

ИНТЕРВЈУ ИНСПИРИРАНО: ИНТЕРВЈУ НА ЖИВОТНА ПРИКАЗНА (Дан П. МСАдамс, Северозападен Универзитет)

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

Име: Р.М

Возраст: 38

Пол: Женско

Град/Земја: Санта Круз де Тенерифе / Канарски острови. Шпанија

Професија: Графички дизајнер

По лична и професионална криза, решив да го свртам животот. Во тој процес се открив себеси, учејќи да се ценам со своите доблести, јаки и слаби страни.

I. ПОГЛАВЈА НА ЖИВОТОТ

II КЛУЧНИ СЕЌАВАЊА

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

Сеќавања #1

Детство – јас во семејство

Те молам, кажи ми за твоето детство.

- **Кои искуства од детството според вас беа најпријатни, а кои најтешки?**

Детството ми беше донекаде комплицирано, ја паметам како е осамена заклучена во мојот сопствен свет, но во исто време и пријатна. Бев многу имажинативна и неверојатно срамежлива девојка (последното ограничуваше). Се забавував со што било. Така, се изолирав во мојот внатрешен свет и уживав многу во тоа. Тоа чувство на осаменост ме придружуваше долго време.

- **Во текот на оваа фаза, на кои начини сте биле слични на своите врсници и на кои сте се разликувале од нив?**

Јас бев друга девојка, единствената разлика е во тоа што можеби повеќе се забавував со што било и изгледав поизолирано од останатите.

- **Со што бевте горди? Што беше тешко?**

Не можам да кажам, ако се чувствувам толку мал, би можел да чувствувам некаква гордост во себе. Сега гледајќи наназад, можеби би можел да ја кажам мојата креативност. Тешката работа беше да се почувствуваат блокираните броеви пред да се утврдат дразби или луѓе.

• **Гледајќи наназад, што би сакале да промените во вашето детство ако можете?**

Не можам точно да кажам, можеби да имаше повеќе свесност за постоењето на оваа одлика, мојот живот ќе беше подобар уште од рана возраст...и не мораше да минувам низ процесите низ кои требаше да поминам, кои беа со болни.

Сеќавања # 2

Образование: Училиште - студии

Кажи ми за твојот училишен период.

• **Кои искуства според вас беа најпријатни и кои беа најтешки?**

Во многу моменти, можев да бидам некако распрснат, и ова, придружено со моето незаинтересирање за одредени предмети, ги натера наставниците да ми ставаат етикети. Сето ова беше уште поограничувачко...спречувајќи ме да се развивам во она што можеби можев да го сторам подобро. Пријатното нешто беше што открив во адолесцентната сцена луѓе слични на мене, кои можеа да ме разберат мене и јас нив.

• **Во текот на оваа фаза, на кои начини бевте слични на вашите врсници и како се разликувавте од нив?**

Па, не можам точно да кажам. Можеби групи постоеа според афинитет на вкусови. Имаше популарни и ние...да ги наречеме интроверти.

• **Со што бевте горди? Што беше тешко?**

Во адолесцентската фаза почнав повеќе да го откривам себеси, своите вкусови, моите преференции...Се чувствувам горд што бев автентичен во тоа време и не дозволував да ме понесува она што беше можеби модерно.

• **Гледајќи наназад, што би сакале да промените во врска со вашиот училишен период?**

Да студирам музика.

Сеќавања # 3

Стручна работа

Ве молам, кажете ми за периодот на вашата професионална работа.

• **Кои искуства според вас беа најпријатни и кои беа најтешки?**

Најтешки ситуации што ги доживеав на професионално поле се наоѓав во лоши работни средини... Се чувствував како да се давам. Најпријатните моменти токму напротив, места каде што се ценеше работата, пријатни колеги.

- **Во текот на оваа фаза, на кои начини личивте на своите врсници и како се разликувавте од нив?**

Па, на различни работни места низ кои поминав, понекогаш среќавав луѓе кои ги претрпеа истите ефекти како мене. Отсекогаш сум бил настрана од критикување на другите, таа идеја ме плаши и помалку на работа. Обично овие луѓе многу личеа на мене. Вредно, фокусирано исклучиво на работа и секогаш обидувајќи се да создаде пријатно опкружување.

- **Со што бевте горди? Што беше тешко?**

Отсекогаш сум бил многу горд на мојата работа. Јас сум вреден работник и перфекционист, исто така можам да погрешам, јас сум човек. Но, јас сум обично многу горд. Најтешката работа, чувството на потценетост.

- **Ако би можеле да промените една работа во врска со овој период, што би било тоа?**

Не држејќи се на места каде што знам дека не ми е пријатно. Тоа е, долго време одржував работи што не беа за мене, професии што не беа за мене. Кога веќе не можев да издржам беше кога решив да го сменам ова. Требаше да го сторам тоа порано.

Сеќавања # 4

Моето семејство, пријатели, најблиски

Те молам, кажи ми за твоите најблиски врски.

- **Што најмногу цените во врските? Кој беше/сè уште е извор на тешкотии?**

Она што најмногу го ценам е наклонетоста, покажувањето на лубовта. Почит и добра комуникација.

- **Дали вашите врски се разликуваат на кој било начин од оние на луѓето што ги познавате?**

Имам тенденција да бидам прилично внимателен кон тоа како другите се чувствуваат, секогаш се обидувам да помогнам, да дадам решенија или да ја направам личноста да се чувствува подобро.

- **Што ви дава радост/задоволство во односите со најблиските?**

Заштита, приврзаност и разбирање.

- **Кој е најтешкиот дел од градењето и одржувањето на односите?**

Разбирање без сомнение. Ако нема емпатија за другиот, сè друго недостасува.

Сеќавања # 5

Мојот внатрешен свет: приватност - хоби - интереси - соништа

Те молам, кажи ми за твојот најличен внатрешен свет.

- **Како би го нарекол свој свет, оној во кој се чувствуваш најмногу “како дома”?**

Па, јас би го нарекол ЈАС. Затоа што кога најмногу чувствувам дека можам да бидам дома, тоа е кога сум сама и ги пребројувам своите мисли и размислувања. Или само да поминувам време правејќи се што ме забавува, наоѓам душевен мир.

- **Дали имате хоби или страст?**

. Секој ден откривам нови работи, сега на пример, многу ми е пријатно со јогата и медитацијата. Растенијата биле исто така одлично нова хоби.

- **Зошто мислите дека сакате да го правите тоа?**

Во случај на јога, понекогаш тоа ми помага повторно да се поврзам со себе, другпат ми дава многу физичка енергија. Во случај на растенија не сум многу сигурен, мислам дека вродено уживам да се грижам за живи суштества, тоа ме прави да се чувствувам добро.

III. ТЕМА

Гледајќи наназад, споредувајќи го вашиот живот со приказна составена од поглавја и сцени кои потсетуваат на минатото и ја замислуваат иднината, можете ли да разликувате тема, идеја или мисла што се повторува низ неа? Кои?

Постојат неколку работи, но токму сега она што ми паѓа на памет е мојата лубопитност, причина за сите нешта, особено причина за нашето постоење. Тоа е нешто што секогаш ме прогонувало.

IV. НА КРАЈОТ

Што друго треба да знам за да ја разберам вашата животна приказна?

Мојот живот беше комплициран, што кулминираше во голема криза, но благодарение на ова научив да се вклучам и да се подобрувам...да се познавам себеси...ова донесе нова верзија за себе...