

OPRACOWANE NA PODSTAWIE: WYWIAD NA TEMAT HISTORII ŻYCIA (THE LIFE STORY INTERVIEW) (Dan P. McAdams, Northwestern University)

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

Imię/Pseudonim: R.M

Wiek: 38

Płeć: F

Miasto/Kraj: Santa Cruz de Tenerife/Wyspy Kanaryjskie. Hiszpania

Wykonywany zawód: Grafik komputerowy

Po kryzysie osobistym i zawodowym postanowiłam zmienić swoje życie. W trakcie tego procesu odkryłam samą siebie, ucząc się doceniać swoje zalety, swoje mocne i słabe strony oraz samą siebie.

I. ROZDZIAŁY ŻYCIA

II KLUCZOWE WSPOMNIENIA

Teraz, gdy już przedstawiłaś zarys rozdziałów, chciałbym, abyś skupiła się na kilku ważnych wspomnieniach z historii swojego życia.

Wspomnienie #1

Dzieciństwo – Ja i moja rodzina.

Proszę opowiedz mi o swoim dzieciństwie.

Które doświadczenia z dzieciństwa były Twoim zdaniem najprzyjemniejsze, a które najtrudniejsze?

Moje dzieciństwo było trochę skomplikowane. Pamiętam siebie jako osobę samotną i zamkniętą w swoim własnym świecie, ale jednocześnie potrafiłam ujmować innych swoją osobowością. Byłam bardzo pomysłową, ale i niesamowicie nieśmiałą dziewczyną (ta ostatnia cecha mnie ograniczała). Potrafiłam bawić się czymkolwiek, wyobrażając sobie to, co akurat chciałam, więc mogłam odizolować się w swoim własnym, wewnętrznym świecie, co bardzo mi z resztą odpowiadało. To uczucie samotności towarzyszyło mi przez długi czas.

Pod jakim względem w tamtym okresie byłaś podobna do swoich rówieśników i czym się od nich różniłaś?

Byłam po prostu kolejną zwyczajną dziewczyną. Jedyna różnica polegała na tym, że mogłam bawić się wszystkim, wyobrażając sobie to, co chciałam przez co mogło się wydawać, że jestem bardziej odizolowana od reszty rówieśników.

Z czego byłaś dumna? Co było trudne?

Nie jestem w stanie powiedzieć, czy w tamtym czasie, kiedy głównie czułam się mała i nieważna, mogłam jednocześnie być z siebie z jakiegoś powodu dumna. Ale patrząc teraz wstecz, chyba mogłabym powiedzieć, że byłam wtedy kreatywna. Ale z powodu tego, że byłam w tamtym czasie zamknięta w sobie, trudno jest mi to dokładnie stwierdzić.

Patrząc wstecz, co chciałabyś zmienić w swoim dzieciństwie, gdybyś mogła?

Nie jestem w stanie powiedzieć. Może gdybym miała większą świadomość istnienia tej cechy (wysokiej wrażliwości, przyp.), moje życie byłoby lepsze już od najmłodszych lat i nie musiałabym doświadczać rzeczy, które były dla mnie bolesne.

Wspomnienie # 2

Edukacja: Szkoła-studia

Opowiedz mi o swoim okresie szkolnym

Jak myślisz, które doświadczenia były najprzyjemniejsze, a które najtrudniejsze?

Często byłam trochę rozproszona i nie potrafiłam się skupić, a to w połączeniu z brakiem zainteresowania niektórymi przedmiotami sprawiło, że nauczyciele przypięli mi swego rodzaju etykietkę. Wszystko to było jeszcze bardziej ograniczające, uniemożliwiające mi rozwój tych dziedzin w których być może mogłabym osiągnąć lepsze rezultaty. Natomiast przyjemną rzeczą w tamtym czasie było odkrywanie i poznawanie ludzi podobnych do mnie, którzy mogli mnie zrozumieć.

Pod jakim względem w tamtym okresie byłaś podobna do swoich rówieśników i czym się od nich różniłaś?

Cóż, nie jestem w stanie powiedzieć. Być może grupy formowały się dzięki podobnym gustom. Niektóre z tych grup były dosyć popularne, ale osoby podobne do mnie, czyli introwertycy raczej do nich nie należały.

Z czego byłaś dumna? Co było trudne?

W okresie dorastania zaczęłam coraz bardziej odkrywać siebie, swoje upodobania i preferencje. Czuję się dumna, że byłam wtedy autentyczna, zachowałam własny styl i nie dałam się ponieść temu, co było modne.

Patrząc wstecz, co chciałabyś zmienić podczas swojego pobytu w szkole, gdybyś mogła?
Naukę muzyki

Wspomnienie # 3

Praca zawodowa

Opowiedz proszę o okresie swojej pracy zawodowej.

Jak myślisz, które doświadczenia były najprzyjemniejsze, a które najtrudniejsze?

Najtrudniejszą sytuacją, jakiej doświadczyłam na polu zawodowym, to przebywanie w złym środowisku pracy. Czułam się wtedy jakbym tonęła. Natomiast najprzyjemniejsze chwile to wręcz przeciwnie: miejsca, w których doceniano moją pracę i przebywanie z sympatycznymi kolegami.

Pod jakim względem w tamtym okresie przypominałaś swoich rówieśników i czym się od nich różniłaś?

Cóż, w różnych firmach w jakich pracowałam, czasami spotykałam ludzi, którzy postrzegali swoje obowiązki i relacje z innymi podobnie do mnie. Zawsze starałam się trzymać z daleka od krytykowania innych. Ten sposób zachowania mnie przerażał, tym bardziej w pracy. Zwykle ludzie, wśród których się obracałam byli bardzo podobni do mnie - pracowici, skupieni wyłącznie na pracy i zawsze starający się stworzyć przyjemne środowisko.

Z czego byłaś dumna? Co było trudne?

Zawsze byłam bardzo dumna ze swojej pracy. Jestem osobą pracowitą, perfekcjonistką. Oczywiście też mogę się mylić, w końcu jestem tylko człowiekiem, ale zazwyczaj jestem bardzo z siebie dumna. Najtrudniejszą kwestią do zniesienia jest dla mnie poczucie niedowartościowania.

Gdybyś mogła zmienić jedną rzecz w tym okresie, co by to było?

Z reguły nie trzymam się miejsc, w których wiem, że nie czuję się komfortowo. To znaczy, przez długi czas wykonywałam prace, które nie były dla mnie, zawody, które nie były dla mnie. Kiedy już nie mogłam tego znieść, decydowałam się to zmienić. Powinnam była jednak robić to wcześniej.

Wspomnienie # 4

Moja rodzina, przyjaciele, kochane osoby

Opowiedz mi proszę o swoich najbliższych związkach.

Co najbardziej cenisz w związkach? Co było/nadal jest źródłem trudności?

To, co cenię najbardziej, to samo uczucie, okazywanie miłości, szacunek i dobra komunikacja.

Czy Twoje relacje różnią się w jakikolwiek sposób od relacji osób, które znasz?

Często zwracam uwagę na to, jak czują się inni, zawsze staram się im pomóc, podpowiedzieć rozwiązania problemów lub poprawić samopoczucie.

Co daje Ci radość/satysfakcję w relacjach z bliskimi?

Opieka, uczucie i zrozumienie.

Jaka jest najtrudniejsza część budowania i utrzymywania relacji?

Bez wątpienia zrozumienie. Jeśli nie okażemy empatii innym, nie wypracujemy niczego innego.

Wspomnienie # 5

Mój świat wewnętrzny: prywatność - hobby - zainteresowania – marzenia

Opowiedz mi proszę o swoim, najbardziej osobistym, własnym świecie.

Jak nazwałabyś swój własny świat, w którym czujesz się najbardziej „u siebie”?

Cóż, nazwałbym go „JA”, ponieważ tylko wtedy czuję się jak w domu. Kiedy jestem sama tylko ze swoimi myślami i przemyśleniami lub po prostu, kiedy spędzam czas na robieniu tego, co mnie bawi i co zapewnia mi spokój ducha.

Masz hobby lub pasję?

Każdego dnia odkrywam nowe rzeczy. Teraz na przykład zainteresowała mnie joga i medytacja. Pielęgnacja roślin również stała się dla mnie wspaniałym hobby.

Jak myślisz, dlaczego lubisz to robić?

W przypadku jogi czasami pomaga mi to ponownie połączyć się ze swoją duszą, innym razem daje mi dużo energii fizycznej. W przypadku roślin nie jestem do końca pewna, myślę, że od urodzenia lubiałam opiekować się żywymi istotami, sprawia mi to przyjemność.

III. MOTYW PRZEWODNI

Patrząc wstecz, porównując swoje życie z historią składającą się z rozdziałów i scen, które dotyczą sytuacji z przeszłości i dają obraz przyszłości, czy potrafisz wyróżnić motyw, ideę lub myśl, która się w nim powtarza? Jeśli tak, to jaką?

Jest kilka rzeczy, ale w tej chwili przychodzi mi na myśl jedynie moja ciekawość. Przyczyna wszystkich rzeczy, a zwłaszcza przyczyna naszego istnienia. To coś, co zawsze mnie prześladowało.

IV. NA ZAKOŃCZENIE

Co jeszcze powinienem wiedzieć, żeby zrozumieć historię twojego życia?

Moje życie było skomplikowane, a jego kulminacją był wielki kryzys, ale dzięki temu nauczyłam się doskonalić i poznawać samą siebie, co pozwoliło mi rozwinąć się w zupełnie inną osobę.