
Marita G. Schmitz
No upura lomas
līdz radošam spēkam
- manā dzīvē
Pašdziedināšanās ar Visuma palīdzību
un afirmācijām

Marita G. Schmitz

Ārpus upura statusa

Manas dzīves radošajā spēkā

Pašdziedināšanās ar Visuma un apgalvojumu palīdzību

Kļūsti atkal par savas dzīves radītāju!

"Atklāj no jauna sevis mīlestību, ko pazaudēji bērnībā."

Tā pazuda ceļā,

jo tu pastāvīgi tiecies pēc atzinības un novērtējuma.

Ja esi uzdūries manai grāmatai, tad mīlošais Visums vēlas, lai tu to izlasītu un ļautu tai paveikt savu burvību uz tevi — jo nejaušību nav!

I.

Mana cīņa par atzinību un novērtējumu, tostarp traumas un gandrīz nāves pieredze

II.

Pašdziedināšana ar apgalvojumiem un palīdzību no augšas ☝

Kas ir apgalvojumi jeb pārliecības apgalvojumi?

Kur es tos varu iegūt?

Kā es tos varu izmantot?

III.

Narcisms un manipulācija

Kā citu cilvēku nodarītais kaitējums var padarīt tevi atkarīgu un likt tev vainot arī sevi.

IV.

Fibromialģija sastopas ar menopauzi

Un vienlaikus arī nepakļāvīgs bērns.

V.

Konkurence ģimenē

Tas nebija tikai par to, lai būtu ātrākais, labākais, populārākais, bet arī visslimākais (neticami, vai ne?!).

Ikviens vēlējās iegūt visvairāk punktus kopā ar vecākiem, lai saņemtu nelielu atzinību, uzslavu vai novērtējumu.

VI.

Mācību uzdevums – Atlaišana

No upura statusa – atkal kļūstot par savas dzīves radītāju un dziedinot sevi ar Visuma un apgalvojumu palīdzību.

Atkal kļūsti par savas dzīves radītāju!

Esmu dzīvs pierādījums tam, ka apgalvojumi darbojas,

un vēlos dalīties savās zināšanās un pieredzē ar tevi.

Tas sākās, kad pirmo reizi apmeklēju rehabilitācijas klīniku...

Nē, tas nesākās tur...

Tieši tad es beidzot sāku domāt par sevi, savu dzīvi un to, ko biju piedzīvojusi...

...un pārdomāt padomus, ko man bija devusi...

...manu daudzo, dažreiz neizskaidrojamo, sāpju un kustību traucējumu dēļ, un jo īpaši tāpēc, ka psihologs man teica, ka es sevi definēju pēc saviem sasniegumiem un ka man dažreiz ir atļauts pateikt "nē".

Mana cīņa par atzinību man radīja traumu — vienu no tām es tikai daudz vēlāk atpazinu kā gandrīz nāves pieredzi.

I.

Mana cīņa par atzinību un novērtējumu, tostarp traumas un gandrīz nāves pieredze

Es uzaugu lielā pilsētā ar trim brāļiem un māsām narcistiskā ģimenē – bez mīlestības un empātijas.

Man ir alerģijas kopš bērnības.

Neskatoties uz to, es biju dzīvespriecīgs, muzikāls, sportisks un gudrs bērns.

Profesionālo izglītību ieguvu birojā.

Vienmēr biju zinātkārs, un man visu izskaidroja.

Vēlāk es pats lasīju par dažādām lietām.

Visā, ko darīju, es devu visu iespējamo. Biju ļoti talantīgs, bet mani brāļi un māsas mani tikai greizsirdīgi padarīja, kas, protams, mani atturēja. Vēl nesen es domāju, ka darbs birojā ir mans dzīves darbs, ka es to vienkārši darīšu visu savu dzīvi vai ka tas pat ir mans aicinājums.

Bet es vienkārši sevi izsmēlu un cīnījos par atzinību un novērtējumu, līdz beidzot salūzu.

Pirmkārt, man lielākoties tika dota tikai iespēja noslēgt pagaidu līgumu.

Man reiz bija pastāvīgs darba līgums – tad pēkšņi, pēc trim gadiem, uzņēmums tika pārdots citai firmai, un darbinieku skaits tika krasi samazināts. Tie, kas tur bija sākuši strādāt pavisam nesen, tika atlaisti, saņemot atlaišanas pabalstu un noslēdzot vienošanos par darba attiecību izbeigšanu. Protams, es biju viens no viņiem.

Vienā darbā man bija trīs gadu līgums, un pēc pirmā gada man pateica, ka līgumu

nevar pagarināt. Tas ietekmēja vairākus uzņēmuma darbiniekus, jo mēs kļūdas pēc tikām iecelti amatos, kas paredzēti ierēdņiem. Tāpēc viņiem mūs vispār nevajadzēja pieņemt darbā.

Tomēr viņi pēc tam mūs informēja, ka ir pieļāvuši kļūdu un ka mums laikus jāsāk pieteikties citur. Viņi pat piedāvāja ļaut mums pieprasīt pagaidu ieteikumu.

Vēlāk kāds kolēģis iesūdzēja tiesā un pat saņēma pastāvīgu līgumu. To uzzinājis, es arī konsultējos ar juristu. Tad arī viņš iesniedza prasību tiesā manā vietā. Un es, cerības pilns, šajā darbā patiešām sevi piespiedu līdz robežai. Protams, es nodomāju: "Ja es tikai darīšu visu iespējamo, es varēšu palikt..." Tad man likās, ka man tuvojas saaukstēšanās, un, kad viens vaigs pietūka un mana acs virs tā šķita mazāka, es domāju, ka esmu nosalusi.

... Bet es nesasaldējos, un arī pietūkums sejā nemazinājās.

Tā nu es beidzot devos pie ārsta. Drošības labad viņš nozīmēja magnētiskās rezonanses izmeklējumu, jo izrādījās, ka tā ir sejas paralīze.

Man un ārstiem tas bija neizskaidrojami – tāpēc arī magnētiskās rezonanses izmeklējums.

Bet viņi neko neatrada.

Šodien es zinu, ka tas bija stresa dēļ un tāpēc, ka es tik ļoti centos saglabāt savu darbu.

Mans ārsts izrakstīja zāles nervu atjaunošanai un akupunktūru. Tas prasīja diezgan ilgu laiku, bet pēc dažām nedēļām es varēju atgriezties darbā. Es varēju turpināt lietot zāles.

Apmēram gadu vēlāk – es biju pieteicies vairākiem citiem darbiem un saņēmis daudz

atteikumu – es joprojām nebiju atradis jaunu darbu.

Pēkšņi man pēc kārtas sākās vairākas drudža infekcijas – dažreiz saaukstēšanās, dažreiz gastroenterīts, un katru reizi bija augsts drudzis.

Tad vienu reizi es vispār nevarēju pacelt roku – atpakaļ pie ārsta. Man veica injekcijas augšdelmā/plecā.

Man lika kādu laiku atpūsties, jo biju pilnīgi izsmelta.

Tad, nākamajā vizītē, mans ģimenes ārsts nosūtīja asins paraugu uz laboratoriju. Tam tika diagnosticēts EBV (Epšteina-Barra vīruss), kas pazīstams arī kā dziedzeru drudzis, un mani uz nenoteiktu laiku ievietoja slimības atvaļinājumā.

Šajā laikā es knapi varēju uzkāpt pa kāpnēm, daudz laika pavadīju guļot un biju pilnīgi izsmelta pat pēc vismazākajiem mājas darbiem.

Pēc pieciem mēnešiem es beidzot atkal biju vesela.

Kad atgriezos darbā, amats bija aizpildīts, tāpēc pēdējos mēnešos mani īslaicīgi pārcēla uz citu amatu.

Man patika arī darbs tur, bet es jau biju pieteikusies vairākiem amatiem mājās tūlīt pēc pagaidu līguma beigām.

Manā iepriekšējā darbā notika dažas lietas. Atkal man bija pagaidu līgums – šoreiz uz esošā darbinieka vecāku atvaļinājuma laiku. Un, protams, es sevi piespiedu vairāk nekā nepieciešams, jo mans mērķis atkal bija beidzot iegūt pastāvīgu līgumu. Es nojautu, ka esošais darbinieks varētu nemaz neatgriezties.

Pēkšņi nedēļas nogalē man sāka reibt galva, mani pārņēma stipra slikta dūša, un es nevarēju pacelt vienu roku, tāpēc man bija jādodas uz slimnīcu uz pārbaudi.

Tur man diagnosticēja paaugstinātu asinsspiedienu. Toreiz man bija tikai 30 gadi.

Ārsts meklēja tam iemeslus. Un, tā kā neko organisku nevarēja atrast, viņš turēja aizdomas, ka esmu to vienkārši mantojusi no vecākiem, kuriem abiem bija paaugstināts asinsspiediens.

Man nācās palikt slimnīcā nedēļu, lai pielāgotu medikamentus.

Šodien es zinu, ka paaugstināts asinsspiediens attīstījās tikai tāpēc, ka es pats sev izdarīju spiedienu un ļāvu citiem izdarīt spiedienu uz mani.

Ik pa laikam man trūka elpas, es nosarku un hiperventilēju. Reiz kolēģis mani pat aizveda pie ārsta. Bet ārsts atkal diagnosticēja paaugstinātu asinsspiedienu. Viņš teica, ka tas ir tikai paaugstināts asinsspiediens, ka man vajadzētu atpūsties, un tad tas pāries.

Bet es jau divus līdz trīs gadus regulāri lietoju savas asinsspiediena zāles.

Nevienam nebija nekāda skaidrojuma.

Tomēr šodien es zinu, ka tās visas noteikti bija nelielas astmas lēkmes.

Taču man faktiski izdevās panākt darba līguma pagarināšanu par vienu gadu, jo piekritu pāriet uz amatu ar tikai 25 stundām nedēļā.

Diemžēl tad arī kļuva skaidrs, ka šajā amatā ilgāk par gadu nevaru palikt, jo atgriezīsies iepriekšējais darbinieks, kas mani atkal iedzina darbaholisma neprātā.

Kopš tā laika man ir bijušas atkārtotas nelielas un smagas gripai līdzīgas infekcijas.
