

INTERVISTA ISPIRATA DA: L'INTERVISTA DEL STORIA DELLA VITA (Dan P. McAdams, Northwestern University)

Progetto: E-MOTION – Potenziale di ipersensibilità (2018-1-PL01-KA201-051033)

Università di Economia e Innovazione a Lublino

Nome/soprannome: C.V.

Età: 43

Genere: Donna

Città/Paese: Bucarest/Romania

Professione: Counselor

Osservazioni iniziali

Questa intervista riguarderà la storia della tua vita. Voglio chiederti di interpretare il ruolo di un narratore che racconta della propria vita, per creare una storia del proprio passato, del proprio presente, e di cosa ci si aspetta del proprio futuro. La tua storia dovrebbe anche raccontare di come tu sia simile ad altri, e come unico tu sia nell'essere una persona altamente sensibile.

L'intento delle interviste è di raccogliere ed organizzare le storie della vita delle persone altamente sensibili. L'intervista è composta da varie parti.

L'intervista ha un inizio con argomenti generali e si addentra in aspetti molto più dettagliati. Penso che tu apprezzerai prendere parte all'intervista. Per molta gente è un'esperienza positiva.

I. I CAPITOLI DELLA VITA

Voglio che tu cominci a pensare alla tua vita come fosse un libro che contiene la storia della tua vita. Tutte le storie hanno i loro personaggi, le scene, le trame, gli eroi ed i personaggi negativi. Una storia più lunga può avere più capitoli. Pensa alla tua vita come una storia che abbia almeno qualche capitolo. Quali sono? Per ogni capitolo un titolo ed una breve descrizione del contenuto generale, come se dovessi riassumere brevemente l'azione in ciascuno di essi. Possono esserci tutti i capitoli che vuoi, ma io ne consiglio almeno due o tre, con un massimo di sette.

Capitolo 1. Evadere con la mente

Per come posso vedere e comprendere ora, con la mia conoscenza ed il mio sviluppo interiore, posso dire che sono cresciuta in una famiglia circondata frequentemente da nuvole di ansia e preoccupazione. Ho avuto questa percezione sin dall'infanzia, ma non riuscivo ad esprimerla a parole; era solo una sensazione di carico emotivo che soventemente mi appesantiva.

Capitolo 2. La Scuola, lo studio - Una dura realtà

Anche se sono stata una brava studentessa sin dalle scuole elementari, non l'ho goduto molto come periodo, perché è stato fonte di ulteriore stress, a causa del sentirmi continuamente giudicata.

Capitolo 3. Chi dovrei essere?

Il mio percorso professionale è stato piuttosto complicato, cominciando dall'insegnamento all'asilo passando al project management di un'azienda tecnica, per approdare successivamente alla psicoterapia.

Ho studiato molto nell'ambito della psicologia e sono stata sempre interessata a comprendere di più, approfondire la comprensione. Sono stata sempre ossessionata di andare a fondo alle cose e trovare risposte ai perché. Ho anche provato il bisogno di trovare che il mio lavoro avesse significato. E sono stata guidata anche dal bisogno di confermare le mie visioni, i miei sentimenti, le mie esperienze, le mie considerazioni su me stessa e gli altri.

Capitolo 4. Libertà di connessione

Sin da quando ero una bambina, sono stata sempre interessata alle connessioni autentiche, e ricordo come fossi sorpresa nel vedere come le persone nascondessero le proprie vulnerabilità attraverso comportamenti duri e interazioni superficiali.

Capitolo 5. Il mio giardino segreto

Il mio mondo interiore generalmente gravita intorno all'idea dell'amore romantico, la natura, i colori, l'espressione artistica e la pace. Ma adesso esso è sopraffatto e nascosto da altri aspetti della realtà.

II. RICORDI CHIAVE

Adesso che hai abbozzato i capitoli, vorrei che ti focalizzassi su alcuni ricordi importanti della storia della tua vita.

Ricordo #1

L'infanzia

I momenti migliori nella mia infanzia sono sempre stati legati alla natura, perché da piccola ho trascorso ogni vacanza estiva in una campagna circondata da boschi, colline, e verde ovunque. Tutto ciò mi dava una sensazione di libertà e stimolava la curiosità all'esplorazione. Mi preoccupavo anche di comprendere le cose, e spesso mi ponevo ogni genere di quesito, tipo "perché sogniamo? Cosa è un sogno? Cosa è la realtà? Perché la gente si comporta proprio così come fa?"

Le più difficili esperienze mi accaddero piuttosto presto – la malattia di mia nonna, la profonda tristezza, ed io sempre ad essere testimone della sua sofferenza, e provare preoccupazione tutto il tempo.

Penso fossi simile agli altri ragazzi per quanto riguarda il bisogno di giocare, di esplorare, ma poiché non mi era permesso di giocare con gli amici fuori dal mio giardino, ho cominciato ad usare la mia immaginazione per sognare ad occhi aperti. A differenza dei miei coetanei, io ero spessopiù seria e coscienziosa.

Non ricordo di esser stata fiera di qualcosa, di solito la soddisfazione che provavo per le cose in cui riuscivo veniva velocemente smontata dai commenti e gli umori della famiglia.

La cosa che ho trovato difficile nella mia infanzia è stata l'integrazione in un gruppo, e quella di avere un migliore amico.

Guardando indietro, mi sarebbe piaciuto vedere come sarei stata se fossi cresciuta in un ambiente diverso, più amoroso, più felice ed emotivamente sicuro.

Ricordo# 2

La scuola

Solitamente mi sentivo particolarmente stressata dal rendere bene a scuola e non contrariare la mia famiglia. Questa è stata una continua pressione che non mi ha consentito di apprezzare i miei studi.

Mi piaceva molto scrivere e leggere molto perché mi permetteva di provare emozioni positive.

Ero simile ai miei coetanei per il bisogno di libertà, nei miei bisogni emotivi, ma nel frattempo mi sentivo diversa da loro, perché molto più consapevole delle conseguenze delle azioni e dei comportamenti, e anche molto più cauta.

Non ricordo esser stata orgogliosa di qualcosa, ero piuttosto timida, ma infondo desideravo legami. La più grande difficoltà, all'epoca, era legata alle situazioni sociali, mi sentivo un'emarginata, mi sentivo inferiore a livello sociale, e solitamente non provavo senso di appartenenza.

Mi sarebbe piaciuto ricevere più sostegno dalla mia famiglia e provare una sensazione di libertà interiore.

Ricordo# 3

Il lavoro

Ho amato scoprire e trovare conferme alle mie intuizioni. Ma essere una perfezionista e spingermi oltre, tutte le volte, a fare di più, mi ha portato, alla fine, all'esaurimento. La tendenza ad analizzare troppo mi ha portato ad esaurire le energie della mia mente.

La mia inclinazione ad andare a fondo alle cose, mi ha fatto sentire frustrata dalle relazioni professionali che solitamente erano molto superficiali.

Ho provato molta soddisfazione quando sono riuscita a condividere, attraverso gli articoli che ho scritto, le motivazioni psicologiche che ho trovato attraverso le significative correlazioni tra comportamenti, sentimenti e le storie personali delle persone. È stato (ed è ancora) difficile non sovraccaricare la mia mente, ed imparare a lasciar andare.

Anche se è stato piuttosto difficile accogliere le diverse richieste e responsabilità che provengono con il mio percorso professionale, penso che forse è stato necessario per me comprendermi meglio e scoprire cosa fosse davvero giusto per me.

Ricordo# 4

La mia famiglia, gli amici, gli amori

Onestà, gentilezza, e profonda connessione sono cose che più considero in tutte le relazioni. La cosa principale che trovo difficile nelle mie relazioni è quando si perde la connessione profonda.

Per molto tempo ho avuto il ruolo di salvatrice, badante. Penso questo sia dovuto ad un eccesso di empatia sin da quando ero piccola, cresciuta da una nonna che continuamente era in uno stato di

sofferenza. Tendo a prendere le cose troppo seriamente, e presto attenzione, forse troppo, alla profondità delle mie relazioni.

Adoro condividere momenti di comunicazione profonda e adoro quando l'atmosfera emotiva è di pace, gioia ed armonia.

Il mio bisogno ossessivo di esprimermi per sentirmi compreso è evidente nella mia vulnerabilità.

Ricordo# 5

Il mio mondo interiore

Penso che “casa” per me è un sentimento, un sentimento di agio, di assenza di pressione.

A me piace esplorare il mio lato artistico, attraverso colori e forme, ed elementi della natura.

Sono sempre stata attratta dai colori. Anche perché trovo affascinante contribuire alla vibrazione della bellezza di questo mondo.

III. TEMA

Posso affermare che la mia storia è una scoperta continua di me stessa. Posso riassumere il tema in: come “divenire me stessa”. Anche se a me piace la precisione e la chiarezza, quando devo esprimere cose specifiche su come io vedo me stessa nel futuro o come posso definire il mio passato, non sento il bisogno di essere concisa, e ridurlo in parole limitate, ma sento di doverlo lasciar fluire e rivelarsi da sé gradualmente.