

**ENTREVISTA INSPIRADA EN: ENTREVISTA DE HISTORIA DE VIDA (Dan P. McAdams, Northwestern University)**

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

---

**Nombre:** C.V.

**Edad:** 43

**Género:** Mujer

**Ciudad/País:** Bucarest/Rumania

**Profesión:** Psicóloga

### **Comentarios iniciales**

Entrevista sobre la historia de su vida. Me gustaría pedirle que interpretes el papel de un narrador que habla sobre su propia vida, creando así una historia sobre su pasado, su presente, y sobre lo que espera en el futuro. Su historia debe contar en qué se parece a otra personas y cómo de diferente es siendo una persona altamente sensible. El objetivo de las entrevistas es recopilar y organizar diversas historias de vida de personas altamente sensibles. La entrevista constará de varias partes. Comienza con aspectos generales para llegar a los detalles. Creo que disfrutará con la entrevista. Para la mayoría de las personas es una experiencia muy positiva.

### **I. CAPÍTULOS DE VIDA**

Me gustaría que comenzara pensando en su vida como un libro que contiene su historia de vida. Todas las historias tienen sus personajes, escenas, tramas, héroes y villanos. Una historia más larga podría estar formada por diferentes capítulos. Piense en su vida como una historia formada al menos por algunos capítulos. ¿Cuáles son? Asigne a cada capítulo un título y describa de forma breve su contenido general, como si fuera a resumir brevemente lo que ocurre en cada uno de ellos. Puede hablar tantos capítulos como desee, pero le sugiero un mínimo de dos o tres capítulos y un máximo de siete.

### **Capítulo 1. *Escapando en mi mente***

Tal y como me veo y me entiendo a mí misma ahora, con mi conocimiento y desarrollo interior, puedo decir que crecí en una familia en la que predominaban nubes de ansiedad y preocupación. He tenido esta percepción desde la infancia, pero no podía traducirla en palabras, era solo una sensación de carga emocional que generalmente me agobiaba.

### **Capítulo 2. *Escuela – estudios – dura realidad***

Aunque fui una estudiante bastante buena desde primaria, no lo disfruté mucho, fue una nueva fuente de estrés para mí debido a la sensación de ser evaluada constantemente.

### **Capítulo 3. *¿Quién debería ser?***

Mi trayectoria profesional ha sido bastante compleja, pasando desde maestra de escuelas infantiles hasta la gestión de proyectos en una empresa técnica, y por último dedicándome a la psicoterapia.

Estudí mucho sobre el dominio psicológico y siempre me ha apasionado comprender más.... comprender lo más profundo, siempre obsesionada por profundizar y encontrar respuestas a los “por qué”. También sentí la necesidad de que mi trabajo tuviera un significado, guiándome la necesidad de validar mis propias percepciones, mis sentimientos, mis experiencias, y las observaciones que me hacía a mí misma y a los demás.

### **Capítulo 4. *Libertad para conectarse.***

Desde que era una niña, siempre me ha interesado la conexión auténtica, y recuerdo que me sorprendió mucho ver cómo la gente intentaba ocultar su propia vulnerabilidad a través de comportamientos duros e interacciones superficiales.

## Capítulo 5. *Mi jardín secreto.*

Mi mundo interior generalmente gravita en torno a la idea del amor romántico, la naturaleza, los colores, la expresión artística y la paz. Pero ahora mismo está un poco abrumado y oculto por algunos aspectos de la realidad.

### II. RECUERDOS CLAVE

Una vez que ya ha esbozado los capítulos, me gustaría que se centrara en algunos recuerdos importantes de la historia de su vida.

#### Recuerdo #1

##### Infancia

Los momentos más bonitos de mi infancia siempre estuvieron relacionados con la naturaleza ya que me he pasado cada una de las vacaciones de verano en el campo rodeada de bosques y colinas, todo verde. Eso me daba una sensación de libertad y de curiosidad por explorar. También estaba preocupada por entender las cosas, con frecuencia me hacía todo tipo de preguntas, como por ejemplo “¿Por qué soñamos?, ¿Qué es un sueño?, ¿Qué es la realidad?, ¿Por qué la gente actúa así?”.

Las experiencias más difíciles sucedían con bastante frecuencia: mi abuela estaba enferma y siempre de mal humor, y yo siempre sufría por ella y estaba preocupada casi todo el tiempo.

Creo que era parecida a otros niños con respecto a la necesidad de jugar, de explorar, pero como no podía jugar con mis amigos fuera de mi patio, usaba más mi imaginación para soñar despierta. A diferencia de mis compañeros, yo solía ser más seria y concienzuda.

No recuerdo estar orgullosa por algo, por lo general el disfrute de mis logros, de las cosas que hacía bien desaparecía rápidamente por los comentarios o los estados de ánimo de la familia.

Lo que me costó mucho en mi infancia fue integrarme en un grupo y tener una mejor amiga, una amiga especial...

Mirando hacia atrás, me gustaría ver cómo habría crecido en un entorno diferente, más amoroso, feliz y emocionalmente seguro.

## Recuerdo # 2

### Educación

Por lo general, estaba muy estresada por hacerlo bien en la escuela y no decepcionar a mi familia. Esto me causaba una presión continua que hizo que no pudiera disfrutar de mis estudios. Me gustaba escribir cosas bonitas y leer mucho, porque era una forma agradable de experimentar emociones positivas.

Yo era como mis compañeros en mi necesidad de libertad, en mis necesidades emocionales, pero también me sentía diferente a ellos, más consciente de las consecuencias de las acciones y comportamientos, y también más cautelosa.

No recuerdo estar orgullosa de algo, era bastante tímida, pero en el fondo anhelaba la conexión, el contacto. La principal dificultad estaba relacionada con las situaciones sociales, me sentía extraña, me sentía inferior a nivel social, y por lo general experimentaba un sentimiento de no pertenencia.

Me hubiera gustado haber recibido más apoyo de la familia y haber podido experimentar la sensación de libertad interior.

## Recuerdo # 3

### Trabajo profesional

Me encantaba descubrir y encontrar validación a mis intuiciones. Pero, siendo perfeccionista y esforzándome todo el tiempo en hacer más, y más, caí en el agotamiento. La tendencia a analizar en exceso me llevó a agotar la energía de mi mente.

La predisposición que tengo en profundizar me hizo sentirme frustrada por las relaciones profesionales, que por lo general eran bastante superficiales.

Disfruté mucho compartiendo a través de los artículos que escribía, las explicaciones psicológicas que encontré a través de las correlaciones significativas entre comportamientos, sentimientos e historia personal de las personales. Fue (y sigue siendo) difícil no sobrecargar mi mente y aprender a relajarme.

Aunque también fue bastante difícil acomodarme a las diferentes demandas y responsabilidades que me acompañaron en mi trayectoria profesional, creo que, quizás, esto fue necesario para entenderme mejor y descubrir lo que realmente me conviene.

#### **Recuerdo # 4**

##### **Mi familia, amigos, seres queridos**

La honestidad, la amabilidad y la conexión profunda son las cosas que más valore en todas las relaciones. Lo más difícil en mis relaciones es la pérdida de la conexión emocional profunda.

Durante mucho tiempo acepté el papel del salvador, el cuidador. Creo que esto se debe a mi excesiva empatía desde que era niña, siendo criada por una abuela que estaba constantemente sufriendo. Tiendo a tomarme las cosas demasiado en serio y quizás presto demasiada atención a la profundo de mis relaciones.

Me encanta compartir momentos de comunicación conmovedora y me encanta cuando la atmósfera emocional es de paz, armonía y alegría.

Mi obsesiva necesidad de explicarme a mí misma para sentirme entendida y vista en mi vulnerabilidad.

#### **Recuerdo # 5**

##### **Mi mundo interior**

Creo que el “hogar” para mí es un sentimiento, un sentimiento de tranquilidad, de “no presión”.

Disfruto explorando mi lado artístico, a través de colores y formas, y elementos de la naturaleza.

Porque siempre me han atraído los colores. Y porque me parece fascinante contribuir a la vibración de la belleza en este mundo.

### III. TEMÁTICA

Puedo decir que mi historia es un descubrimiento continuo de mi misma; Puedo resumirlo como “convertirme en mí misma”. Incluso si realmente me gusta la precisión y la claridad, cuando se trata de expresar cosas específicas sobre cómo me veo en el futuro o cómo puedo definir mi pasado, no siento la necesidad de ser muy concisa, de plasmarlo de forma limitada en palabras, sino dejarla fluir y revelarse gradualmente.