

ENTREVISTA BIOGRÁFICA – HISTORIA DE VIDA

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

Nombre: P.P.

Edad: 46

Género: M

País/Ciudad: Italy/Tivoli

Profesión: investigador social

Transcripción de la entrevista:

Mi Vida en Capítulos:

Capítulo 1 – Mi infancia: Dame papel y lápiz... ¡y levantaré el mundo!

Cuando tenía 3 años, ya dibujaba el mundo con todos sus detalles, con buena precisión y proporcionalidad. De niño, pasaba horas dibujando sin cansarme. Mi sentido artístico siempre ha sido mi principal forma de expresión, me hace sentir feliz y realizado.

Capítulo 2 – El colegio: ¡una golondrina no hace verano! era la frase que mi maestra escribía cuando yo podía leer en voz alta sin cometer errores; en cambio, cuando yo cometía un error, ella se reía de mí; no me gustaba, era realmente molesto. Pero esto me enseñó a amar a las golondrinas y al verano. Tal vez este fue mi punto más débil.

Capítulo 3 – Adolescencia: ¡Qué buen chico!

Todo el mundo me lo decía... y yo me sentía agradecido: me hacía sentir como un adulto y reforzaba mi sentido de la responsabilidad. Desde que era un niño, me encantaba el orden y tenía un gran..., tenía pensamientos complejos y profundos, la gente se dio cuenta de eso, probablemente era bastante claro.

Capítulo 4 – Joven adultez: El regalo de la empatía

Siempre he tomado medidas para ayudar a los demás, siempre he estado ahí para ayudar a un amigo o a alguien en problemas. Escucho sus palabras y siempre tengo palabras de consuelo para hacerlos sentir mejor. Pero raramente me abro a otras personas.

Capítulo 5 – En la mitad de mi vida... ¡Encuentros afortunados!

En la universidad, tenía 23 años por entonces, un maravilloso profesor se fijó en mis habilidades de observación y deducción, y me dijo: "¡No debes temer el juicio de los demás!" y me animó mucho - casi me obligó - a dar una conferencia en público. Este fue un punto de inflexión. Desde entonces, nunca he dejado de enfrentarme a situaciones difíciles en público.

Capítulo 6 - Adulthood: ¡Siempre hay algo que podemos aprender!

Miro atrás, veo el tiempo que ha pasado y disfruto del presente... después de todo, me he dado cuenta de que no necesitas alas para volar, sino un gran corazón, una poderosa imaginación y un fuerte impulso para descubrir nuevas cosas.

Ha habido muchos momentos "importantes" en mi vida, que han involucrado mi creatividad, mis seres queridos, mis amigos, mi trabajo. Pero la historia que decidí compartir es especial para mí, porque ha cambiado mi vida para siempre. Fue el día en que conocí a mi amigo "Kyros": un pastor alemán que ha estado a mi lado durante 15 años. Fue la tarde del 20 de marzo de 2003 cuando visité a unos queridos amigos cuyo perro tenía una camada. Decidieron darme un maravilloso regalo, sabiendo que su cachorro estaría en buenas manos. Elegí el cachorro más tímido e introvertido: Me atrajo inmediatamente el hecho de que se sintiera vulnerable y tratara de esconderse. Parecía gustarle y, desde ese momento, se convirtió en parte de mi vida durante años. La razón por la que esta experiencia ha sido extremadamente positiva es que, con Kyros, me he vuelto más consciente de las cosas simples de la vida como la naturaleza, y las personas que aprecio. Viví con él, lo cuidé y lo eduqué. Compartí mi sensibilidad con Kyros y, a cambio, me mostró atención y una sensibilidad igualmente extraordinaria. Fue una preciosa lección de vida.

El punto más bajo fue durante mi infancia.

En la escuela de primaria, el maestro regañaba o se burlaba de cualquiera que cometiera un error, especialmente cuando leía en voz alta. Como suelo ser sensible, a veces casi hasta el punto de ser susceptible, cada vez que me regañaban, especialmente en público, era un momento de gran humillación y mortificación.

Cuando estaba en clase, me sentía asustado e inhibido, y expresaba mi malestar a través de síntomas somáticos: casi todas las mañanas sufría calambres abdominales, para expresar mi negativa a ir a la escuela, pero, sobre todo, durante las interminables horas de clase, evitaba expresarme porque tenía miedo de cometer errores y, cuando lo hacía, me sentía muy inseguro. Sin embargo, esta situación no me desanimó a tener una excelente relación con mis compañeros de clase y, sobre todo, a trabajar duro, ya que sabía que era bueno para hacer cosas que no podía hacer bien en público. Este era un límite que sufrí durante mucho tiempo y siempre luché por superarlo; me motivó intrínsecamente a hacer siempre mejor las cosas.

He elegido mi experiencia en la universidad como un punto de inflexión porque, de hecho, lo fue.

Yo estaba en la universidad: Me inscribí en la Escuela de Economía, que no había sido mi primera elección. Ni siquiera me gustaba, al contrario, encontraba los temas económicos aburridos y nada estimulantes: la mera idea de tener que pasar mi vida hablando de dinero y haciendo entender a los demás los disparatados mecanismos de la tributación, encerrado en una oficina, era estresante. Mi verdadera vocación era la comunicación o el arte; pero hubiera sido feliz en cualquier escuela donde se enseñaran asignaturas creativas. En ese momento, en 1994, no había ningún curso de comunicaciones en Roma; dadas las presiones de mi familia y la imposibilidad de mudarme a una ciudad diferente, me vi obligado a elegir lo que pensaba que sería el mal menor.

Para el examen de política económica, que fue muy duro, tuve que asistir a un grupo de estudio en el que el profesor, un miembro de la facultad de renombre internacional y muy respetado, se reunía con nosotros y nos hacía participar en ejercicios de lógica económica y pensamiento político. Una vez, durante uno de estos ejercicios, llegué a la misma conclusión que mi profesor, pero a través de un razonamiento completamente opuesto. Cuando lo señalé,

el profesor notó algo interesante; me dijo que apreciaba mucho mi razonamiento y me pidió que lo presentara al día siguiente en clase durante su conferencia, delante de doscientas personas.

Siendo consciente de mis grandes límites cuando leía en público, decliné su invitación, mencionando mil razones que claramente sonaban como un montón de excusas. Mi profesor se dio cuenta y entendió mi incomodidad y dijo: "No tengas miedo de lo que piensen los demás estudiantes; la única opinión que te debe importar es la mía". Si no haces esa presentación mañana, como te he pedido, ¡no obtendrás una buena nota en tu examen! Si, en cambio, das una buena presentación, te daré un bonito libro de regalo". ¿Qué podría hacer yo? Acepté, mientras odiaba a ese hombre. Pasé una noche infernal, preparando obsesivamente mi discurso, imaginando que el público estallaría de risa una vez que me volviera demasiado sensible para hablar.

Al día siguiente fui a clase, fue como caminar hacia la horca, mis emociones aún están grabadas en mi memoria. El profesor fue maravilloso, me presentó a todos con amabilidad y estima, luego me dio la palabra, guiñándome un ojo, con una expresión tranquilizadora y presumida; transmitió toda su confianza y aprobación con una mirada.

Cuando tomé la palabra, me sentí un poco desorientado y de repente el público desapareció. Me encontré enfocando el tema, mirando sólo al profesor que estaba escuchando y asintiendo. Hablé magistralmente sin darme cuenta. Cuando terminé, todo el público aplaudió espontáneamente.

En ese preciso momento, sentí que había cruzado un límite que llevaba dentro y que me había impedido ser yo mismo. Ese profesor, que siempre está en mi corazón, me había desbloqueado. Su sensibilidad y profesionalidad le dieron la razón, yo necesitaba su ayuda y él entendió.

Creo que este fue un acontecimiento fundamental en mi vida como persona altamente sensible, porque una emoción muy negativa se convirtió en una profundamente positiva, y esto cambió mi forma de ser y tal vez también mi futuro profesional.

Desde entonces, empecé a trabajar como formador, dando conferencias y discursos en público. Empecé a ver las cosas de manera diferente y a trabajar en mí mismo para superar todos los límites que mi sensibilidad trae consigo, dándome cuenta de que tales límites son, en cambio, nuevos horizontes.

Al final, cambié de curso y me gradué en ciencias de la comunicación.

Un recuerdo positivo de la infancia ocurrió un verano, cuando fui con mi familia a visitar a mis tíos que vivían en el campo. Era un día de celebración: era la fiesta del santo patrón del pueblo de mis padres; la tradición era comer con toda la familia. Era una gran reunión familiar, con todos mis tíos y primos. Para la ocasión, mi tío iba a sacrificar un cordero, y me daba pena el pobre animal; nunca fui vegetariano, pero la idea de que ese cordero fuera sacrificado me entristecía. Al final, mi estado mental convenció a mi tío de que abandonara su plan, ¡y cambió el menú! Fue una reunión agradable y para mí un buen día para recordar.

Un evento adverso que me gustaría borrar ocurrió durante mi adolescencia, cuando golpeé a mi hermano menor en un ataque de rabia y le fracturé el cráneo.

Aunque nos peleamos de vez en cuando, como todos los hermanos, me gustaría borrar este episodio porque mi ira se desencadenó por razones inútiles, viendo una película en la televisión.

Recuerdo que estaba cegado por la rabia, probablemente por la actitud provocadora de mi hermano, pero en ese momento él era sólo un niño, mientras que yo ya era un adolescente. Eso me molesta porque soy consciente de que, a pesar de mi legendaria paciencia, puede haber momentos en los que la ira puede nublar mi razonamiento y puedo volverme extremadamente agresivo.

Durante un período de mi vida, trabajé como educador en un hogar de acogida para jóvenes. Entre ellos había una adolescente romaní, que había sido retirada de su entorno y puesta al cuidado de los servicios sociales. Era una chica alegre, pero a veces caía en una profunda tristeza que le hacía daño; cuando tenía crisis emocionales, se lesionaba con cortes el cuerpo,

los brazos. No permitió que ninguno de los cuidadores o compañeros la tocaran, ni siquiera que le vendaran las heridas, excepto a mí.

Confiaba en mí, me hablaba mucho, me contaba a menudo su incomodidad por ser "gitana", por los prejuicios de la gente, por las constantes miradas de intolerancia que recibía; decía que no podía vivir fuera de su "gueto" y tener una vida normal porque nadie confiaba en ella, ni le daba trabajo o cualquier atención por ser gitana; al mismo tiempo, no podía ni siquiera permanecer en su entorno porque se vería obligada a vivir de una manera que no le gustaba. Llorando, me contaba todas estas cosas mientras yo desinfectaba sus cortes autoinfligidos, cada vez que se sentía abrumada por la conciencia de su situación de vida.

Saber que hay gente ahí fuera que todavía se encuentra en estas circunstancias me hace sentir triste, me llena de una sensación de impotencia, igual que antes. Espero que mi empatía le haya ayudado a superar su incomodidad. He experimentado la empatía muchas veces en mi vida; ser empático permite a la gente tener experiencias significativas, nos hace ver la vida a través de los ojos de nuestra alma.

Creo en Dios. Soy católico, porque así me crié, ya que vengo de una cultura católica occidental, pero no creo en distinciones religiosas, que creo que son sólo rituales que están relacionados con las tradiciones sociales y culturales.

A veces, en circunstancias inusuales, experimento sentimientos de trascendencia, siento la presencia de Dios, o percibo señales o vibraciones emocionales. Esto ocurre con mayor frecuencia cuando miro a la naturaleza o durante situaciones difíciles en las que me veo involucrado yo mismo o con otras personas, en las que nos sentimos abrumados y nos volvemos más perceptivos.

Compartiré dos de esos momentos. Hace varios años, tuve un accidente de moto: Fui atropellado por un coche a gran velocidad. Mientras caía, sentí una mano protegiéndome y dejándome en el suelo. Me levanté sin un rasguño. Sentí una fuerte presencia espiritual mientras caía. La percepción del tiempo se alteró: todo sucedió en unos pocos segundos, pero se sintió como un tiempo mucho más largo. Recuerdo perfectamente todos los sentimientos,

pensamientos e imágenes que pasaron por mi mente; se sentía como estar en una burbuja de aire, protegido y flotando, rodeado de una energía positiva.

Otra situación memorable ocurrió hace dos años, en la fiesta de la Epifanía. Estaba en la estación de Roma esperando mi tren, de repente sentí un impulso espiritual de ir a una iglesia. La sensación fue intensa, me sentí vibrante y conmovido. Salí de la estación, sin rumbo, buscando una iglesia, a la que llegué fácilmente, por atracción. Lo extraño era que la reliquia de la cuna de Cristo se conserva en esa iglesia de Roma, y era el día de la Epifanía, cuando la tradición religiosa cristiana celebra la adoración de los Reyes Magos.

En el futuro haré todo lo que quise y dejé de hacer. Dedicaré más tiempo a mí mismo y a mis intereses, pasaré más tiempo en entornos positivos, en contacto con la naturaleza, el arte y la gente interesante. Empezaré a pintar y a hacer cosas creativas de nuevo.

Quiero pasar más tiempo escuchándome, tener una relación más empática conmigo mismo, descubrir mis lados ocultos: nuevas habilidades y perspectivas.

Quiero darme la misma atención que normalmente doy a los demás, sin ser egoísta; darme la posibilidad de alcanzar la felicidad.

Quiero construir un espacio positivo a mi alrededor, una parte del mundo en la que me gustaría vivir, dejando fuera todo lo que es innecesario para lograr esa felicidad.

Durante los próximos tres años, estaré profesionalmente ocupado con la investigación académica. Personalmente creo que el trabajo es un aspecto importante de la vida, pero la vida se compone de muchas otras cosas importantes. En este caso, sin embargo, encuentro esta experiencia profesional muy estimulante: puede ser una oportunidad para cambiar muchas cosas en el futuro, para cumplir mis sueños y otros aspectos de mi vida: hacer cosas interesantes, conocer gente nueva, viajar y tener experiencias significativas. Por lo tanto, no veo mi actividad profesional como un trabajo, sino como una gran posibilidad de apertura y cambio positivo.

Durante mi vida me he enfrentado a muchos retos emocionales: la pérdida de mis seres queridos, lidiar con la enfermedad de mi madre, el deseo de completar mis estudios haciendo

lo que me gustaba, el deseo de cambiar constantemente y mejorarme a mí mismo y a mi entorno.

Me enfrenté a todos estos desafíos con gran implicación emocional, siempre sabiendo que sería capaz de resolverlo todo, pero sintiendo emociones intensas cuando las cosas estaban sucediendo.

Como persona altamente sensible, tiendo a escuchar a los demás, a tener siempre palabras de consuelo para todos, a no negarme nunca a los demás; pero la otra cara de la moneda es que no me siento dispuesto a abrirme, a ser escuchado, a recibir ayuda de los demás.

Nunca expreso lo que siento cuando trato con problemas, especialmente emociones negativas: ansiedad, tristeza, ira, etc.

Tal vez este es el mayor problema que necesito abordar. Debo tratar de ser menos sensible.