

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: R.M

Vârsta: 38

Gen: Masculin

Oraș/Țară: Santa Cruz de Tenerife / Insulele Canare.

Ocupație: Designer grafic

După o criză personală și profesională, am decis să-mi schimb viața. În acest proces, m-am descoperit pe mine, am învățat să mă prețuiesc cu calitățile, punctele forte și punctele mele slabe.

I. CAPITOLELE VIETII MELE

II. AMINTIRI IMPORTANTE

Acum, aș dori să te concentrezi pe câteva amintiri importante din viața ta.

Amintirea # 1

Copilăria - eu într-o familie

Povesteste-mi despre copilăria ta.

• **Ce experiențe din copilărie au fost mai plăcute și care ți s-au părut mai dificile?**

Copilăria mea a fost oarecum complicată, îmi amintesc de mine singură, închisă în propria mea lume, dar în același timp a fost plăcută. Eram o fată cu o imaginație foarte bogată și incredibil de timidă. Mă distrăm cu orice. Așa că m-am

izolat în lumea mea internă și m-am bucurat mult de ea. Sentimentul acela de singurătate m-a însoțit mult timp.

- **În ce mod crezi că erai asemănătoare celor de vârsta ta? Dar diferită?**

Eram doar o altă fată, singura diferență era că păream mai izolată de restul.

- **Privind înapoi, ce ți-ai dori să schimbi din copilăria ta, dacă ai putea?**

Nu aș putea spune exact, poate dacă ar fi existat o mai mare conștientizare cu privire la existența acestei trăsături, viața mea ar fi fost mai bună încă de la o vârstă fragedă ... și nu ar fi trebuit să trec prin procesele prin care am trecut, au fost dureroase.

Amintirea # 2

Educatia: scoala – studii

Povestește-mi despre perioada studiilor

- **Ce experiențe din această perioadă consideri că au fost mai plăcute și care ți s-au părut mai dificile?**

În multe momente, eram oarecum dezordonată, iar acest lucru, însoțit de lipsa de interes pentru anumite materii, i-a făcut pe profesori să mă eticheteze. Toate acestea m-au limitat ... împiedicându-mă să mă dezvolt în ceea ce poate aș fi putut face mai bine. A fost plăcut când am descoperit în adolescență persoane asemănătoare cu mine, care puteau să mă înțeleagă și pe care le înțelegeam.

- **În ce mod crezi că erai asemănătoare celor de vârsta ta? Dar diferită?**

Ei bine, nu pot spune exact. Poate că grupurile existau în funcție de gusturile pe care le aveau. Erau cei populari și noi ... să ne numim introvertiți.

- **Ce anume te făcea să te simți mândră de tine? Ce era dificil pentru tine?**

În etapa adolescenței am început să mă descopăr mai mult, să îmi descopăr gusturile, preferințele... Mă simt mândră că am fost autentică în acel moment și nu m-am lăsat purtată de ceea ce poate era la modă.

- **Dacă ai putea să schimbi un lucru din perioada educației, care ar fi acela?**

2

Să studiez muzică

Amintirea # 3

Viata profesională

Te rog, povestește-mi despre partea profesională.

• Ce experiențe poți să numești ca fiind cele mai plăcute și pe care le consideri mai dificile?

Cele mai dificile situații pe care le-am trăit în domeniul profesional...să mă regăsesc în medii de lucru proaste ... Am simțit că mă înec. Cele mai plăcute momente, locurile în care munca era apreciată, colegi plăcuți.

• În ce mod te asemeni colegilor și în ce fel te diferențiezi de ei?

Ei bine, uneori am întâlnit oameni care au trecut prin aceleași experiențe ca și mine. Nu i-am criticat pe ceilalți, ideea asta mă sperie, și cu atât mai mult la locul de muncă. De obicei, acești oameni semănau foarte mult cu mine. Muncitori, concentrați exclusiv pe muncă și încercând întotdeauna să creeze un mediu plăcut.

• Ce anume te face să te simți mândră de tine? Ce e dificil pentru tine?

Am fost întotdeauna foarte mândră de munca mea. Sunt muncitoare și perfecționistă, dar pot greși și eu, sunt om. Dar de obicei sunt foarte mândră. Cel mai dificil lucru, să te simți subevaluat.

• Dacă ai putea schimba ceva, ce ai schimba?

Nu mă agăț de locurile în care știu că nu mă simt confortabil. Adică, mult timp am stat la locuri de muncă care nu erau pentru mine, profesii care nu erau pentru mine. Când nu am mai putut suporta, am decis să schimb asta. Ar fi trebuit să o fac mai devreme.

Amintirea # 4

3

Familia, prietenii, persoanele iubite

Povesteste-mi, te rog, despre relațiile tale.

- **Ce valorizezi cel mai mult în relații? Și care ar fi sursa dificultăților?**

Ce apreciez cel mai mult este afecțiunea, spectacolul iubirii. Respect și comunicare bună.

- **Relațiile tale sunt diferite de cele ale persoanelor pe care le cunoști?**

Țind să fiu destul de atentă la modul în care se simt ceilalți, încerc mereu să ajut, să ofer soluții sau să fac persoana să se simtă mai bine.

- **Ce îți aduce bucurie/ satisfacție în relațiile apropiate?**

Protecție, afecțiune și înțelegere.

- **Care ți se pare partea cea mai grea din a construi și a menține relațiile?**

Fără îndoială, înțelegerea. Dacă nu există empatie pentru celălalt, orice altceva lipsește.

Amintirea # 5

Viața mea interioară, pasiunile, interesele și visele

Te rog, vorbește-mi despre lumea ta interioară cea mai intimă.

- **Care ar fi propria ta lume, în care te simți cel mai „acasă”?**

Ei bine, aș numi-o EU. Simt cel mai mult că pot fi acasă atunci când sunt singură și îmi întâlnesc gândurile. Sau atunci când petrec timp făcând orice mă distrează, găsesc liniște sufletească.

- **Ai vreun hobby sau pasiune pe care îți place să o urmezi?**

În fiecare zi descopăr lucruri noi, acum, de exemplu, mă simt foarte confortabil cu yoga și meditația. Plantele au fost, de asemenea, un mare hobby.

- **De ce crezi ca îți place sa faci asta?**

Yoga, uneori mă ajută să mă reconectez cu mine, alteori îmi oferă multă energie fizică. În cazul plantelor nu sunt foarte sigură, cred că de cand m-am născut îmi place să am grijă de ființe vii, mă face să mă simt bine.

III. TEMA

Privind înapoi la viața ta ca la o poveste în capitole, cu scene, care se întinde din trecut spre un viitor imaginar, poți să distingi o temă, o idee sau un gând care străbate întreaga poveste? Care ar fi aceasta?

Există mai multe lucruri, dar chiar acum cel care îmi vine în minte este curiozitatea mea, motivul tuturor lucrurilor, în special motivul existenței noastre. Este ceva care m-a bântuit mereu.

IV. Pentru final

Ce altceva mai trebuie să știu pentru a înțelege povestea ta de viață?

Viața mea a fost complicată, a culminat cu o mare criză, dar datorită acestui fapt am învățat să mă implic și să mă perfecționez ... să mă cunosc ... asta a dat naștere unei noi versiuni a mea ...