

OPRACOWANE NA PODSTAWIE: WYWIAD NA TEMAT HISTORII ŻYCIA (THE LIFE STORY INTERVIEW)

Project: E-MOTION - potential of hypersensitivity (2018-1-PL01-KA201-051033)

Imię/Pseudonim: C.V.

Wiek: 43

Płeć: K

Kraj/miasto: Rumunia/Bukareszt

Zawód wykonywany: Psycholog/Doradca

Transkrypcja wywiadu:

I. ROZDZIAŁY ŻYCIA:

Rozdział 1 – Uciekając w myślach

Dzięki mojej wiedzy i wewnętrznemu rozwojowi, jak na to teraz patrzę, mogę powiedzieć, że dorastałam w rodzinie otoczonej często chmurami niepokoju i zmartwień. Miałam to spostrzeżenie od dzieciństwa, ale nie potrafiłam tego przetłumaczyć na słowa. Było to po prostu uczucie emocjonalnego obciążenia, które zwykle mnie przygniatało.

Rozdział 2 – Szkoła-studia- twarda rzeczywistość

Pomimo tego, że byłam całkiem dobrą uczennicą, nie sprawiało mi to większej radości. Przeciwnie, było to dla mnie źródło stresu, szczególnie dlatego, że miałam uczucie bycia ocenianą przez cały czas.

Rozdział 3 – Kim powinnam zostać?

Moja kariera zawodowa była dość skomplikowana. Zaczynałam jako nauczycielka w przedszkolu później zajmowałam się zarządzaniem projektami w firmie technologicznej i dopiero później psychoterapią.

Studiowałam, uczyłam się dużo w obszarze psychologii, zawsze mnie to pasjonowało, chciałam rozumieć więcej, głębiej. Zależało mi na zagłębianiu się w szczegóły, szukaniu odpowiedzi “dlaczego, po co”? Czułam również, że moja praca powinna mieć znaczenie. Zawsze kierowała mną pewnego rodzaju potrzeba potwierdzania moich spostrzeżeń, uczuć, doświadczeń, obserwacji siebie samej oraz innych.

Rozdział 4 – Relacje z wyboru

Odkąd byłam dzieckiem byłam zainteresowana autentycznymi relacjami, prawdziwymi więziami, połączeniem między ludźmi. Pamiętam, że byłam bardzo zaskoczona, kiedy obserwowałam ludzi, próbujących ukryć swoją wrażliwość poprzez szorstkie zachowanie i powierzchowne interakcje.

Rozdział 5 – Mój tajemniczy ogród

Mój wewnętrzny świat zazwyczaj kręci się wokół idei romantycznej miłości, natury, kolorów, artystycznej ekspresji i spokoju. Ale teraz jest trochę przytłoczony i skryty przez niektóre aspekty rzeczywistości.

II. Najważniejsze wspomnienia

Wspomnienie 1

Dzieciństwo

Najmilsze chwile w moim dzieciństwie zawsze były związane z naturą. Każdy letni dzień spędzałam na wsi, otoczonej lasami i wzgórzami. Wszędzie było zielono. To dało mi poczucie wolności i ciekawości świata. Byłam też pochłonięta próbami zrozumienia wielu rzeczy. Często zadawałam sobie różnego rodzaju pytania, na przykład: „Dlaczego śnimy? Co to jest sen? Jaka jest rzeczywistość? Dlaczego ludzie zachowują się tak, jak się zachowują? ”.

Najtrudniejsze doświadczenia zdarzały się dość często - moja babcia była chora i kapryśna, a ja zawsze byłam świadkiem jej cierpienia i prawie cały czas się martwiłam.

Myślę, że byłam podobna do innych dzieci, biorąc pod uwagę potrzebę zabawy, odkrywania, ale ponieważ nie wolno mi było bawić się z przyjaciółmi poza moim podwórkiem, częściej wykorzystywałam wyobraźnię, aby marzyć w ciągu dnia. W odróżnieniu od moich rówieśników byłam zazwyczaj bardziej poważna i sumienna.

Nie pamiętam, żebym była z czegoś dumna, zwykle moja radość z rzeczy, które udało mi się zrobić dobrze, szybko była umniejszana przez uwagi lub nastroje rodziny.

W dzieciństwie trudno mi było zintegrować się w grupie i mieć wyjątkowego najlepszego przyjaciela...

Patrząc wstecz, chciałabym zobaczyć, jak rozwinęłabym się w innym, bardziej kochającym, szczęśliwym i bezpiecznym emocjonalnie środowisku.

Wspomnienie nr 2

Edukacja

Zwykle byłam bardzo zestresowana nauką, chciałam dobrze radzić sobie w szkole i nie zawieść rodziny. To było coś w rodzaju ciągłej presji, która nie pozwalała mi czerpać przyjemności z uczenia się. Lubiłam pisać piękne rzeczy i dużo czytać, bo dzięki temu w przyjemny sposób przeżywałam dobre emocje.

Byłam jak moi rówieśnicy w potrzebie wolności, potrzebach emocjonalnych, ale jednocześnie czułam się inna od nich. Bardziej świadoma konsekwencji działań i zachowań, a także ostrożniejsza.

Nie przypominam sobie, żebym była z czegoś dumna. Byłam raczej nieśmiała, ale wewnątrz tęskniłam za relacjami. Największe trudności miałam z sytuacjami społecznymi, czułam się jak outsider, czułam się gorsza na poziomie społecznym. Najczęściej odczuwałam poczucie braku przynależności.

Chciałabym otrzymać większe wsparcie od rodziny i doświadczyć poczucia wewnętrznej wolności.

Wspomnienie nr 3

Życie zawodowe

Uwielbiałam odkrywać i odnajdywać potwierdzenie tego, co mówiła mi moja intuicja. Jako perfekcjonistka starałam się cały czas robić więcej i więcej, co skończyło się swego rodzaju wypaleniem zawodowym. Ta tendencja do nadmiernego analizowania sprawiła, że wyczerpałam całą moją energię. Z kolei skłonność do szukania „głębiej” sprawiła, że czułam się sfrustrowana relacjami w pracy, które zwykle i tak były dość powierzchowne.

Przyjemność sprawiły mi reakcje ludzi, kiedy podzieliłam się moimi artykułami na temat korelacji zachowań, uczuć i osobistych doświadczeń życiowych ludzi. Trudno mi było i nadal jest nie przepracowywać mojego umysłu i nauczyć się odprężania.

Nawet jeśli dość trudno było dostosować się do różnych próśb i obowiązków, które pojawiły się na mojej ścieżce zawodowej, myślę, że być może było to konieczne, abym lepiej zrozumiała siebie i odkryła, co naprawdę mi odpowiada.

Wspomnienie nr 4

Moja rodzina, przyjaciele, bliscy

Szczerość, życzliwość i głębokie więzi to wartości, które cenię najbardziej we wszystkich związkach. To, co jest dla mnie najtrudniejsze w moich związkach, to utrata tej głębokiej więzi emocjonalnej, „połączenia”.

Bardzo długo przyjmowałam rolę „zbawiciela”, opiekuna. Myślę, że jest to spowodowane moją nadużywaną empatią, odkąd byłam dzieckiem wychowywanym przez babcię, która nieustannie cierpiała. Zwykle traktuję sprawy zbyt poważnie i może zbyt często zwracam uwagę na głębię moich relacji.

Uwielbiam dzielić się chwilami szczerzej, głębokiej relacji i uwielbiam, gdy emocjonalna atmosfera jest jedną z tych, w których panuje spokój, harmonia i radość.

Mam obsesyjną potrzebę wyjaśniania siebie (tłumaczenia sobie), aby czuć się zrozumianym i zauważonym w mojej wrażliwości.

Wspomnienie nr 5

Mój wewnętrzny świat

Myślę, że „dom” jest dla mnie uczuciem. Uczuciem spokoju, „braku presji”.

Lubię odkrywać swoją artystyczną stronę poprzez kolory i formy oraz elementy natury. Pewnie dlatego, że zawsze pociągały mnie kolory. Uważam za fascynujące przyczynianie się do wydobywania piękna na tym świecie.

III. MOTYW

Mogę powiedzieć, że moja historia to ciągle odkrywanie siebie; mogę to podsumować jako „stawanie się sobą”. Nawet jeśli bardzo lubię precyzję i klarowność, to akurat jeśli chodzi o wyrażanie konkretnych rzeczy na temat tego, jak widzę siebie w przyszłości lub jak mogę określić swoją przeszłość, nie czuję potrzeby bycia bardzo zwięzłym i ujmowania tego w ograniczoną liczbę słów. Czuję potrzebę pozostawienia tego samemu sobie, niech płynie i ujawnia się stopniowo.