

INTERVIEW INSPIRED BY: THE LIFE STORY INTERVIEW (Dan P. McAdams, Northwestern University)

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

University of Economics and Innovation in Lublin

Nume: C.V.

Vârsta: 43

Gen: Feminin

Oraș/Țară: București/România

Ocupație: Consilier psihologic

Comentarii inițiale

Acest interviu se referă la istoria vieții tale. Vreau să te rog să joci rolul unui povestitor care vorbește despre propria lui viață, să creezi o poveste despre trecutul tău, despre prezent și despre ceea ce aștepti de la viitor. Povestea ta ar trebui să spună cum te asemeni celorlalți, dar și cât de unică ești ca persoană hipersenzitivă.

Scopul interviului este de a colecta și organiza diverse povești de viață ale unor persoane hipersenzitive.

Interviul va cuprinde mai multe părți.

Interviul începe cu lucruri generale, iar pe parcurs, vom intra în detalii. Cred că o să îți placă să participi la interviu. Pentru majoritatea oamenilor este o experiență pozitivă.

I. CAPITOLELE VIEȚII

Vreau să începi prin a te gândi la viața ta ca la o carte care conține o poveste despre ea. Toate poveștile au personaje, scene, comploturi, eroi și răufăcători. O poveste mai lungă poate avea mai multe capitole. Gândește-te la viața ta ca la o poveste care are cel puțin câteva capitole diferite. Care sunt acestea? Dă fiecărui capitol un titlu și descrie pe scurt conținutul său general, ca și cum ai rezuma acțiunea fiecăruia dintre ele. Pot exista oricâte capitole vrei, dar îți sugerez cel puțin două sau trei capitole și maxim șapte.

Capitolul 1. *Evadând în mintea mea*

După cum văd și înțeleg acum, cu cunoștințele și dezvoltarea mea interioară, pot spune că am crescut într-o familie înconjurată frecvent de norii anxietății și îngrijorării. Am avut această percepție încă din copilărie, dar nu puteam să o traduc în cuvinte, era doar un sentiment al unei încărcături emoționale care de obicei mă împovăra.

Capitolul 2. *Școală - studii – Dura realitate*

Chiar dacă eram un elev destul de bun încă din școala generală, nu m-am bucurat atât de mult, a fost o nouă sursă de stres pentru mine datorită sentimentului de a fi evaluat constant.

Capitolul 3. *Cine ar trebui să fiu?*

Ruta profesională a fost destul de complexă, am trecut de la educator, la managementul proiectelor într-o companie tehnică și apoi la psihoterapie.

Am studiat mult în domeniul psihologiei și am fost întotdeauna pasionată să înțeleg mai mult ... să înțeleg profunzimile, mereu obsedată să merg mai profund și să găsesc răspunsuri la „de ce”. De asemenea, am simțit nevoia ca munca mea să fie semnificativă. Și am fost ghidată și de nevoia de a-mi valida propriile înțelegeri, sentimentele, experiențele, observațiile asupra mea și a celorlalți.

Capitolul 4. *Libertatea de conectare*

Am fost mereu interesată, încă din copilărie, de conexiunea autentică și îmi amintesc că am fost foarte surprinsă să privesc oamenii cum încearcă să-și ascundă propria vulnerabilitate prin comportamente dure și interacțiuni superficiale.

Capitolul 5. *Grădina mea secretă*

Lumea mea interioară gravitează de obicei în jurul ideii de dragoste romantică, natură, culori, expresie artistică și pace. Dar chiar acum este puțin copleșită și ascunsă de unele aspecte ale realității.

II. AMINTIRI CHEIE

Acum că ai schițat capitolele vieții tale, aș vrea să te concentrezi pe câteva amintiri importante din povestea vieții tale.

Amintirea 1

Copilăria

Cele mai frumoase momente din copilăria mea au fost întotdeauna legate de natură, pentru că am petrecut fiecare sărbătoare de vară într-o țară înconjurată de păduri, dealuri și verdeață. Asta mi-a dat un sentiment de libertate și curiozitate de a explora. De asemenea, eram preocupat să înțeleg lucrurile, îmi puneam frecvent tot felul de întrebări, de genul „de ce visăm? Ce este un vis? Ce este realitatea? De ce acționează oamenii așa? ”.

Experiențele dificile erau destul de dese - bunica mea era bolnavă și indispusă, iar eu asistam mereu la suferința ei, fiind îngrijorată aproape tot timpul.

Cred că mă asemanam ceilalți copii în ceea ce privește nevoia de a mă juca, de a explora, dar, din moment ce nu aveam voie să mă joc cu prietenii în afara curții mele, mi-am folosit mai mult imaginația pentru a visa cu ochii deschiși. Ceea mă diferenția era faptul că, de obicei, eram mai serioasă și mai conștiincioasă.

Nu-mi amintesc să fi fost mândră de ceva, de obicei, bucuria mea față de lucrurile pe care reușeam să le fac bine era rapid redusă de remarcile sau dispozițiile familiei.

Ceea ce mi s-a părut dificil în copilărie a fost să mă integrez într-un grup și să am un prieten foarte bun...

Privind în urmă, aș vrea să văd cum m-aș fi dezvoltat într-un mediu diferit, mai iubitor, mai fericit și mai sigur din punct de vedere emoțional.

Amintirea 2

Educația

De obicei eram foarte stresată să am performanțe bune la școală și să nu-mi dezamăgesc familia. A fost ceva de genul unei presiuni continue care nu mi-a permis să mă

bucur de studii. Mi-a plăcut să scriu lucruri frumoase și să citesc foarte mult, pentru că acest lucru mi-a oferit un mod frumos de a trăi emoții pozitive.

Eram asemenea colegilor mei în nevoia mea de libertate, în nevoile mele emoționale, dar mă simțeam și diferită de ei, mai conștientă de consecințele acțiunilor și comportamentelor și, de asemenea, mai precaut.

Nu-mi amintesc să fi fost mândă de ceva, eram destul de timidă, dar dedesubt am tânjit după conexiune. Principala dificultate a fost legată de situațiile sociale, m-am simțit ca un străin, m-am simțit inferior la nivel social, de obicei am experimentat sentimentul de a nu aparține.

Mi-aș fi dorit să primesc mai mult sprijin din partea familiei și să experimentez sentimentul de libertate interioară.

Amintirea 3

Viața profesională

Mi-a plăcut să descopăr și să găsesc validarea intuițiilor mele. Dar, fiind perfecționistă și împingându-mă tot timpul să fac mai mult, și mai mult, am ajuns la burnout. Tendința de a supraanaliza m-a determinat să epuizez energia minții mele.

Înclinarea pe care o am, de a merge mai adânc, m-a făcut să mă simt frustrată de relațiile profesionale care de obicei erau destul de superficiale.

M-am bucurat foarte mult când am împărtășit prin articolele pe care le-am scris, explicațiile psihologice pe care le-am găsit prin corelațiile semnificative dintre comportamente, sentimente și istoria personală a oamenilor. A fost (și este încă) dificil să nu mi supra-solicit mintea și să învăț cum să mă relaxez.

Chiar dacă a fost destul de greu să mă acomodez cu diferitele cereri și responsabilități care au venit odată cu calea mea profesională, cred că a fost necesar pentru a mă înțelege mai bine și a descoperi ceea ce mi se potrivește cu adevărat.

Amintirea 4

Familia, prietenii, cei dragi

Onestitatea, bunătatea și conexiunea profundă sunt lucrurile pe care le apreciez cel mai mult în toate relațiile. Principalul lucru pe care îl simt dificil în relațiile mele este atunci când se pierde conexiunea emoțională profundă.

O lungă perioadă de timp am îmbrățișat rolul salvatorului, al îngrijitorului. Cred că acest lucru se datorează empatiei mele suprautilizate încă de când eram copil, fiind crescută

4

de o bunică care era în mod constant într-un fel de suferință. Tind să iau lucrurile prea în serios și acord prea multă atenție profunzimii relațiilor mele.

Îmi place să împărtășesc momente de comunicare sufletească și îmi place când atmosfera emoțională este una de pace, armonie și bucurie.

Nevoia mea obsesivă de a mă explica pentru a mă simți înțeleasă și văzută în vulnerabilitatea mea.

Amintirea 5

Lumea mea interioară

Cred că „acasă” pentru mine este un sentiment, un sentiment de ușurință, de „lipsă de presiune”.

Îmi place să explorez latura mea artistică, prin culori și forme și elemente ale naturii.

Pentru că am fost întotdeauna atrasă de culori. Și pentru că mi se pare fascinant să contribui la vibrația frumuseții din această lume.

III. TEME

Pot spune că povestea mea este una de descoperire continuă a mea; o pot rezuma ca „devenind eu însumi”. Chiar dacă îmi place foarte mult precizia și claritatea, atunci când vine vorba de a exprima lucruri specifice despre cum mă văd în viitor sau cum îmi pot defini trecutul, nu simt nevoia să fiu foarte concisă, să-l cuprind în cuvinte limitate, dar să-l las să curgă și să se dezvăluie treptat.

