

**INTERVISTA ISPIRATA DA: L'INTERVISTA DELLA 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:** A.T

**Età:** 46

**Genere:** Donna

**Città/Paese:** Tacoronte/Isole Canarie - Spagna

**Professione:** Interior Designer

Il mio nome è Alicia Toledo, sono un'interior designer e vivo alle Canarie, connessa con il resto del mondo.

## I. CAPITOLI DELLA VITA

### II RICORDI CHIAVE

#### Ricordo# 1

##### **Infanzia - Io in famiglia – L'età dell'innocenza:**

Raccontami della tua infanzia

Sono stata fortunata ad essere la prima nipote della famiglia, così sono cresciuta circondata dalle attenzioni e l'affetto. Il mio ambiente familiare è stato e continua ad essere il mio rifugio.

- Quale ricordo dell'infanzia puoi definire più piacevole e quale il più difficile?

Le mie esperienze dell'infanzia più piacevoli sono legate al mio mondo interiore, poiché ero una bambina molto tranquilla e riservata, e non avevo bisogno di molto per far viaggiare la mia immaginazione, liberamente.

Le mie esperienze più difficili sono legate invece al confronto con il mondo esterno. Io tendevo sempre a non farmi notare, a non attirare attenzioni. Ho avuto difficoltà ad interagire con gli altri e per questo motivo mi sentivo inferiore.

- In cosa ti sentivi simile ai tuoi coetanei ed in cosa ti sentivi diversa da loro a quel tempo?

Era diverso per me stare in famiglia rispetto all'essere con estranei. Mi sentivo molto a disagio quando non ero nella mia zona di conforto e mi chiudevo in me stessa come una lumaca nel suo guscio ogni volta ne avessi l'opportunità.

- Di cosa andavi fiera? Cosa invece era difficile per te?

Penso che il concetto di orgoglio non era presente nella mia infanzia. Ero estremamente curiosa di tutto ciò che non conoscevo. Durante una fase noiosa della mia infanzia, ho trovato nella lettura una meravigliosa via di fuga, e da allora ne sono stata molto appassionata fino ad oggi.

Una cosa molto difficile per me allora, è stato mostrarmi per come ero; imitavo gli altri e facevo ciò che si aspettavano da me per non attirare attenzione.

- Guardando indietro, cosa ti piacerebbe cambiare della tua infanzia, se fosse possibile?

Penso che non cambierei assolutamente nulla della mia infanzia visto che sono stata una bambina felice, cresciuta in un ambiente libero e pieno di amore.

## Ricordo# 2

### Istruzione: Scuola - studi – aprire le ali:

Raccontami del periodo della tua istruzione.

L'inizio della fase di adattamento a scuola è stato piuttosto duro, poiché sono stata tratta dal mio ambiente sicuro e mi sono sentita fragile e senza protezione.

- Quali esperienze puoi definire più piacevoli e quali hai trovato più difficili.

A poco a poco mi sono fatta un piccolo gruppo di amici, ho preferito cercare quelli di cui nessuno si interessava. Con loro mi sentivo a mio agio. Ci accettavamo reciprocamente per come eravamo e non facevo nessuno sforzo per piacere.

L'esperienza più difficile è legata alla mia timidezza, che mi faceva sentire invisibile, qualcosa che talvolta mi infastidiva. Ho sempre cercato di evitare di essere portavoce del gruppo, ho sempre apprezzato stare dietro.

- In quale maniera eri simile ai tuoi coetanei e in cosa eri diversa all'epoca?

La cosa che mi rendeva simile ai miei compagni di classe era l'uniforme... all'interno ero molto diversa, nonostante cercassi di somigliare a loro, imitando comportamenti e lasciando la mia personalità da parte.

Crescendo ho realizzato che il mio gruppo di amici era composto principalmente da ragazzi, perché le ragazze mi annoiavano con le loro conversazioni ed i ragazzi erano più naturali e parlavano di cose più divertenti.

- Di cosa andavi fiera? E cosa era difficile per te?

Non posso dire di cosa io fossi realmente fiera, perché nell'infanzia sono stata una bambina insicura. Spesso mi bloccavo perché costantemente mi sentivo nel dubbio. Non avevo certezze. Cosa che di tanto in tanto mi succede ancora.

So che mi piaceva ciò che era diverso, e ancora sono curiosa del mondo che mi circonda.

- Se potessi cambiare una cosa di quel periodo della tua istruzione, quale sarebbe?

Non cambierei nulla del mio periodo di istruzione, eccetto che avrei apprezzato che la gente sapesse cosa significa essere una persona PAS così da avere più comprensione dalla famiglia, dagli amici e a scuola, visto che tante volte mi sono sentita un fenomeno da baraccone. E magari mi sarei adattata in una maniera più facile e naturale al mondo intorno a me.

### **Ricordo# 3**

#### **Lavoro – Evoluzione:**

Raccontami il periodo dell'attività professionale.

Dopo mille battaglie per trovare la mia professione, ho trascorso numerose fasi della mia vita inciampando: contabilità, turismo e finalmente l'interior design. La mia passione per il mio lavoro mi ha dato molta felicità ma anche momenti amari.

Essendo un a persona curiosa e moderatamente ambiziosa ho viaggiato e imparato a unire le mie esperienze al lavoro.

- Quali esperienze puoi definire più piacevoli e quali sono quelle che hai trovato più difficili?

La mia esperienza più gratificante è stata quando ho realizzato che potevo aiutare gli altri a vivere più comodamente in un ambiente piacevole. Offro un servizio che influisce sulla felicità degli altri.

L'esperienza più difficile è stata quando ho contrariato un cliente per via del mio perfezionismo che mi ha portato a non corrispondere ai tempi previsti di consegna del lavoro. Qualcosa su cui sto ancora lavorando.

- In cosa sei simile ai tuoi colleghi e in cosa sei diversa da loro?

Mi sento simile ai miei colleghi in ciò che faccio; non mi considero migliore o peggiore nelle competenze. Mi sento diversa nelle capacità e negli sforzi che sicuramente, sono maggiori. Considero

di avere una sensibilità speciale quando sviluppo il mio lavoro e anche che cerco di andare oltre le aspettative di coloro che mi assumono per un progetto.

Quando studiavo in Inghilterra, il mio entusiasmo nell'imparare e la consapevolezza di essere brava, mi ha fatto mettere da parte la timidezza e mi ha fatto avere il ruolo di chi fa domande in classe.

- Di cosa sei stata fiera? Cosa è stato difficile per te?

Sono stata fiera di vedere che, lavorando come una formica, a poco a poco stavo raggiungendo tutti i miei piccoli risultati.

È stato difficile lavorare per gli altri perché ho visto le mie abilità limitate dalle condizioni che mi hanno segnata. Questo è stato perché già da quando ero autonoma ho cominciato a godere pienamente nello sviluppare tutta la mia creatività senza così tanti ostacoli.

- Se potessi cambiare qualcosa di quel periodo cosa cambieresti?

Non cambierei nulla di quella fase perché tutto ciò che ho imparato lungo la strada ha avuto un significato molto importante per me, e aver fatto esperienze positive e negative ha reso possibile arrivare dove sono ora.

#### **Ricordo # 4 – Il mio centro**

##### **La mia famiglia, gli amici, gli affetti.**

Raccontami delle tue relazioni.

La mia famiglia è sempre stata un pilastro fondamentale per affrontare il mondo.

I miei amici sono il mio sfogo ed io il loro. Mi piace sentirmi utile non solo a livello professionale, ma anche a livello personale. Cerco sempre di creare la giusta atmosfera.

Riguardo alle mie relazioni personali, non sempre ho avuto fortuna, perché ho cercato di compiacere il mio prossimo piuttosto che me stessa. Lo scorso anno ho sofferto una grande crisi. Vista la situazione, ho cercato un aiuto di un professionista e ci sto lavorando, facendo una terapia che mi consenta di mettere le cose in ordine. Fortunatamente la mia vita ha fatto una svolta a 180 gradi e finalmente mi sento felice.

- A cosa dai valore principalmente nelle relazioni? Cosa è stato/è la fonte delle difficoltà?

Do valore alla sincerità nelle relazioni personali, amore e amore, ciò mi dà sicurezza e tranquillità e mi fa essere capace di tutto.

Alcune volte mi abbatto perché sono ancora insicura e molte volte mi sento come se mi stia concedendo tutto. Questo mi rende esausta e mi fa sentire stanca a volte. Penso che posso sempre dare di più.

- Le tue relazioni sono diverse in qualche modo rispetto a quelle delle altre persone che conosci? Come già detto prima, ho dovuto “lavorare” psicologicamente per realizzare che l’eccesso di protezione per i miei cari e nell’essere “donatrice di cure” ha avuto un grande impatto sulle mie relazioni personali.

Oggi continuo a lavorare su tutto ciò anche per imparare a ricevere.

- Cosa ti dà gioia/soddisfazione nelle relazioni con gli affetti?

Mi danno gioia le cose semplici, condividere il tempo, ridere, godere dei bei momenti.

- Qual è la parte più difficile nel costruire e mantenere le relazioni?

Imparare a concedermi a piccole dosi, trovare un equilibrio tra tutto e niente.

Essere presente corpo e mente e non fantasticare troppo o idealizzare le cose, essere più reale e naturale.

### **Ricordo# 5 – Interno ed esterno:**

La mia vita interiore, la vita privata, gli hobby, gli interessi ed i sogni

Sono una persona molto curiosa, mi piace molto viaggiare perché è un modo di espandere la mente e devo avere un’opinione più realistica del mondo che mi circonda.

D’altra parte, sono molto riservata nella mia vita personale, e lascio entrare solo pochi all’interno di essa, anche se dà una impressione diversa.

Mi piacciono gli sport, specialmente andare a correre e praticare lo yoga. Leggere mi fa viaggiare con l’immaginazione e adoro quando un libro mi prende. Ho un trasporto anche per il cinema che riesce a farmi pensare in maniera differente attraverso diverse prospettive. La musica mi emoziona e mi travolge in una maniera che certe volte preferisco il silenzio. Quando vivevo in Inghilterra non mi sono persa un concerto.

I miei interessi normalmente ruotano intorno al mio lavoro, la bellezza delle cose e l’armonia.

I miei sogni sono parte della mia realtà, infatti, quando sono nel mezzo di un processo creativo, trovo soluzioni o sviluppo i progetti nel sonno, attraverso i sogni.

Per favore racconta il tuo mondo interiore più intimo.

Nel tempo ho imparato a mantenere i piedi per terra, ma è una cosa che mi costa molto, poiché nel mio mondo interiore fantastico troppo.

Molte volte provo sensazioni diverse dagli altri, talvolta non è completamente positivo perché ciò mi ha portato a provare una certa inferiorità per tanto tempo nella mia vita.

- Cosa puoi chiamare il tuo mondo, e dove ti senti più a tuo agio?

Il mio mondo di adesso come madre, ruota intorno a mia figlia nella quale vedo me stessa continuamente riflessa, con lei riesco a essere in connessione in una maniera molto speciale. Alcune volte credo di riuscire a provare ciò che prova lei, cose se lei fosse una mia appendice.

- Hai un hobby o un interesse nel quale sei impegnata?

Il mio lavoro è la mia passione e mi sento molto fortunata di aver trovato un posto dove posso esprimere la mia creatività.

Il mio lavoro per me è uno sfogo dove posso esprimere i miei sentimenti che mi evocano sensazioni, è magico.

- Cosa ti fa pensare che questo è ciò che ti piace fare?

Perché non penso che il mio lavoro sia per me uno sforzo, e perché mi appassiona vedere l'illusione nelle facce dei miei clienti. Mi dà molta soddisfazione e in un momento difficile della mia vita è stata una valvola di sfogo.

### III. TEMA

Guardando indietro alla tua vita come una storia a capitoli e scene, rivolgiti al passato e al futuro immaginario, puoi individuare un tema, un'idea o un pensiero che corre lungo l'intera storia? Qual è? Osservare il mondo che mi circonda con curiosità.

### IV. ALTRO

Cos'altro avrei bisogno di conoscere per comprendere la storia della tua vita?

Durante un lungo periodo della mia vita ho dovuto lasciar andare le cose per sentirmi più tranquilla, essere accettata, ed essere totalmente consapevole.

Il risultato di tutto ciò è stato molto duro, perché ho smesso di diventare un personaggio con aggettivi qualificativi che il mio ambiente mi attribuiva. In un certo senso è stato a causa del mio carattere e della mia timidezza che sono diventata la sostituta di quella che in realtà sono.



Dopo molto tempo di riflessione e tanta terapia ho gestito di raggiungere lo stadio di essere me stessa e le mie circostanze, e finalmente accettarmi per come sono.



This project has been funded with the support from the European Commission (project no: 2018-1-PL01-KA201-051033).  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.