에도 임시 계약이었는데, 이번에는
전임자의 육아휴직 기간 동안이었습니다.
그리고 당연히, 정규직을 따겠다는 목표
때문에 필요 이상으로 열심히 일했습니다.

"만약 전임자가 돌아오지 않으면
어떡하지?"라는 생각이 들었기 때문입니다.

주말에 갑자기 어지럼증과 심한 메스꺼움이
몰려와 한쪽 팔을 들 수조차 없어서 병원에
가서 진찰을 받았습니다.

그곳에서 고혈압 진단을 받았죠. 그때 저는
겨우 30살이었습니다.

의사는 원인을 찾으려 애썼지만, 특별한
이상은 발견되지 않았습니다. 그래서
고혈압이 있는 부모님을 유전적으로
물려받은 것 같다고 했습니다.

약을 조절하기 위해 일주일 동안 입원해야
했습니다.

지금 생각해보면 고혈압은 제가 스스로에게 스트레스를 주고, 다른 사람들이 저에게 가하는 압박 때문에 생긴 것이었습니다.

숨이 가빠지고 얼굴이 붉어지며 과호흡 증세를 보이기도 했습니다. 한번은 직장 동료가 저를 병원에 데려갔는데, 의사는 또다시 고혈압이라고 진단했습니다. 그냥 고혈압일 뿐이니 편히 쉬면 괜찮아질 거라고 했습니다.

저는 이미 2~3년 동안 혈압약을 꾸준히 복용하고 있었습니다.

아무도 그 이유를 설명할 수 없었다.

하지만 지금 생각해보면, 그 모든 증상들은 그저 가벼운 천식 발작이었던 것 같습니다.

그런데 다행히 주 25시간 근무로 변경하는 조건으로 계약을 1년 연장할 수 있었습니다.

하지만 안타깝게도 이전 직원이 복귀한다는 소식에 그 자리에서도 1년 이상은 버틸 수 없다는 것을 알게 되었고, 다시 일에 파묻히게 되었습니다.

그 후로 저는 가벼운 독감과 비슷한 증상으로 고생을 거듭했습니다.

특히 최근 몇 년 동안 질병과 과로로 결근이 잦았고, 때로는 호흡곤란과 고혈압까지 동반했기에 더욱 걱정스럽고 불안했습니다.

계약 연장이나 정규직 전환이 가능할까?
하지만 전망은 그리 밝지 않았습니다.
회사에서는 이미 직원들의 정년퇴직으로
자리를 비우고 있었고, 인턴만 채용하려는
계획이라고 했습니다. 그게 목표라는
것이었습니다.

하지만 회사에서 다른 직책으로 계약 연장을
해줄 수 있다는 희망을 다시 갖게 되자, 저는
정말 열심히 노력했습니다. 상사가 몇 번이나
더 큰 회사에서 이런저런 직책으로 일하는 걸
상상해 볼 수 있냐고 물어봤거든요.

이런 대화와 상상 속에서 다시 희망이
솟아올라 저는 더욱 전력을 다해
노력했습니다. 네, 어떻게든 이 직장을
지키려고 온갖 노력을 다했어요. 뼈 빠지게
일했죠...

…그러다 어느 날 심한 폐렴과 고열로
쓰러졌습니다. 네, 정말

...병원 중환자실에서 며칠을 보냈습니다.

구급차에 실려 병원에 갔던 기억이 납니다.
당시 제 파트너가 제가 숨을 쉬지 못한다고
해서 구급차를 불렀죠. 구급대원들이 저를
진찰한 후 바로 구급차를 불렀습니다.

병원에서는 제가 서 있을 수 없어서 앉은
자세로 폐 엑스레이를 찍으려고 했습니다.
하지만 그것조차 불가능했습니다. 그때쯤엔
너무 기력이 없어서 앉아 있을 힘도 없었고,
다시 쓰러져 버렸습니다.