

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: R.M

Età: 38

Genere: Donna

Città/Paese: Santa Cruz de Tenerife/Isole Canarie - Spagna

Professione: Graphic Designer

Dopo una crisi personale e professionale, ho deciso di dare una svolta alla mia vita. In questo frangente, ho scoperto me stessa, ho imparato a dare valore alla mia persona con le mie virtù, le mie forze e le mie mancanze.

I. CAPITOLI DELLA VITA

II RICORDI CHIAVE

Adesso che hai abbozzato i capitoli, vorrei che ti focalizzassi su qualche ricordo importante della storia della tua vita.

Ricordo#1

Infanzia– Io in famiglia

Raccontami della tua infanzia.

- Quale esperienza dell'infanzia ricordi come più piacevole e quale la più difficile?

La mia infanzia è stata qualcosa di complicato. Ricordo di essere stata barricata nel mio mondo, ma nello stesso tempo ho un ricordo avvincente. Sono stata una ragazza timida ma dalla immaginazione vivida (e questo poteva essere limitante). Mi intrattenevo da sola con qualunque cosa. Così isolavo me

stessa nel mio mondo interiore e ne godevo molto. Quel senso di solitudine mi ha accompagnato per molto tempo.

- Durante questa fase, in quale maniera eri simile ai tuoi coetanei e in quale maniera eri diversa?

Ero solo un'altra ragazza, con l'unica differenza che forse mi intrattenevo nella mia solitudine più degli altri.

- Di cosa andavi fiera? E cosa è stato difficile?

Potrei dire, che nonostante mi sentissi molto piccola provavo una sorta di orgoglio dentro di me.

Adesso guardando indietro, forse potrei dire che fosse per via della mia creatività. La cosa difficile è stata sentire sempre un blocco, prima di determinare stimoli o persone.

- Guardando indietro, cosa ti sarebbe piaciuto cambiare della tua infanzia se avessi potuto?

Non so cosa cambierei esattamente, la mia vita sarebbe stata migliore sin da piccola se fossi stata più consapevole circa l'esistenza di questa caratteristica. La mia vita avrebbe potuto essere migliore sin dalla tenera età, mi avrebbe consentito di non dover passare attraverso tutto quello che ho vissuto, che è stato molto doloroso.

Ricordo# 2

Istruzione: Scuola - Studi

Racconta del periodo degli studi.

- Quali esperienze ricordi come piacevoli, quali sono state le più difficili.

In molte occasioni mi sono sentita in qualche modo persa, e questa sensazione si accompagnava alla mancanza d'interesse verso alcuni argomenti. Ciò ha fatto sì che gli insegnanti mi etichettassero. Tutto ciò è stato altresì limitante, impedendomi di esprimermi in cose che probabilmente avrei potuto fare meglio. La cosa piacevole nell'adolescenza è stata scoprire persone simili a me che potevano comprendermi e dio comprendere loro.

- Durante questa fase, in quali maniere eri simile ai tuoi coetanei ed in cosa eri diversa?

Bene, non posso dire esattamente. Forse esistevano gruppi affini per gusti. Esistevano i gruppi dei popolari e quelli dei... diciamo introversi.

- Di cosa andavi orgogliosa? E cosa è stato difficile

Nella fase dell'adolescenza ho cominciato a scoprire di più me stessa, i miei gusti, le mie preferenze. Ero orgogliosa della mia autenticità a quel tempo. Del non farmi trascinare da ciò che, magari, andava di moda.

- Guardando indietro, cosa ti sarebbe piaciuto cambiare del tuo ciclo scolastico?

Avrei studiato musica.

Ricordo# 3

Attività professionale

Racconta della tua attività professionale.

- Quali esperienze pensi siano le più piacevoli, e quali le più difficili?

Le situazioni più difficili che ho vissuto nel campo professionale riguardano i cattivi ambienti di lavoro in cui mi sono trovata. Sentivo di annegare. Mentre i momenti positivi in maniera opposta, li ho vissuti in quei posti nei quali al mio lavoro veniva dato valore e avevo colleghi piacevoli.

- In questa fase, cosa ti rendeva simile ai tuoi coetanei e in cosa invece eri diversa?

Nei diversi lavori che ho svolto, alcune volte ho incontrato persone che soffrivano dei miei stessi sintomi. Mi sono sempre tenuta lontana dal criticare gli altri, questa idea mi spaventa molto, particolarmente nel lavoro. Generalmente ho trovato molta gente simile a me. Grandi lavoratori, concentrati solamente sul lavoro e sempre impegnati a creare un ambiente di lavoro piacevole.

- Di cosa vai fiera, e cosa è stato difficile?

Sono sempre stata molto fiera del mio lavoro. Lavoro con grande impegno e sono perfezionista. Posso anche sbagliare, sono umana, ma generalmente sono orgogliosa. La cosa peggiore per me è quanto vengo sottovalutata.

- Se tu potessi cambiare qualcosa di questo periodo cosa sarebbe?

Avrei dovuto lasciare quei posti dove non sono stata bene. Perché per lungo tempo mi sono ostinata a rimanere in lavori che non facevano per me, professioni che proprio non mi si addicevano. Quando non ce l'ho fatta più, ho deciso di cambiare tutto questo. L'avrei dovuto fare subito.

Ricordo# 4

La mia famiglia, gli amici, gli amori

Racconta di come vivi le relazioni.

- Cosa ritieni di valore nelle relazioni? Cosa è stato/è la fonte delle difficoltà?

La cosa che considero maggiormente è l'amore, le dimostrazioni d'amore. Il rispetto e la buona comunicazione.

- Le tue relazioni sono diverse rispetto a quelle dei tuoi conoscenti?

Tendo ad essere molto attenta a ciò che provano gli altri. Cerco sempre di aiutare, offrire soluzioni o far stare meglio l'altro.

- Cosa ti dona gioia/soddisfazione nelle relazioni con gli amati?

Protezione, amore e comprensione.

- Qual è la parte più difficile nella costruzione, nel mantenimento delle relazioni?

La comprensione senza dubbio. Se non c'è empatia con l'altro tutto il resto viene a mancare.

Ricordo# 5

Il mio mondo interiore: Privato – hobby – interessi - sogni

Racconta del tuo mondo interiore più profondo.

- Quale chiameresti il tuo mondo, quello in cui ti senti maggiormente a casa?

Io direi me stessa. Perché più io mi percepisco più mi sento a casa; è quando sono sola che mi ripropongo i miei pensieri e le mie riflessioni. O solamente trascorrendo del tempo in qualunque cosa mi intrattiene e mi fa sentire in pace.

- Hai hobby o passioni?

Ogni giorno scopro cose nuove; adesso per esempio mi sento a mio agio con lo yoga e la meditazione. Anche le piante sono diventate un nuovo grande hobby.

- Cosa pensi ti piaccia fare?

Nel caso dello yoga, mi aiuta a riconnettermi con me stessa, altre volte mi dà tanta energia mentale.

Nel caso delle piante non sono molto sicura, è una cosa innata. Godo nel prendermi cura degli esseri viventi, mi fa stare bene.

III. TEMA O FILO CONDUTTORE

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? Ci sono numerose cose, ma in questo momento la cosa che mi viene in mente è la mia curiosità, il motivo per ogni cosa, specialmente la ragione della nostra esistenza. È qualcosa che mi ha sempre affascinata.

IV. PER FINIRE

Cos'altro dovrei sapere per comprendere la storia della tua vita?

La mia vita è stata complicata, questa complicazione è culminata in una grande crisi, ma grazie a ciò ho imparato a lasciarmi coinvolgere e migliorare me stessa, a conoscermi meglio e dare il via ad una nuova versione di me.