

INTERVIU INSPIRAT DE: 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: A.T

Varsta: 46

Gen: Feminin

Tara: Tacoronte/Islas Canarias.España

Vocatie: Designer de interior

Numele meu este Alicia Toledo, sunt designer de interior si locuiesc in Insulele Canare, conectata cu restul lumii.

I. CAPITOLELE VIETII MELE

II AMINTIRI IMPORTANTE

Amintirea # 1

Copilaria – Eu in familie – Varsta inocentei:

Povesteste-mi despre copilaria ta.

Am fost norocoasa fiind prima nepotica a familiei, asa ca am crescut inconjurata de grija si afectiune. Mediul familial a fost si inca este refugiul meu.

• Ce experiente din copilarie au fost mai placute si care ti s-au parut mai dificile?

Fiindca eram un copil mai retras si linistit, experientele placute aveau legatura cu propria mea lume interioara, si nu aveam nevoie de prea multe pentru a-mi lasa imaginatia sa zboare.

Cele mai dificile experiente erau legate de felul in care faceam fata lumii exterioare. Incercam mereu sa trec neobservata, sa nu atrag atentia. Imi era greu sa relationez cu ceilalti si de aceea ma si simteam inferioara.

- **In ce mod crezi ca erai asemanatoare celor de varsta ta? Dar diferita?**

Era complet diferit atunci cand eram cu persoane straine, fata de cum eram in familie. Ma simteam foarte inconfortabil atunci cand nu eram in zona mea de confort si, ori de cate ori aveam ocazia, ma retrageam in cochilia mea.

- **Ce anume te facea sa te simti mandra de tine? Ce era dificil pentru tine?**

Cred ca ideea de mandrie nu a prea existat in copilaria mea. Poate doar ca eram extrem de curioasa fata de ceea ce era necunoscut. Cand eram intr-o faza „de plictiseala” a copilariei, am descoperit ca cititul poate fi un minunat mod de evadare, si pana azi imi este la fel de drag.

Ceea ce mi s-a parea dificil in acea perioada, era sa ma arat asa sunt cum sunt eu; incercam mai degraba sa ii imit pe ceilalti si faceam ceea ce se astepta de la mine ca sa nu atrag atentia.

- **Privind inapoi, ce ti-ai dori sa schimbi din copilaria ta, daca ai putea?**

Cred ca nu as schimba absolut nimic, din moment ce am fost un copil fericit, crescut intr-un mediu plin de iubire si afectiune.

Amintirea # 2

Educatia: scoala - studii – Luandu-mi zborul:

Povesteste-mi despre perioada studiilor.

Inceputul perioadei de adaptare la scoala a fost destul de dificil, pentru ca m-am simtit neprotejata si fragila, scoasa din mediul meu de siguranta

- **Ce experiente din aceasta perioada consideri ca au fost mai placute si care ti s-au parut mai dificile?**

Incet incet, mi-am facut un grup de prieteni, eram orientata catre cei pe care nu ii baga nimeni in seama, cu ei ma simteam mai confortabil, ne acceptam reciproc pentru cum eram si nu trebuia sa fac un efort special sa ii multumesc.

Experiența cea mai dificilă a fost legată de timiditatea mea, care mă făcea să mă simt invizibilă, ceea ce mă deranja din când în când. Întotdeauna evitam să fiu purtătorul de cuvânt al grupului, îmi plăcea să stau mai retrasă.

• **In ce mod crezi că erai asemănătoare celor de vârsta ta? Dar diferită?**

Ceea ce mă făcea asemănătoare colegilor era uniforma. În interior mă simteam foarte diferită, chiar dacă făceam un efort să par ca ei și le imitam comportamentul, lăsându-mi deoparte autenticitatea.

Pe măsură ce am crescut, mi-am dat seama că grupul meu de prieteni era format în principal de băieți, fetele mă plictiseau cu discuțiile lor, iar băieții erau mai naturali și spuneau lucruri amuzante.

• **Ce anume te făcea să te simți mandră de tine? Ce era dificil pentru tine?**

Nu pot să spun de ce anume eram mandră, pentru că în copilărie am fost un copil foarte enesigur. Mă blocau deseori, fiindcă mă îndoiam constant de tot. Nu aveam certitudini. Ceva ce mi se întâmpla chiar și acum din când în când.

Știu că îmi plăcea ceea ce era diferit și sunt încă curioasă despre lumea din jurul meu.

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

Nu aș schimba nimic din perioada educației, în afară de faptul că mi-ar fi plăcut ca oamenii să știe ce înseamnă să fii o persoană hipersensitivă, pentru a avea mai multă înțelegere din partea familiei, prietenilor, școlii, căci foarte des mă simteam ca o ciudată. Așa m-aș fi putut adapta mult mai ușor și natural la lumea din jur.

Amintirea # 3

Profesia – Evoluția:

Te rog, povesteste-mi despre partea profesională.

Dupa o mie de „batalii” pana mi-am gasit vocatia, mi-am petrecut cateva etape din viata mea poticnindu-ma... economie, turism si, in sfarsit, design interior. Pasiunea mea mi-a adus atat momente frumoase, cat si mai dificile.

Fiind o persoana curioasa si destul de motivata, si incepand sa calatoresc, am invatat cum sa imi combin experientele cu munca.

• **Ce experiente poti sa numesti ca fiind cele mai placute si pe care le consideri mai dificile?**

Experienta cea mai satisfacatoare in ceea ce priveste partea profesionala, este sa realizez ca ii pot ajuta pe ceilalti sa traiasca intr-un mediu mai confortabil si mai placut. Ofer un serviciu prin care ajut si care are impact asupra fericirii celorlalti.

The most difficult experiences occur when I meet a client who is disgusted, especially because he does not meet the planning times, because my perfectionism at work means that sometimes he cannot be efficient. Something that I keep working to improve..

Cele mai dificile experiente apar atunci cand am un client care e nemultumit, in special pentru ca nu poate atinge timpii de executie, datorita faptului ca si perfectionismul meu produce uneori intarzieri. Aspect la care lucrez inca...

• **In ce moduri esti asemanator colegilor si in ce fel te diferentiezi de ei?**

Ma simt la fel ca si colegii mei de munca, in ceea ce priveste aptitudinile, insa ma simt diferita in privinta capacitatii mele de munca si a efortului pe care il depun, care sunt mai ridicate. Chiar simt ca am o „sensibilitate” speciala in activitatea pe care o fac si intotdeauna incerc sa depasesc asteptarile celor care ma angajeaza pentru un proiect.

Studiind in Anglia, dorinta mea de a invata si de a sti a fost atat de mare, incat am lasat la o parte timiditatea si am devenit persoana care pune cele mai multe intrabari in clasa.

• **Ce anume te face sa te simti mandra de tine? Ce e dificil pentru tine?**

Ma simt mandra de faptul ca, muncind ca o furnicuta, putin cate putin, am reusit sa am diferite realizari.

Mi s-a parut dificil sa lucrez pentru altii, pentru ca mi-am vazut abilitatile limitate de conditiile impuse, de aceea, abia cand am devenit autonoma in munca mea am inceput sa ma bucur de creativitatea mea, fara obstacole.

• **Daca ai putea schimba ceva despre aceasta perioada, ce ai schimba?**

Nu as schimba nimic din aceasta perioada, pentru ca tot ce am invatat pe parcurs a insemnat mult pentru mine, iar faptul ca am trecut prin toate experientele de pana acum, bune si rele, au facut posibil sa ajung la nivelul la care ma aflu in acest moment.

Amintirea # 4 – Centrul meu

Familia, prietenii, persoanele iubite

Povesteste-mi, te rog, despre relatiile tale.

Familia mi-a fost intotdeauna stalpul de sustinere care m-a ajutat sa fac fata lumii exterioare.

Prietenii mei imi sunt o supapa, asa cum sunt si eu pentru ei. Imi place sa fiu utila, nu doar profesional, ci si personal, si intotdeauna incerc sa creez o atmosfera pozitiva.

In ceea ce priveste relatiile personale, nu am avut mereu noroc, pentru ca am fost mai atenta sa multumesc mai mult pe cel de langa mine. In ultimul an am trecut printr-o criza importanta. Avand in vedere situatia, am decisa sa caut ajutor profesional si am lucrat, facand terapie, pentru a putea pune lucrurile in ordine. Din fericire, viata mea a luat o intorsatura de 180 de grade, si in sfarsit ma simt satisfacuta.

• **Ce valorizezi cel mai mult in relatii? Si care ar fi o sursa de dificultati?**

Ceea ce apreciez in relatiile mele este sinceritatea, afectiunea si afectiunea, asta imi ofera siguranta si liniste si ma face sa ma simt capabila de orice.

Uneori am caderi, datorita sentimentului de nesiguranta pe care il traiesc si al faptului ca mi se pare ca nu dau totul. Ceea ce e epuizant si ma face sa ma simt oboșita. Si mereu ma gandesc ca pot sa dau mai mult.

- **Relatiile tale sunt diferite de cele ale persoanelor pe care le cunosti?**

Cum am mentionat inainte, a trebuit sa „lucrez” psihologic pentru a realiza ca excesul de protectie fata de cei apropiati si rolul de „ingrijitor” pe care mi l-am asumat au avut un mare impact asupra relatiilor mele personale.

Astazi continui sa lucrez pe tema asta si, deasemenea, sa invat sa si primesc, nu doar sa ofer.

- **Ce iti aduce bucurie/ satisfactie in relatiile apropiate?**

Lucrurile simple, timpul petrecut impreuna, razand si savurand momentele frumoase.

- **Care ti se pare partea cea mai grea din a construi si a mentine relatiile?**

Sa invat sa dozez felul in care ma implic, sa gasesc echilibrul intre totul si nimic.

Sa fiu prezenta in corpul si mintea mea si sa nu fantasmez prea mult sau sa idealizez lucrurile, sa fiu mai reala si naturala.

Amintirea # 5 – Inauntru si in afara:

Viata mea interioara, pasiunile, interesele si visele

Sunt o persoana foarte curioasa si imi place foarte mult sa calatoresc, fiindca e un mod de a-mi expanda mintea si de a avea o perceptie mai realista asupra vietii.

Pe de alta parte, sunt de asemenea foarte rezervata in viata particulara la care au acces doar putine persoane, chiar daca nu las aceasta impresie.

Imi place sportul, in special jogging-ul si yoga. Cititul ma face sa calatoresc cu ajutorul imaginatiei si imi place atunci cand o carte ma acapareaza. La fel, cinematografia ma transpune si ma face sa vad lucrurile dintr-o alta perspectiva. Muzica ma misca si ma poate copleesi in asa fel incat uneori prefer linistea. Cat am locuit in Anglia nu am ratat nici un concert.

Interesele mele se invart in mod normal in jurul muncii mele, a frumusetii si armoniei.

Visele fac parte din realitatea mea. De fapt, atunci cand ma aflu in mijlocul unui proces creativ, de obicei gasesc solutii in timpul somnului, prin vise.

Te rog, vorbește-mi despre lumea ta interioara cea mai intima.

De-a lungul timpului am invatat sa imi pastrez picioarele infipte in pamant, sa fiu mai impamantata, dar e ceva ce m-a costat mult efort, multa munca, din moment ce in lumea mea interioara fantasmez foarte mult.

Many times I feel different from others, sometimes this is not entirely positive because it has led to a feeling of inferiority for a long part of my life.

De multe ori ma simt diferita de ceilalti si uneori asta nu a insemnat ceva pozitiv, pentru ca m-a facut sa traiesc un sentiment de inferioritate o mare parte din viata.

- **Care ar fi propria ta lume, in care te simti cel mai „acasa”?**

Pentru ca acum sunt mama, lumea mea personala se invarte in jurul fetitei mele, in care imi vad continuu reflectia, si cu care ma identific si ma conectez intr-un mod foarte special. Cateodata am sentimentul ca sunt capabila sa simt exact ce simte ea, ca si cand ar fi prelungirea mea.

- **Ai vreun hobby sau pasiune pe care iti place sa o urmezi?**

Munca pe care o fac este pasiunea mea si ma simt foarte norocoasa ca am gasit un spatiu in care imi pot dezvolta creativitatea.

Munca este pentru mine o portita prin care imi exprim emotiile, care, la randul lor genereaza senzatii in ceilalti, este magic.

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

Pentru ca nu simt ca munca mea este un efort si pentru ca sunt pasionata si incantata sa vad expresia de pe chipul clientilor mei. Imi ofera multa satisfactie si, intr-un moment dificil din viata mea, aceasta a fost supapa mea.

III. TEMA

Privind inapoi la viata ta ca la o poveste in capitole, cu scene, care se intinde din trecut spre un viitor imaginar...

Poti sa distingi o tema, o idee sau un gand care strabate intreaga poveste? Care ar fi aceasta?

A observa lumea cu multa curiozitate.

IV. ALTCEVA

Ce ar mai fi nevoie sa stiu pentru a-ti intelege povestea de viata?

O buna perioada din viata mea m-am lasat condusa de val, pentru a ma simti adecvata si a fi acceptata, desi eram mereu constienta ca fac asta.

Rezultatul a fost unul foarte dificil, fiindca ca am incetat sa fiu eu insami pentru a deveni un personaj cu trasaturile pe care le aprecia anturajul si mediul social.

Datorita felului meu de a fi si a timiditatii, am ajuns sa fiu un substitut al persoanei care sunt de fapt.

Dupa multa reflectare si terapie, am reusit a depasesc acel stadiu si acele circumstante si sa ma accept asa cum sunt.