
Marita G. Schmitz
Nuo aukos statuso
iki kūrybinės galios
- mano gyvenime

Marita G. Schmitz

Nuo aukos statuso iki kūrybinės galios

- mano gyvenime

Savęs gydymas su Visatos ir afirmacijų pagalba ☝

Vėl tapk savo gyvenimo kūrėju!

„Atraskite iš naujo meilę sau, kurią praradote vaikystėje.“

Kažkuriuo metu ji liko nuošalyje –

nes tu kovojai tik dėl pripažinimo ir įvertinimo.

Jei netyčia aptikote mano knygą, brangioji Visata nori, kad ją perskaitytumėte ir leistumėte jai atlikti savo magiją – juk atsitiktinumų nebūna!

I.

Mano kova dėl pripažinimo ir įvertinimo – trauma ir beveik mirties patirtis

II.

Savęs gydymas afirmacijomis ir pagalba iš viršaus

KAS yra afirmacijos arba įsitikinimai?

KUR galiu jų rasti?

KAIP juos naudoti?

III.

Narcisizmas ir manipuliavimas:

kaip kitų žmonių įskaudinimas gali sukelti priklausomybę ir netgi paskatinti kaltinti save.

IV.

Fibromialgija susitinka su menopauze

—Ir tuo pačiu metu nepaklusnus vaikas

V.

Šeimos konkurencija

Reikėjo ne tik būti greičiausiam, geriausiam ar populiariausiam – reikėjo ir būti ligočiausiam (neįtikėtina, ar ne?!).

Visais atžvilgiais visi norėjo surinkti kuo daugiau taškų iš savo tėvų, kad gautų bent šiek tiek pripažinimo, pagyrimo ar įvertinimo.

VI.

Mokymosi užduotis – paleisti

Išsivadavimas iš aukos statuso – vėl tapimas savo gyvenimo kūrėju: mano savęs gijimo kelionė su Visatos ir afirmacijų pagalba.

Tu taip pat – vėl tapk savo gyvenimo kūrėju!

Esu gyvas įrodymas, kad afirmacijos veikia,

ir norėčiau pasidalinti savo žiniomis ir patirtimi su jumis.

Viskas prasidėjo, kai pirmą kartą apsilankiau reabilitacijos klinikoje...

Ne – ne ten viskas prasidėjo...

Tada pagaliau pradėjau apmąstyti save, savo gyvenimą ir viską, ką patyriau...

...ir apmąstyti patarimus bei gudrybes, kurias man davė kiti pakeliui...

...paskatinta daugybės – ir medicinos specialistams kartais nepaaiškinamų – skausmų ir judėjimo sutrikimų; bet svarbiausia, kad psichologas man pasakė, jog save apibrėžiu vien per savo pasiekimus ir kad man normalu retkarčiais pasakyti „ne“.

Mano kova už pripažinimą paliko mane su traumomis – vieną iš jų aš atpažinau tik po ilgo laiko kaip beveik mirties patirtį.

I.

Mano kova dėl pripažinimo ir įvertinimo – trauma ir beveik mirties patirtis

Augau miesto vaikas su trimis broliais ir seserimis narcistiškoje šeimoje, todėl gyvenau be meilės ir empatijos.

Nuo vaikystės sirgau alergijomis.

Nepaisant to, buvau linksmas, muzikalus, atletiškas ir protingas vaikas.

Profesinį mokymą baigiau dirbdamas biure.

Be to, visada norėjau mokytis ir prašydavau visko paaiškinti.

Vėliau pats ieškodavau informacijos ir tyrinėdavau.

Viską dariau atiduodamas iš visų jėgų. Buvau labai talentingas, tačiau iš brolių ir seserų sulaukdavau tik pavydo – tai, žinoma, mane stabdė. Dar visai neseniai iš tikrųjų tikėjau, kad darbas biure yra mano gyvenimo darbas – kad tiesiog dirbsiu jį visą likusį gyvenimą arba kad tai netgi mano tikrasis pašaukimas.

Tačiau ir ten tiesiog save pervargiau, nuolat siekdamas pripažinimo ir įvertinimo, kol galiausiai palūžau.

Be to, man dažniausiai siūlydavo tik laikinas darbo sutartis.

Kartą turėjau nuolatinę sutartį, bet staiga, po trejų metų, įmonė buvo parduota kitai įmonei, o personalas buvo smarkiai sumažintas. Naujausi darbuotojai buvo atleisti, išmokant išeitines išmokas ir sudarius sutartį dėl darbo sutarties nutraukimo. Žinoma, aš buvau vienas iš jų.

Kitame darbe turėjau trejų metų sutartį, bet po pirmųjų metų man buvo pranešta, kad sutarties atnaujinti negalima. Tai iš tikrųjų paveikė kelis įmonės darbuotojus, nes netyčia buvome įdarbinti užimti valstybės tarnautojams skirtas pareigas. Kitaip tariant, jie iš viso neturėjo mūsų įdarbinti.

Tada mums buvo pranešta, kad įvyko klaida ir kad turėtume pasiruošti laiku pradėti ieškoti darbo kitur; jie netgi pasiūlė mums nedelsiant pateikti laikinąją darbo rekomendaciją.

Vėliau kolega pateikė ieškinį ir iš tikrųjų pavyko gauti nuolatinę darbo sutartį. Tai išgirdęs, aš taip pat kreipiausi į advokatą. Tada jis taip pat pateikė ieškinį mano vardu. Taigi, kupinas vilties, aš iš tikrųjų pasinėriau į darbą savo darbo metu, atiduodamas visą save. Žinoma – kaip dar kartą sau kartojau – jei tik pasistengsiu iš visų jėgų, tikrai viskas pavyks ir galėsiu pasilikti...

Tada pasijutau lyg peršalusi; o kadangi vienas mano skruostas pradėjo tinti – dėl to akis virš jo atrodė mažesnė – pamaniau, kad tiesiog pagavau skersvėrį.

Tačiau nei peršalimas neprasidėjo, nei veido patinimas nerodė jokių slūgimo požymių.

Taigi galiausiai nusprendžiau kreiptis į gydytoją. Dėl saugumo jis nedelsdamas paskyrė MRT tyrimą, nes paaiškėjo, kad sergu veido paralyžiumi (veido pareze).

Tiek man, tiek gydytojams tai buvo nepaaiškinama – todėl ir buvo atliktas MRT tyrimas.

Tačiau jie nieko nerado.

Šiandien žinau, kad tai sukėlė stresas – konkrečiai todėl, kad visiškai persistengiau, desperatiškai bandydama išsaugoti savo darbą.

Gydytojas išrašė vaistų nervų regeneracijai skatinti ir rekomendavo akupunktūrą. Atsigavimo procesas užtruko gana ilgai, nors po kelių savaičių galėjau grįžti į darbą. Visą tą laikotarpį galėjau toliau vartoti vaistus.

Maždaug po metų – po daugybės kitų pozicijų paraiškų ir daugybės atmetimų – vis dar neturėjau jokių naujų darbo perspektyvų.

Staiga mane pradėjo kamuoti virtinė karščiavimu lydimų infekcijų, viena po kitos – kartais peršalimas ar gripas, kartais skrandžio infekcija – ir kiekvieną kartą pakilo temperatūra.

Tada vienu metu pajutau, kad negaliu pakelti rankos, todėl vėl teko kreiptis į gydytoją. Šį kartą man buvo suleista injekcijų į žastą ir petį.

Man buvo patarta kurį laiką pailsėti, nes buvau visiškai išsekusi.

Kitą vizitą šeimos gydytojas nusiuntė kraujo mėginį į laboratoriją. Rezultatai parodė, kad užsikrėčiau EBV (Epšteino-Baro virusu), dar vadinamu liaukų karštine, ir buvau neribotam laikui išleista nedarbingumo atostogų.

Per tą laiką vos galėjau lipti laiptais; didžiąją laiko dalį praleisdavau gulėdama ir jaučiausi visiškai išsekusi atlikusi net paprasčiausius namų ruošos darbus.

Po penkių mėnesių pagaliau atgavau sveikatą.

Tačiau grįžusi į darbovietę, mano pradinės pareigos jau buvo užimtos; todėl paskutinius kelis mėnesius ten buvau paskirta į kitas pareigas.

Man irgi patiko ten dirbti, bet jau buvau pateikusi paraiškas dėl kelių darbo vietų gimtajame mieste, siekdama pradėti dirbti iškart pasibaigus terminuotai sutarčiai.

Tada mano ankstesnėje darbovietėje nutiko keletas dalykų. Čia taip pat dirbau pagal terminuotą sutartį – šį kartą pavadavau nuolatinę darbuotoją, kol ji buvo vaiko priežiūros atostogose. Ir, žinoma, vėl stengiausi – labiau nei būtina, – nes mano tikslas, ir čia, buvo pagaliau vėl gauti nuolatinę sutartį. Juk, pasakiau sau, gali būti, kad nuolatinė darbuotoja iš viso negrįš.

Staiga, per savaitgalį, pradėjau jausti galvos svaigimą; mane užliejo stiprus pykinimas, ir aš negalėjau pakelti vienos rankos, todėl turėjau vykti į ligoninę apžiūrai.

Ten man buvo diagnozuotas aukštas kraujospūdis. Tuo metu man buvo tik 30 metų.

Gydytojas ieškojo pagrindinių priežasčių. Kadangi nebuvo nustatyta jokių organinių problemų, jis iškėlė hipotezę, kad šią ligą tiesiog paveldėjau iš savo tėvų, kurie abu sirgo padidėjusiu kraujospūdžiu.

Man teko savaitę praleisti ligoninėje, kad būtų pakoreguota vaistų dozė.

Šiandien žinau, kad aukštas kraujospūdis išsivystė vien dėl to, kad pati sau keliau didžiulį spaudimą ir leidau mane slėgti ir išoriniam spaudimui.

Kartais man būdavo sunku kvėpuoti, aš parausdavau kaip burokėlis ir pradėdavau hiperventiliuoti. Kartą kolega net nuvežė mane pas gydytoją. Tačiau gydytojas tiesiog vėl pastebėjo, kad mano kraujospūdis per aukštas. Man buvo pasakyta, kad tai tik aukštas kraujospūdis, kad turėčiau tiesiog atsipalaiduoti ir kad viskas bus gerai.

Tačiau tuo metu jau reguliariai vartojau vaistus nuo kraujospūdžio – dvejus ar trejus metus.

Ir vėl niekas neturėjo tam paaiškinimo.

Tačiau šiandien žinau, kad visi tai turėjo būti nedideli astmos priepuoliai.

Vis dėlto man pavyko pratęsti darbo sutartį vieneriems metams, nes sutikau pereiti į pareigas su sumažintu darbo krūviu – vos 25 valandomis.

Deja, dar kartą buvo aiškiai pasakyta, kad negalėsiu likti šiose pareigose ilgiau nei metus, nes turėjo grįžti dabartinis darbuotojas – šis suvokimas vėl įstūmė mane į darboholizmo beprotybę.

Nuo tada mane nuolat kamavo įvairaus sunkumo virusinės infekcijos.

Daug laiko praleidau nerimaudamas ir kankindamasis dėl visko – pirmiausia todėl, kad pastaraisiais metais neįprastai dažnai nedirbdavau dėl ligų ir didelio išsekimo būsenų, kai kurias iš jų lydėdavo dusulys ir aukštas kraujospūdis.