

ИНТЕРВЈУ ИНСПИРИРАНО ОД: ИНТЕРВЈУ ЗА ЖИВОТНАТА ПРИКАЗНА (ДанП. МкАдамс, Северозападен Универзитет)

Проект: Е-МОТИОН – потенцијал на високо чувствителност (2018-1-PL01-KA201-051033)

Име и Презиме: Ц.В.

Години: 43

Род: Жена

Град, Држава: Букурешт Романија

Професија: Психолошки советник

Првични коментари

Ова интервју ќе се однесува на историјата за вашиот живот. Сакам да ве замолам да играте улога на раскажувач кој зборува за сопствениот живот, да создадете приказна за сопственото минато, вашата сегашност и она што го очекувате во иднина. Вашата приказна треба да раскаже како сте слични на другите луѓе и колку сте единствени како многу чувствителна личност.

Целта на интервјуто е да се соберат и организираат разни животни приказни на високо чувствителни луѓе. Интервјуто ќе се состои од неколку делови. Интервјуто започнува со општи работи и доаѓа до детали. Мислам дека ќе уживате да учествувате во интервјуто. За повеќето луѓе тоа е позитивно искуство.

I. Поглавја за живот

Сакам да започнете со размислување за вашиот живот како книга што содржи приказна за вашиот живот. Сите приказни имаат свои ликови, сцени, заплети, херои и негативци. Подолга приказна може да се состои од неколку поглавја. Размислете за вашиот живот како приказна која има барем неколку различни поглавја. Што се тие? На секое поглавје дајте му наслов и накратко опишете ја неговата општа содржина, како да сакате да го сумирате кратко дејството на секоја од нив. Може да има колку што сакате поглавја, но јас предлагам минимум две или три поглавја, а најмногу седум.

Поглавје 1. Бегање во мојот ум

Како што сега гледам и разбираам, со моето знаење и внатрешниот развој, можам да кажам дека пораснав во семејство опкружено често со облаци на вознемиреност и грижа. Оваа перцепција ја имам уште од детството, но не можев да ја преточам на зборови, тоа беше само чувство на емоционален товар што обично ме оптеретуваше.

Поглавје 2. Училиште - студии - Тешка реалност

Дури и ако бев прилично добар ученик уште од основно училиште, не уживав толку многу, тоа беше нов извор на стрес за мене, како резултат на чувството да ме оценуваат постојано.

Поглавје 3. Кој треба да бидам?

Мојот професионален пат беше прилично сложен, преминувајќи од наставник во градинка, до управување со проекти во техничка компанија, а потоа и психотерапија.

Студирав многу во психолошкиот домен и секогаш имав страст да разбирам повеќе... да ги разбираам длабочините, секогаш бев опседнат да навлегувам подлабоко и да наоѓам одговори на „зошто“. Исто така, почувствував потреба мојата работа да биде значајна. И, исто така, бев водена од потребата да се потврдат моите сопствени согледувања, моите чувства, моите искуства, моите набудувања за себе и за другите.

Поглавје 4. Слобода за поврзување

Од дете бев секогаш заинтересирана за автентична врска и се секавам дека бев многу изненадена кога ги гледав луѓето како се обидуваат да ја сокријат својата ранливост преку груби однесувања и површни интеракции.

Поглавје 5. Мојата тајна градина

Мојот внатрешен свет обично гравитира околу идејата за романтична loveубов, природа, бои, уметнички израз и мир. Но, сега е малку презаситен и скриен од некои аспекти на реалноста.

I. КЛУЧНИ СПОМЕНИ

Сега кога скициравте преглед на поглавјата, би сакал да се фокусирате на неколку важни спомени од вашата животна приказна.

Меморија #1

Детство

Најдобрите моменти во моето детство секогаш беа поврзани со природата, затоа што секој летен празник го поминав на село, опкружено со шуми, ридови и зеленило низ целиот свет. Тоа ми даде чувство на слобода и сигурност да истражувам. Исто така, бев преокупиран да разбираам работи, честопати си поставував секакви прашања, како „зошто сонуваме? Што е сон? Што е реалност? Зошто луѓето се однесуваат како што прават? ”.

Најтешките искуства се случуваа доста често - мојата баба беше болна и нерасположена, а јас секогаш бевме сведоци на нејзиното страдање и бевме загрижени скоро цело време.

Мислам дека бев слична на другите деца во врска со потребата да играм, да истражувам, но бидејќи не ми беше дозволено да играм со пријатели надвор од мојот двор, ја искористив мојата фантазија за да сонувам. Како разлика од моите врстници, јас обично бев посериозна и посковесна. Не се секавам дека сум горд на нешто, обично моето уживање во работите што успеав добро да ги сторам беше брзо намалено со забелешките или расположението на семејството.

Она што ми беше тешко во детството беше да се интегрирам во група и да имам специјален најдобар пријател

Гледајќи наназад, би сакал да видам како би се развивал во поинаква, по lovingубена, среќна и емоционално безбедна средина.

Меморија # 2

Образование

Обично бев многу под стрес да се покажам добро на училиште и да не го разочарам моето семејство. Ова беше нешто како континуиран притисок што не ми дозволуваше да уживам во студиите. Сакав да пишувам убави работи и да читам многу, бидејќи ова ми даде убав начин да доживеам позитивни емоции.

Јас бев како моите врсници во мојата потреба за слобода, во моите емоционални потреби, но исто така се чувствував различен од нив, повеќе свесен за последиците од постапките и однесувањето, а исто така и повнимателен.

Не се секавам дека сум горд на нешто, бев прилично срамежлив, но под тоа копнеев за врска. Главната тешкотија беше поврзана со социјални ситуации, се чувствував како аутсајдер, се чувствував инфериорно на социјално ниво, обично го доживував чувството да не припаѓам.

Би сакал да добијам поголема поддршка од семејството и да го доживеам чувството на внатрешна слобода.

Меморија # 3

Професионална работа

Сакав да откривам и наоѓам валидација на моите интуиции. Но, бидејќи бев перфекционист и цело време се форсирав да направам повеќе и повеќе, завршив во исцрпеност. Склоноста кон преголема анализа ме натера да ја исцрпам енергијата на мојот ум.

Склоноста што ја имам, да навлезам подлабоко, ме натера да се чувствувам фрустриран од професионалните односи кои обично беа прилично површни.

Уживав многу кога споделував преку написите што ги напишав, психолошките објаснувања што ги најдов преку значајните корелации помеѓу однесувањето, чувствата и личната историја на луѓето. Беше (и сè уште е тешко) да не се премори умот и да научам како да се олабавам.

Дури и ако беше прилично тешко да се прилагодувам на различните барања и одговорности што доаѓаа заедно со мојот професионален пат, мислам дека можеби ова беше потребно за да се разберам подобро и да откријам што навистина ми одговара.

Меморија # 4

Моето семејство, пријатели, најблиските

Искреноста, нессубезноста и длабоката поврзаност се работите што најмногу ги ценам во сите врски. Главната работа што ја чувствувам тешко во моите врски е кога ќе се изгуби длабоката емотивна врска.

Долго време ја прифаќав улогата на спасител, негувател. Мислам дека ова се должи на мојата прекумерна емпатија уште од дете, а ја воспитував баба која постојано страдаше од некакво страдање. Имам тенденција да ги сфаќам работите премногу сериозно, и можеби и премногу обрнувам внимание на длабочината на моите врски.

Сакам да споделивам моменти на душевна комуникација и сакам кога емотивната атмосфера е мир, хармонија и радост.

Мојата опсесивна потреба да се објаснам за да се чувствувам разбрана и гледана во мојата ранливост.

Меморија # 5

Мојот внатрешен свет

Мислам дека „домот“ за мене е чувство, чувство на леснотија, „без притисок“.

Уживам во истражувањето на мојата уметничка страна, преку бои и форми и елементи на природата.

Затоа што секогаш ме привлекувале боите. И затоа што сметам дека е фасцинантно да придонесувам за вибрациите на убавината на овој свет.

I. Темы

Можам да кажам дека мојата приказна е приказна за постојано откривање на себеси; Можам да резимирам како „да станам себеси“. Дури и ако навистина сакам прецизност и јасност, кога станува збор за изразување специфични работи за тоа како се гледам себеси во иднина или како можам да го дефинирам моето минато, не чувствувам потреба да бидам многу концизен, да го доловам во ограничен зборови, но да се остави да тече и постепено да се открива.