

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

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

---

**Nombre:** B.Z

**Edad:** 67

**Sexo:** Mujer

**Ciudad/País:** Lublin/Polonia

**Profesión:** Pedagoga

**Comentarios iniciales**

Esta entrevista se referirá a la historia de tu vida. Quiero pedirte que hagas el papel de un narrador que habla de su propia vida, que crees una historia sobre tu propio pasado, tu presente y lo que esperas en el futuro. Tu historia debe contar qué tan similar eres a otras personas, y qué tan particular eres como una persona altamente sensible.

El propósito de las entrevistas es recopilar y organizar varias historias de vida de personas altamente sensibles. La entrevista consistirá en varias partes.

La entrevista comienza por lo general y va hasta lo más específico. Creo que te disfrutarás participando en la entrevista. Para la mayoría de la gente es una experiencia positiva.

**I. CAPÍTULOS DE VIDA**

Quiero que empieces a pensar en tu vida como un libro que contiene una historia sobre tu vida. Todas las historias tienen sus personajes, escenas, tramas, héroes y villanos. Una historia más larga puede consistir en varios capítulos. Piensa en tu vida como una historia que tiene al menos unos pocos capítulos diferentes. ¿Cuáles son? Ponle un título a cada capítulo y describe brevemente su contenido general, como si fueras a resumir brevemente la acción de cada uno de ellos. Puede haber tantos capítulos como quieras, pero sugiero un mínimo de dos o tres capítulos, y un máximo de siete.

### Capítulo 1. *Infancia*

Pienso en este período con gran cariño. Tengo un montón de bonitos recuerdos de este período. Pienso, como todo el mundo a mi edad, en los recuerdos de la infancia con gran emoción. Creo que ahora idealizo un poco mi infancia. No fueron tiempos fáciles, después de todo. Nací justo después de la guerra. Todo era difícil, faltaba de todo. Pero también fue una época en la que las pequeñas cosas hacían feliz a la gente.

### Capítulo 2. *El colegio*

Vivíamos con mis padres en un pequeño pueblo, la escuela estaba en un pueblo cercano. En ella, había muchos estudiantes en una clase, no como hoy en día que hay alrededor de 12 estudiantes en un grupo. La electricidad estaba entrando en el campo. Cuando era niña, todavía estudiaba con la lámpara de queroseno. La electricidad me dio una gran alegría. Recuerdo muy bien la escuela. Hasta el día de hoy, recuerdo muchas de esas veces, recuerdo los nombres de mis amigos, algunos de ellos ya están muertos.

### Capítulo 3. *Aduldez*

La edad adulta es la época de mis estudios, mi primer trabajo, el matrimonio y el nacimiento de los hijos. Fue una época muy dura, pero al mismo tiempo sucedieron muchas cosas. Incluso siendo una adolescente, sabía que tenía que dejar la casa rápidamente y ser independiente. Sabía en quién quería convertirme justo después del instituto. Me las arreglé para que la Universidad me aceptara en el programa de estudios que había elegido. El período de estudio fue intenso con el trabajo. Tenía una vida modesta en ese entonces.

Mis padres no eran ricos, así que mantener mi vida en la ciudad era un gran costo para ellos. Intenté vivir humildemente, pero todavía recuerdo muchos sacrificios de esa época. No tenía dinero casi para nada, libros, cine, ropa...

Pero no fue un gran problema para mí y mis compañeros en ese momento. Todos estábamos en una situación similar. Las amistades hechas durante este período han durado muchos años. Me mantengo en contacto con varias personas hoy en día. Conocí a mi futuro marido en mi primer trabajo. Después de un año de conocernos, nos casamos y un año después nació nuestro primer hijo. Los años siguientes los pasamos criando niños, ya que pronto nació mi hija. Volví a trabajar después de la baja por maternidad, como la mayoría de las mujeres de la época. Los niños fueron cuidados por una niñera y luego fueron al jardín de infancia y a la escuela. Recuerdo esto con mucha emoción. Recuerdo cómo me estremecía por los niños que estaban muy enfermos y sufrían enfermedades infantiles. También fue un momento difícil en mi matrimonio, ya que mi marido no me ayudó mucho con los niños.

En aquellos días, no era tan popular que un hombre criara niños pequeños. Tampoco había comodidades como las de hoy en día. Intenté ser la madre, esposa y ama de casa perfecta. Pero muchas mujeres lo pensaban entonces. Hoy en día es diferente, las mujeres se dan el derecho de descansar, tiempo para ellas mismas. En aquellos días, la mujer estaba bajo mucha presión.

#### Capítulo 4. Vejez

Para mí, la vejez es el período de mi vida en el que estoy ahora. En este momento, tengo más espacio, los niños son adultos, tienen sus propios hijos. Ya sé que puedo permitirme descansar, tener tiempo para mí misma. También aprendo a decir no, lo que antes era difícil para mí. Trato de mantener relaciones con personas que me motivan, que quieren lograr algo y evitar a aquellos para los que la vejez es una época de quejas y pasividad. Trato de ser activa; ser socialmente activa. Lo disfruto mucho. E incluso "involucro" a otros con los que trabajo. No soporto el momento en que no pasa nada. Descanso más que antes. He aprendido a escuchar a mi cuerpo.

## II. MEMORIAS CLAVE

Ahora que has esbozado el esquema de los capítulos, me gustaría que te concentraras en algunos recuerdos importantes de la historia de tu vida.

### Memoria # 1

#### Infancia – Mi familia y yo

La experiencia más agradable de mi infancia era jugar con papá. Yo podría tener tres o cuatro años entonces. Mamá era una persona estricta y exigente. Papá era alegre, feliz. Siempre fue capaz de animarme. Creo que me entendía más que mamá. También estaba más dispuesto a contarle mis problemas. Y, aunque rara vez estaba en casa y pasaba poco tiempo con nosotros, tenía más paciencia con nosotros.

La experiencia más difícil de la infancia fue un accidente que tuve. Me caí por las escaleras y me rompí el brazo. Nunca olvidaré el horror de mi madre llorando en el hospital. El hospital me causó una terrible impresión. Tenía miedo a morir. Hoy me río de ello, pero entonces estaba aterrorizada.

Creo que incluso de niña era más temerosa que mis amigos. Experimenté todo más que ellos. Después de ello, las cosas fluyeron más fácilmente. Recuerdo ser una llorona. Mi madre me lo recordó muchas veces. Pero también me encantaba imaginar cosas. Podía sentarme en mi habitación durante horas y jugar sola. Todo el mundo se sorprendía de que pudiera jugar sola.

Yo era un niña muy trabajadora y siempre me esforcé por cumplir con las expectativas. Supongo que era una "buena chica". Participé en las obras de teatro de la escuela, recuerdo que cantaba en el coro. Si pudiera cambiar algo, desearía no tener que preocuparme por todo como lo hacía entonces. Tal vez sería más fácil para mí vivir. Hoy en día no creo que valiera la pena experimentar todo de esa manera.

## Memoria # 2

### Educación: colegio – estudio

Me gustaba mucho la escuela. En los primeros años, fui andando a la escuela de un pueblo vecino. Todavía recuerdo el camino a la escuela. Me gustaba aprender. Me gustaba aprender sobre cosas nuevas. Tuve suerte con los profesores. Eran verdaderos maestros por vocación. Tenían un acercamiento diferente a los niños. Y aunque eran estrictos y exigentes, me animaban a trabajar. Me sentía muy orgullosa cuando me elogiaban. Yo era un poco la preferida de los profesores. Les gustaba mucho. Era educada, trabajadora y cuidadosa. No me gustaba hacer trampa. Recuerdo que cuando olvidé mi trabajo o mi dibujo una vez, lloré y no quise entrar en el aula. Mis padres también estaban contentos. A menudo, decían que querían que aprendiera bien. Mis padres eran pobres. Querían que tuviera una educación y, por lo tanto, tenían pocas perspectivas. ¿Qué me gustaría cambiar? No lo sé, me gustaría aprender mucho, por ejemplo, me gustaría saber idiomas extranjeros. No recuerdo mucho de la escuela.

## Memoria # 3

### Trabajo

Mi primer trabajo no era el de mis sueños, pero aún así me sentí abrumada por el orgullo cuando fui a trabajar justo después de la graduación. Finalmente, tuve mi primer sueldo propio. Me sentía muy madura e independiente. Sentí que ésta era una nueva etapa en mi vida. Aunque fue muy estresante para mí, me sentí muy orgullosa. Tenía un encargado muy exigente. Hoy en día, cuando pienso en mi trabajo profesional, sé que estuve muy involucrada. Sólo después de la jubilación comprendí que ahora estoy más tranquila cuando ya no tengo que hacer nada, nadie me juzga, ni tengo presión. ¿De qué me siento orgullosa? Mayoritariamente, porque fui buena, quizás incluso una muy buena trabajadora. Nunca he defraudado a mis superiores. Incluso recibí recompensas, bonos y distinciones. Supongo que yo también podría llevarme bien con la gente, o eso me dijeron. A menudo, me eligían para liderar equipos. También tuve roles de gestión.

## Memoria # 4

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

En las relaciones, lo que más valoro es la lealtad. Tuve la suerte de tener siempre a alguien a quien podía llamar mi amigo. No todas las relaciones de mi niñez o adolescencia sobrevivieron hasta años posteriores. Pero siempre había alguien cercano en la escuela o en la universidad. Tengo contacto con algunos de ellos a día de hoy. No puedo juzgar si mis relaciones son diferentes de las de otras personas. La autenticidad era importante para mí, no me gustaba fingir o hacer conjeturas. Cuando alguien me decepcionaba, traicionaba mi confianza, terminaba esa relación. No me considero una persona muy sociable. Normalmente, evitaba los juegos escandalosos. Me gustaban las reuniones pequeñas. En las relaciones, era muy importante para mí apoyar a mis amigos. Más que divertirme, me gustaba poder hacer algo con o para mis amigos. Disfrutaba de sus éxitos y los ayudaba a salir de los "baches". Probablemente, lo más difícil es siempre cuando las personas se separan.

## Memoria # 5

### **Mi Mundo interno: privacidad – hobbies – intereses – sueños**

Sólo ahora, después de la jubilación, tengo tiempo para mí. Antes, cuando los niños eran pequeños, estaba ocupada todo el tiempo. Luego el trabajo. Sucedió que, a menudo, se me asignaban algunas tareas adicionales, ocupando puestos de dirección.

El jardín me hace estar ocupada hoy en día. Nunca he pensado que la jardinería fuera una actividad ideal para mí, pero me da mucho placer. Descanso en el jardín. Creo que después de años de trabajo muy intenso, ahora el jardín me relaja. Además, el jardín es exigente, requiere paciencia, regularidad y trabajo persistente. Los efectos son visibles sólo después de años de cuidados. Ésta es una tarea para una persona paciente y persistente.

También me gusta leer, escuchar música, me gustan mis hijos y mis nietos. Ayudo a mi hija a criar a sus hijos.

## III. TEMÁTICA

Mirando atrás en tu vida como una historia con capítulos y escenas que se extienden en el pasado y hacia el futuro imaginario, ¿puedes distinguir un tema, idea o pensamiento que abarque toda esta historia? ¿Qué es?

Es muy difícil definir lo que puede llamarse como un motivo de vida.

Traté de vivir mi mejor vida, en armonía con mis valores, en armonía con la gente, de forma activa. Por supuesto, cometí errores, como todos. Desde la perspectiva actual, sé lo que se podría haber hecho de manera diferente, pero no lo sabía en ese momento. Creo que todo el mundo lo sabe.