



Σε αναζήτηση του εσωτερικού μας θησαυρού

Αφήγηση και άτομα που
βρίσκονται σε ευάλωτη θέση

Συντάκτες: Peer Smets και Greta Troup

Έργο Aurus

Title: Digging for inner gold. Storytelling and people in vulnerable circumstances

Authors: Peer Smets & Greta Troup

Online publication: [aurusproject.eu](https://www.aurusproject.eu) [Digging for (inner) Gold].

Project number: Erasmus+ 2020-1-NL01-KA204-064756; Organization: DW-RS PRODUCTIES.

This document may be reproduced and/or made public by printing, photocopying, microfilm or by any other means without written confirmation from the authors.

We do expect that persons who make use of this document refer to the source by means of paraphrasing or citation. The notation for this is:

Smets, P. & Troup, G. (2022). Digging for inner gold: Storytelling and people in vulnerable circumstances. URL: <https://www.aurusproject.eu>

Another publication of the aurus project is:

Kepes Alapítvány, Mythos, The Village Storytelling, Settle Stories, & Storytelling Centre Amsterdam (2022). All future is fictional: Toolkit storytelling and vulnerability. URL: <https://www.aurusproject.eu>

Πίνακας Περιεχομένων

Preface	5
Εισαγωγή	7
Ευαλωτότητα	12
Ευημερία και ενδυνάμωση	16
Πολιτισμική ευαισθησία όσον αφορά διαφορετικές αντιλήψεις περί ευημερίας	20
Στόχος της έρευνάς μας είναι να διερευνήσουμε τον αντίκτυπο που έχει η αφήγηση στη ζωή ανθρώπων που ζουν σε συνθήκες ευαλωτότητας.	22
Ανασκόπηση των κεφαλαίων	22
Κοινωνική Ανάλυση: Η ζωή με τον Covid-19 και η Κοινωνία της Διακινδύνευσης	31
Ο Covid-19 και οι κοινωνικές δοκιμασίες	31
Κοινωνία της διακινδύνευσης	33
Αποικιοκρατία, μετά-αποικιοκρατία και αποαποικιοποίηση - Εξέταση του Πλαισίου	37
Ανθεκτικότητα	39
Συμπέρασμα	43
Κοινότητες Πρακτικής και Μάθησης	45
Κοινότητα Πρακτικής	45
Συνεργατική μάθηση - Η μάθηση που απορρέει από την τακτική συνεργασία	48
Συμπέρασμα	54
Ιστορίες, αφηγήματα και αφήγηση-ιστόρηση	57
Ιστορίες και προσδιορισμός εννοιών	57
Διάφορα είδη ιστοριών	60
<i>Βιωματικές ιστορίες</i>	61
<i>Μυθοπλασία/μυθοπλαστικές ιστορίες</i>	61
<i>Κυρίαρχα αφηγήματα</i>	62
<i>Εναλλακτικά αφηγήματα</i>	62
<i>Συμπέρασμα</i>	64
Βιωματικές ιστορίες, αφήγηση και ανάπτυξη της ταυτότητας	67
Ταυτότητα και αφήγηση	67
Ταυτότητα του αφηγήματος και βιωματικές ιστορίες	69
Συν-δημιουργημένη αφηγηματική ταυτότητα	71
Σωματοποιημένη αφηγηματική ταυτότητα	72
Ταυτότητα του αφηγήματος και ευημερία	73
Αφήγηση ιστοριών και ευημερία σε πλαίσιο ύπαρξης τραύματος και κινδύνων	75
Η πολιτισμική επιρροή του κυρίαρχου αφηγήματος	76

Κυρίαρχα αφηγήματα, αποκλεισμός και αισθήματα συμμετοχής και ανήκειν	78
Πολιτισμικό πλαίσιο και πολιτισμικές διαφορές	79
Συμπέρασμα	82
Η δυναμική μεταμόρφωσης της αφήγησης στους τομείς της μάθησης, της προσωπικής ανάπτυξης, της ενδυνάμωσης και της προσωπικής ευημερίας.	85
Συνδημιουργία γνώσης και ανταλλαγή βιωματικών ιστοριών	85
Η σημασία των ακροατών	87
Ξαναγράφοντας τις ιστορίες	89
Πέρα από την αυτοβιογραφική αφήγηση	92
Μυθοπλασία: Μετατόπιση της προοπτικής μας όσον αφορά την μάθηση, την αυτανάπτυξη και την αλλαγή	94
Παραμύθια, θαύμα και μεταμόρφωση	99
Χαρακτηριστικά των μυθοπλαστικών ιστοριών που ενθαρρύνουν την μεταμόρφωση	103
Ασφαλείς χώροι ανάληψης κινδύνων	105
Συμπέρασμα	107
Κοινωνική συμβουλευτική εργασία και αφήγηση	111
Κοινωνική εργασία	111
Αφηγηματική θεραπεία	112
Πίνακας 1. Πρακτικές Αφηγηματικής Θεραπείας	114
Χρήση γνώσεων και εργαλείων της Αφηγηματικής Θεραπείας	117
<i>Ο ρόλος του αφηγητή-θεραπευτή</i>	117
<i>Προσεκτική ακρόαση</i>	118
<i>Εξωτερίκευση των συνομιλιών</i>	119
<i>Τεκμηρίωση των νέων ιστοριών</i>	122
<i>Εργασία με «ομάδες εξωτερικών μαρτύρων»</i>	122
<i>Πολιτισμική πολυμορφία και εργασία με περιθωριοποιημένες ομάδες</i>	125
<i>Συμπέρασμα</i>	126
Συμπεράσματα	129
Μετατροπή της ευαλωτότητας σε ζωτική δύναμη	130
Επίγνωση του κοινωνικού πλαισίου	131
Προσεγγίσεις της αφήγησης με επίκεντρο την κοινότητα	132
Ενίσχυση θετικής ταυτότητας με χρήση της αφήγησης	133
Η αφήγηση-ιστόρηση ως αφηγηματική θεραπεία	134
Ματιά στο παρελθόν - ματιά στο μέλλον	135
Βιβλιογραφία	139

Preface

Storytelling brings people together. A simple story can help those who have to cope with difficult circumstances. These were the ideas that encouraged a team from DW-RS productions (Amsterdam, the Netherlands) to think that a European Erasmus+ grant could link people around the topic of applied storytelling and vulnerability. The project was named Digging for Inner Gold, the Aurus Project, and an international team was formed with four organizations that use storytelling and creativity in social work and one academic institution. Our first meetings were online due to the COVID-19 pandemic spreading across borders. We had to adjust ourselves to the new circumstances and meet through Zoom rather than in person. This created opportunities to join hands in a digital way. We had regular online meetings and invented different ways of discussing and creating opportunities to work together. It was only later that we could meet in real life. We also held hybrid meetings where people met online and offline. Thus, we were able to continue working even as COVID-19 continued spreading around the globe and some team members were infected.

The Dutch team consisted of Arjen Barel, Hamed Rahmani, Juliette Eggink, Hester Tammes (DW-RS productions), Peer Smets, and Greta Troup (Vrije Universiteit Amsterdam, the Netherlands). The Greek team was made up of Maria Vrachionidou, Anezoula Katsibiri, and Giorgos Evgenikos from the Mythos organization, Korissia, Greece. The Hungarian team consisted of Anna Racz and Dorka Szucs (Kepes Alapítvány, Budapest, Hungary). Finally, there were two teams from the UK: Helen Mill, Lauren Bianchi, and Shona Cowie (The Village Storytelling Centre, Glasgow, Scotland) and Sita Brand and Charles Tyrer (Settle Stories, Settle, England). All played complementary roles in the Aurus project, but Arjen Barel played a crucial role. He was the foundation of the Aurus project; he brought people together and created opportunities for making the project a success. We also could not have worked without the help of the staffs at DW-RS productions and the connected Storytelling Centre Amsterdam.

Last but not least, we apologize if we have forgotten to mention any of the many people who helped make this great project a success. We look forward to our work nurture storytelling events for people in vulnerable circumstances.

E.

Εισαγωγή

Το βιβλίο αυτό εξερευνά τον τρόπο με τον οποίο η αφήγηση ιστορίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βελτιώσει τη ζωή των ατόμων που ζουν σε συνθήκες ευαλωτότητας. Στις σελίδες που ακολουθούν θα σας δώσουμε ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο οι «χρυσοί άνθρωποι» αγκαλιάζουν την αφήγηση ώστε η τελευταία να αποτελέσει μια προσέγγιση σταδιακής βελτίωσης της προσωπικής τους ευημερίας.

«Χρυσάφι! Κάπου υπάρχει σε όλους μας χρυσάφι. Ορισμένοι το φορούν στο λαιμό, στους καρπούς ή στα δάχτυλά τους. Με κάποιους άλλους όμως πρέπει να καταβάλλει κανείς προσπάθεια για να βρει χρυσάφι, να τους πλησιάσει λίγο περισσότερο ίσως ακόμα και να σκάψει λίγο για να το δει. Πράγματι, ορισμένοι άνθρωποι κουβαλούν τον προσωπικό τους χρυσό βαθιά κρυμμένο. Έπεσαν, βλέπετε, και δεν μπόρεσαν να ξανασηκωθούν. Έχασαν την αυτοεκτίμησή τους και απομονώθηκαν κοινωνικά. Μερικές φορές μάλιστα ο χρυσός είναι τόσο βαθιά κρυμμένος που ο ίδιος ο κάτοχός του έχει σταματήσει να πιστεύει ότι υπάρχει μέσα του. . . . έστω και ένα ψήγμα. Η Ευρώπη βρίσκεται αντιμέτωπη με ολοένα περισσότερους ανθρώπους που είτε βρίσκονται στα όρια της κοινωνικής απομόνωσης, είτε έχουν ήδη αποξενωθεί εντελώς. Πολλοί από αυτούς τους ανθρώπους πιστεύουν ότι η προσωπική τους ιστορία δεν έχει (πλέον) καμιά σημασία, ότι και οι ίδιοι δεν σημαίνουν πια τίποτα. Δεν έχουν ή δεν μπορούν να βρουν τα κατάλληλα εργαλεία που θα τους επιτρέψουν να καταπολεμήσουν τις σκέψεις αυτές. Οι εταίροι του παρόντος έργου είναι βαθιά πεπεισμένοι ότι η προσωπική ιστορία του καθενός από εμάς είναι εξίσου σημαντική, ότι οι ευάλωτοι άνθρωποι έχουν την ίδια βαρύτητα με όλους τους άλλους για την κοινωνία και ότι για να το συνειδητοποιήσουν αρκεί να τους δοθούν τα κατάλληλα εργαλεία και διδαχθούν πως να τα χρησιμοποιούν με σκοπό την προσωπική τους ενδυνάμωση. Επανειλημμένα έχουμε διαπιστώσει στα πλαίσια της δουλειάς μας ότι η ικανότητά μας να εκφραζόμαστε καλά και να εξασφαλίζουμε την προσοχή των ακροατών μας συμβάλλει στην αυτοεκτίμησή μας. Η ικανότητα αφήγησης μιας ιστορίας, όσο απλή και αν

είναι, ενισχύει την ικανότητα της αυτοαξιολόγησης και της αυτεπίγνωσης. Ως εκ τούτου, η ανάπτυξη εργαλείων εμπνευσμένων από τις τεχνικές αφήγησης και η προσεκτική προσαρμογή τους στις ανάγκες των ατόμων εκείνων που πιστεύουν ότι δεν έχουν πλέον αξία θα συμβάλει, κατά τη γνώμη μας, στο να βοηθήσουμε τους ανθρώπους αυτούς να ενδυναμωθούν και να βρουν ξανά την θέση τους στην κοινωνία. Εάν, επιπλέον, φροντίσουμε ώστε τα εργαλεία αυτά να διατεθούν σε επαγγελματίες, όπως κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτές, κοινοτικούς εργαζόμενους, τους συνεργάτες τους και όλους όσους ενδιαφέρονται, θα κατορθώσουμε να φτάσουμε και να ενδεχομένως να βοηθήσουμε ακόμα περισσότερους ανθρώπους. Με το να εστιάζουμε και να επεξεργαζόμαστε μεμονωμένες προσωπικές ιστορίες ατόμων που ανήκουν σε αυτές τις ομάδες, στόχος μας είναι να αναδείξουμε την υπερηφάνεια και το πάθος τους, να τους ενθαρρύνουμε να ονειρευτούν ξανά και να ανοίξουν τα φτερά τους προς νέους ορίζοντες (DW-RS producties, 2020).

Το κείμενο που προηγείται περιγράφει τον στόχο του έργου Erasmus+ με τίτλο «Digging for Inner Gold» (Σε αναζήτηση του εσωτερικού μας θησαυρού) γνωστού και ως έργου Augus. Στα πλαίσια του έργου αυτού σημαντικό ρόλο παίζουν η αφήγηση και η ευαλωτότητα. Παρ'ότι στις μέρες μας η αφήγηση είναι δημοφιλής, δεν κατανοούν όλοι τη σημασία της, και ειδικότερα την δύναμη που έχει η αφήγηση μιας ιστορίας και το πως μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε. Η αφήγηση μπορεί να βοηθήσει στην εδραίωση της αυτοπεποίθησης, του αυτοσεβασμού και της αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων. Τα άτομα εξελίσσονται όταν βρίσκουν ευήκοα ώτα καθώς με αυτό τον τρόπο πείθονται ότι η ιστορία τους υπάρχει και ότι είναι σημαντική για τον ακροατή της.

Η αφήγηση, σύμφωνα με τον Serrat (2008), έχει χρησιμοποιηθεί από πληθώρα κοινωνιών. Πολλές χώρες, μεταξύ των οποίων η Αγγλία, η Σκωτία, η Ελλάδα, η Ουγγαρία, η Ιρλανδία, η Νορβηγία, η Ινδία και η Ιαπωνία, έχουν παράδοση στην αφήγηση, ενώ άλλες, όπως οι Κάτω Χώρες, δεν διαθέτουν τέτοια παράδοση. Παρ'όλα αυτά, η αφήγηση τραβά ολοένα περισσότερο την προσοχή. Στην πράξη, πολύ συχνά ιστορία και αφήγημα θεωρούνται ένα και το αυτό. Υπάρχουν ωστόσο

μεταξύ τους ορισμένες διαφορές. Ειδικότερα, μια ιστορία ανακαλεί ένα συμβάν ή μια ανάμνηση ενώ ένα αφήγημα συνδέει μεταξύ τους μια σειρά συναφών ιστοριών. Ο όρος αφήγημα αναφέρεται στις πολιτισμικές διαδρομές που χρησιμοποιούνται για την δημιουργία ιστοριών. Από ψυχολογική άποψη, το αφήγημα συνιστά μια από τις θεμελιώδεις δομές με τις οποίες ο άνθρωπος δημιουργεί νοήματα. Υπάρχουν δύο είδη αφηγήματος: το κυρίαρχο αφήγημα και το δευτερεύον ή υποδεέστερο αφήγημα. Το κυρίαρχο αφήγημα υποδεικνύει τα πρότυπα και τις αξίες που προσλαμβάνονται ως «φυσιολογικά». Όλες οι αποκλίσεις από το κυρίαρχο αφήγημα θεωρούνται ως ήσσονος αξίας. Όσα άτομα δεν συμμορφώνονται με το κυρίαρχο αφήγημα¹, κινδυνεύουν να περιθωριοποιηθούν. Το γεγονός αυτό πλήττει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους. Στην πράξη, οι αφηγητές βλέπουν τις ιστορίες ως μια ακολουθία συμβάντων και αναμνήσεων που τοποθετείται, κατά κάποιο τρόπο, μεταξύ ιστορίας και αφηγήματος (βλέπε Barel, 2020; McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Παρόλο που ορισμένοι άνθρωποι υποστηρίζουν ότι δεν έχουν προσωπική ιστορία ή δεν αναγνωρίζουν την αξία της, όλοι μας έχουμε πολλές ιστορίες άξιες διήγησης. Η αφήγηση μπορεί, ως εκ τούτου, να καταστεί αξιόλογο εργαλείο σύνδεσης και προσωπικής ανάπτυξης. Μέσω αυτή μπορούμε να αναπτύξουμε κοινωνικές δεξιότητες και ικανότητες, όπως η βελτίωση της αυτοπεποίθησής μας, του αυτοσεβασμού και της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας. Οι ηλικιωμένοι μπορούν, για παράδειγμα, να αφηγούνται ιστορίες για το παρελθόν τους και με αυτό τον τρόπο να επικοινωνούν την ιστορία τους και τις προσωπικές τους εμπειρίες σε άλλα άτομα. Μια από τις θετικές επιπτώσεις της αφήγησης είναι η ανακάλυψη κοινού εδάφους ανάμεσα σε άτομα από διαφορετικές γενεές. Μετανάστες που αφηγούνται ιστορίες για την περιοχή από την οποία προέρχονται ενισχύουν με τον τρόπο αυτό την ταυτότητά τους. Στον κόσμο των επιχειρήσεων, η αφήγηση χρησιμοποιείται στην διαδικασία της αλλαγής, αλλά και στην ανάπτυξη ηγεσίας (Barel, 2020).

1 Το κυρίαρχο αφήγημα αναφέρεται σε κοινές από πολιτισμική άποψη ιστορίες / αφηγήματα που αφορούν τις προσδοκίες και τα πρότυπα του ανήκειν σε μια κοινότητα αλλά και τη περιγραφή της θέσης μας στην κοινότητα αυτή (McLean, 2016).

Περαιτέρω, η αφήγηση δύναται να έχει κοινωνικό αντίκτυπο, ειδικά δε στα πεδία του κοινωνικού μετασχηματισμού και της αλλαγής της συλλογικής συμπεριφοράς. Πράγματι, η αφήγηση μπορεί να προάγει τον σεβασμό για τον άλλο, ακόμα και αν οι απόψεις μας διαφέρουν. Από την άποψη αυτή, η πρόκληση είναι να προάγουμε την αμοιβαία κατανόηση με τέτοιο τρόπο ώστε να μειωθεί στο ελάχιστο η αποξένωση μεταξύ διαφορετικών ομάδων. Η συμφιλίωση δύναται να διευθετήσει τις συγκρούσεις μεταξύ διαφορετικών ομάδων (Barel, 2020). Όταν η αφήγηση χρησιμοποιείται ως εργαλείο μετασχηματισμού/μεταμόρφωσης, αποκαλείται εφαρμοσμένη αφήγηση: Η Εφαρμοσμένη Αφήγηση είναι η χρήση Αφήγησης και Τεχνικών Αφήγησης με σκοπό την πρόκληση αλλαγής, σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Αφετηρία είναι η ύπαρξη απόλυτης ταύτισης μεταξύ αφηγητή και αφηγήματος σε όσο το δυνατόν ευρύτερη και πιο ισότιμη βάση, με άλλα λόγια η δημιουργία κοινού εδάφους (Barel, 2020, σελίδα 50).

Ας εξετάσουμε μια συγκεκριμένη περίπτωση εφαρμοσμένης αφήγησης. Η περίπτωση αυτή θα μας δώσει πληροφορίες σχετικά με τον δυναμικό αντίκτυπο της αφήγησης Στο Άμστερνταμ, μια ομάδα ηλικιωμένων μεταναστών συναντιούνται κάθε εβδομάδα στην βιβλιοθήκη όπου παρακολουθούν διαδραστικές διαλέξεις σε θέματα που αφορούν την ιστορία, τις τέχνες, την πολιτική, την τεχνολογία, τα ανθρώπινα δικαιώματα και τη δημοκρατία. Επιπλέον, οι ηλικιωμένοι αυτοί συμμετέχουν σε περιηγήσεις στην πόλη του Άμστερνταμ, πράγμα που συμβάλει στην δημιουργία φιλικών σχέσεων μεταξύ τους. Παρ'όλα αυτά, η μοναξιά τους προέρχεται από το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό τους επίπεδο, από το αίσθημα ότι δεν αποφασίζουν εκείνοι για την ζωή τους καθώς και από τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν. Τα αισθήματα αυτά κυριαρχούν και ανάμεσα σε ηλικιωμένους που δεν υπήρξαν μετανάστες. Η τοπική αυτοδιοίκηση μπορεί να στηρίξει με διάφορους τρόπους τους ηλικιωμένους ώστε να μην νιώθουν αποκλεισμένοι. Το εγχείρημα αυτό είναι, ωστόσο εξαιρετικά περίπλοκο για τους ηλικιωμένους μετανάστες λόγω του υφιστάμενου πολιτικού κλίματος (Bouchallikht, 2018). Σε αυτό το πλαίσιο, η αφήγηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βελτιώσει την κατανόηση μεταξύ ομάδων ηλικιωμένων.

Η εφαρμοσμένη αφήγηση είναι σε θέση να ξυπνήσει δυνατά συναισθήματα. Είναι πιθανόν, λοιπόν, οι εμψυχωτές να έρθουν αντιμέτωποι με τα σοβαρά προβλήματα που βιώνουν οι συμμετέχοντες. Ενίοτε, η αφήγηση ενδέχεται να φέρει στο προσκήνιο ψυχολογικά ή συναισθηματικά τραύματα του παρελθόντος σε ατομικό ή συλλογικό επίπεδο. Η αφήγηση τραυμάτων είναι ευαίσθητο πεδίο τόσο για τους αφηγητές, όσο και για τους ακροατές. Από την πλευρά των αφηγητών, υπάρχει κίνδυνος να ξαναζήσουν την κατάσταση και να μην είναι σε θέση να την αντιμετωπίσουν. Από την πλευρά των ακροατών, οι ιστορίες αυτές ενδέχεται να τους φέρουν αντιμέτωπους με αισθήματα αδυναμίας ή και να ξυπνήσουν απρόσμενα τραύματα, έμμεσα ή άμεσα. Ο ρόλος των ακροατών και των αφηγητών ενδέχεται να αλλάξει. Συχνά, ο αφηγητής έχει τον έλεγχο, ειδικά όταν πρόκειται για άτομα σε ευάλωτη θέση. Αυτό ωστόσο προϋποθέτει τη δυνατότητα του ακροατή να είναι σε θέση να μοιραστεί δικά του βιώματα. Αν και η δυνατότητα αυτή αξιολογείται συχνά θετικά, πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή καθώς τα συναισθήματα που δημιουργούνται είναι περίπλοκα και η εξωτερίκευση τραυματικών βιωμάτων ενέχει κινδύνους. Πολύ σημαντικός είναι ο ρόλος του αφηγητή κατά την αφήγηση βιωματικών ιστοριών και ιδιαίτερα τραυματικών βιωμάτων: Ο αφηγητής πρέπει να διατηρεί την κυριότητα της βιωματικής ιστορίας που αφηγείται. Ο καθένας μας ανταποκρίνεται διαφορετικά στην αφήγηση, αλλά και στην ακρόαση ιστοριών. Συνεπώς, ο εμψυχωτής πρέπει να δημιουργήσει ένα περιβάλλον σεβασμού των ορίων όλων των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένου και του ίδιου. Η εφαρμοσμένη αφήγηση, από αυτή την άποψη, δεν είναι ψυχοθεραπεία αλλά μπορεί να συνδράμει άτομα που επιθυμούν να αντιμετωπίσουν τα τραυματικά τους βιώματα. Η προθυμία εκ μέρους ενός ατόμου να μοιραστεί ένα τραυματικό βίωμα ενδέχεται να αποτελεί βήμα προς την αναζήτηση βοήθειας από (επαγγελματία) ψυχοθεραπευτή (βλέπε μεταξύ άλλων Bareil, 2020). Όπως ήδη αναφέρθηκε παραπάνω, επίκεντρο του παρόντος είναι η αφήγηση και ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να στηρίξει άτομα σε ευάλωτες συνθήκες. Ως εκ τούτου, θα συζητηθούν θέματα που άπτονται της έννοιας της ευαλωτότητας.

Ευαλωτότητα

Η ευαλωτότητα συνιστά αμοιβαία αμφίσημη αλλά και δυναμική έννοια. Πράγματι, σημαίνει τόσο «δύναμη», όσο και «αδυναμία» και δύναται να ερμηνευθεί θετικά αλλά και αρνητικά. Περαιτέρω, η έννοια της ευαλωτότητας είναι ενίοτε προβληματική καθώς η «συνειρμική της σχέση με την θηλυκότητα και την εξάρτηση αλλά και την αδυναμία και την θυματοποίηση προκαλούν ενδεχόμενα αρνητική εντύπωση». (Koivunen, Kyölä & Ryberg, 2018, σελίδα 5). Υπάρχουν εξάλλου κοινά σημεία με άλλες έννοιες που πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν. Σε επίπεδο κοινωνικής ομάδας, η ευαλωτότητα είναι απαραίτητο στοιχείο για την δημιουργία κοινού εδάφους. Συχνά, ωστόσο, οι άνθρωποι φοβούνται να φανούν ευάλωτοι. Και έχουν δίκιο γιατί η ευαλωτότητα είναι συνώνυμο αυξημένου (κοινωνικού) κινδύνου. Ο Springhart στο άρθρο του με τίτλο «Ο ζωτικός χαρακτήρας της ευαλωτότητας» υποστηρίζει ότι η ανακάλυψη και η επανεκτίμηση της ευαλωτότητας έχει θεμελιώδη σημασία για τον ορισμό της ανθρώπινης ζωής και ύπαρξης. Ειδικότερα αναφέρει ότι:

«Βελτίωση της Ζωής σημαίνει, κατά τη γνώμη μου, αντιμετώπιση της ευαλωτότητας ως δίσημης έννοιας ώστε να διακρίνεται η ευαλωτότητα ως αξία ζωής από την ευαλωτότητα ως απειλή και κίνδυνο που πρέπει να καταπολεμείται» (Springhart, 2017).

Για να κατανοήσουμε την ευαλωτότητα της ζωής πρέπει να ξεχωρίσουμε την πανανθρώπινη (οντολογική) ευαλωτότητα από την συγκυριακή ευαλωτότητα.

Ο Springhart (2017) υποστηρίζει ότι η πανανθρώπινη ευαλωτότητα δεν συνάδει με το απυρόβλητο της ανθρώπινης ύπαρξης. Η γέννηση και ο θάνατος συνιστούν ορόσημα ευαλωτότητας κατά τα οποία μια σειρά στοιχείων εξάρτησης, ευθραυστότητας και δυνατοτήτων του παρελθόντος και του μέλλοντος καθίστανται πραγματικότητα. Η ζωή μας εκθέτει στον κίνδυνο και στην αγάπη, στην μεταμόρφωση και την βία, στην ασθένεια και τον θάνατο. Η ανθρώπινη ζωή είναι από την φύση της ευάλωτη. Ο πανανθρώπινος χαρακτήρας της ευαλωτότητας την καθιστά κοινό γνώρισμα για όλους τους ανθρώπους.

Η εντοπισμένη ευαλωτότητα (Situating vulnerability) αναφέρεται στο επίπεδο ευαλωτότητας που δημιουργούν συγκεκριμένες κοινωνικές, πολιτισμικές και περιβαλλοντικές συνθήκες καθώς και στις συνθήκες που καθιστούν την ευαλωτότητα απειλητική για την ζωή και επικίνδυνη. Σύμφωνα με τον Springhart:

«Για να βελτιώσουμε την ζωή πρέπει να διατηρήσουμε την ενότητα μεταξύ οντολογικής και εντοπισμένης ευαλωτότητας. Το παραπάνω είναι σημαντικό γιατί: Αν περιορίσουμε την ευαλωτότητα στην οντολογική της διάσταση, η τελευταία θα απολέσει την δύναμη της μεταμόρφωσης που διαθέτει αλλά και τον ρεαλισμό που συμβάλει στο να παίρνουμε την ανθρώπινη φύση μας στα σοβαρά. Αν, αντίθετα, αρκετούμε στον εντοπισμένο χαρακτήρα της ευαλωτότητας, θα δημιουργηθούν διακρίσεις εις βάρος των ευάλωτων ομάδων που θα θεωρηθούν ως υποδεέστερες, αδύναμες ή ακόμα και με μειωμένο καταλογισμό για την ζωή. » (Springhart, 2017; πρωτότυπο με λοξή γραφή).

Η αφήγηση έχει την δύναμη να βοηθά τους ανθρώπους που βρίσκονται σε ευάλωτη θέση να ανακαλύπτουν τρόπους να μετατρέψουν την ευαλωτότητα σε δύναμη για ζωή. Σε σχέση με τα παραπάνω είναι σημαντικό να απαντηθούν οι ακόλουθες ερωτήσεις: Πως αυτοπροσδιορίζεται το ευάλωτο άτομο / η ευάλωτη ομάδα; Ποιο είναι το είδος του αφηγήματος που είναι κατάλληλο και για ποιο σκοπό μπορεί να χρησιμοποιηθεί η έννοια του «πραγματώσιμου» κόσμου; Δεδομένης της οντολογικής (πανανθρώπινης) ευαλωτότητας, δεν υπάρχει δυνατότητα μεταμόρφωσης καθώς κυριαρχεί μέσα μας ο θεμελιώδης φόβος της απώλειας της ζωής μας. Εντέλει, αυτό μας καθιστά ακόμα πιο ευάλωτους καθώς συχνά ντρεπόμαστε για τον φόβο μας.

«Παραδόξως, η ζωή μας βελτιώνεται και αποκτά νόημα όχι μέσα από την προσπάθειά μας να καταστούμε άτρωτοι, αλλά μέσα από την αποδοχή της ευαλωτότητάς μας» Η αποδοχή της ευαλωτότητας μας ενισχύει την δύναμή μας για ζωή καθώς ενισχύει την τάση μας για αλλαγή και μεταμόρφωση» (Springhart, 2017).

Άτομα κοινωνικά μη προνομιούχα συχνά ζουν σε ευάλωτες συνθήκες. Οι έννοιες

της περιθωριοποίησης και της υποταγής χρησιμοποιούνται για να χαρακτηρίσουν τους ανθρώπους που βιώνουν διακρίσεις ή υποφέρουν εξαιτίας αυτών. Τα άτομα που ζουν σε ευάλωτες συνθήκες είναι συχνά περιθωριοποιημένα. Οι όροι «περιθωριοποίηση» και «υποταγή» αναφέρονται ωστόσο, κυρίως, σε δομές και κοινωνικές συνθήκες που παράγουν αδικία και πολιτική δράση. (Koivunen, Kyrölä & Ryberg, 2018, σελίδα 7). Μια ακόμα έννοια που ενδέχεται να συνδέεται με την ευαλωτότητα είναι η απόλυτη αθλιότητα. Ο όρος κοινωνική αθλιότητα αναφέρεται στη χρήση μειωτικής / καταπιεστικής ρητορικής όπως ο όρος «απόβρασμα» που έχει χρησιμοποιηθεί από την κρατική εξουσία κατά των Ρομά και των αιτούντων άσυλο. Το γεγονός αυτό απαιτεί να πραγματοποιηθεί κάλεσμα για «δικαιοσύνη, ισότητα και αναγνώριση τέτοιων αποκρουστικών ζητημάτων» (των ιδίων). Οι έννοιες της αθλιότητας και της ευαλωτότητας εν μέρει συμπίπτουν. Ο όρος «αθλιότητα παραπέμπει σε αηδία, ντροπή και φόβο που δεν έχουν καμία σχέση με την ευαλωτότητα καθώς η τελευταία παραπέμπει μάλλον σε συμπόνια παρά σε αηδία» (σελίδα 8).

Οι Pescolido and Martin (2015, σελ. 91) αναφέρουν ότι στίγμα «είναι η ένδειξη, η κατάσταση ή το καθεστώς εκείνο που υποδεικνύει υποτίμηση. (. . .) Στιγματισμός είναι η κοινωνική διαδικασία κατά την οποία το στίγμα επηρεάζει τη ζωή όλων όσων αγγίζει». Ο όρος «στίγμα» αναφέρεται στους αρνητικούς χαρακτηρισμούς που συχνά συνοδεύουν ανθρώπους, τοποθεσίες ή αντικείμενα. Οι Bos et al. (2013) διακρίνουν διαφορετικά είδη στίγματος: τον δημόσιο στιγματισμό, τον αυτοστιγματισμό, τον στιγματισμό εκ συγχρωτισμού και τον διαρθρωτικό στιγματισμό. Δημόσιος στιγματισμός είναι η διαδικασία κατά την οποία αυτοί που στιγματίζουν χρησιμοποιούν αρνητικές αντιλήψεις και ερμηνείες για τους άλλους. Ο αυτοστιγματισμός εμπεριέχει τον κοινωνικό και ψυχολογικό αντίκτυπο των διαδικασιών στιγματισμού. Ο στιγματισμός εκ συγχρωτισμού συνιστά κοινωνική και ψυχολογική αντίδραση έναντι ατόμου που συγχρωτίζεται / σχετίζεται με στιγματισμένο άτομο. Ο διαρθρωτικός στιγματισμός είναι η διαδικασία δημιουργίας θεσμικών και ιδεολογικών προκαταλήψεων εις βάρος των στιγματισμένων ατόμων.

Υπάρχουν στοιχεία που καταδεικνύουν ότι συχνά στιγματίζονται οι άνθρωποι αλλά ότι ο στιγματισμός τους δεν οδηγεί απαραίτητα σε μειωμένη αυτοεκτίμηση.

«Ενώ ο γενικός ορισμός της αυτοεκτίμησης παραπέμπει σε αισθήματα προσωπικού αυτοσεβασμού, ο κοινωνικός ή συλλογικός ορισμός της αυτοεκτίμησης παραπέμπει σε αποτίμηση της αξίας των κοινωνικών ομάδων, όπως π. χ. των φυλετικών, εθνοτικών ή θρησκευτικών ομάδων - στις οποίες ανήκει το άτομο» (Crocker & Major, 1989, σελ. 609).

Η ατομική αυτοεκτίμηση δεν ταυτίζεται με την αυτοεκτίμηση που απορρέει από την ιδιότητα του ανήκειν σε μια κοινωνική ομάδα. Αυτοπεποίθηση είναι ο βαθμός στον οποίο πιστεύουμε στις ικανότητες ή στις δεξιότητές μας. Οι δύο αυτές έννοιες μπορεί να λειτουργούν αντιστρόφως ανάλογα. Πράγματι, ένας καλλιτέχνης μπορεί να έχει υψηλή αυτοπεποίθηση και ταυτόχρονα να χαρακτηρίζεται από χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Οι Crocker και Major (1989) υποστηρίζουν ότι στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν το στιγματισμό, τα άτομα χρησιμοποιούν πληθώρα στρατηγικών. Η προκατάληψη και οι διακρίσεις ενδέχεται να πλήξουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου και να επηρεάσουν αρνητικά την φυσική τους κατάσταση και ευημερία. Τα στιγματισμένα άτομα δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται απλώς και μόνον ως παθητικά θύματα. Συχνά αντιδρούν δυναμικά για να προστατέψουν και να θωρακίσουν την αυτοεκτίμησή τους από προκαταλήψεις και διακρίσεις. Το επιχείρημα αυτό ενισχύει την πεποίθηση ότι η προκατάληψη και οι διακρίσεις δύνανται να πλήξουν το ψυχισμό του ατόμου (των ιδίων).

Η ευαλωτότητα ενδέχεται να προκαλέσει διακρίσεις που, με τη σειρά τους, ενδέχεται να οδηγήσουν σε δημιουργία ομάδων και γένεση αντικινημάτων. Αφ' ενός, η ευαλωτότητα προκαλείται και χαρακτηρίζεται από την καταστολή και τον έλεγχο. Αφ' ετέρου, δύναται να οδηγήσει σε ενδυνάμωση και κινητοποίηση που δημιουργεί πολιτική αυτενέργεια (Koivunen, Kygölä & Ryberg, 2018, σελίδες 4-5). Περαιτέρω, ως μην ξεχνούμε ότι τα άτομα που βρίσκονται σε ευάλωτες συνθήκες ενδέχεται να ανήκουν στην κυρίαρχη ομάδα και ότι περιθωριοποιημένος δεν σημαίνει απαραίτητα και ευάλωτος. Είναι συνεπώς σημαντικό να εξετάσουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να επιφέρουμε αλλαγές και τα μέτρα που πρέπει να

πάρουμε για να βελτιώσουμε την ευημερία. Στον τομέα αυτό, η αφήγηση δύναται να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο.

Ευημερία και ενδυνάμωση

Η επιλογή της αφήγησης οφείλεται στο γεγονός ότι τόσο η εμπειρία, όσο και η έρευνα καταδεικνύουν ότι η ικανότητα ενός ατόμου να αφηγηθεί μια συνεκτική βιοματική ιστορία συνδέοντας με ουσιαστικό τρόπο το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον σχετίζεται ρητά με αυξημένο επίπεδο ευημερίας. Αρνητικά συμβάντα και δύσκολα βιώματα, όπως η χηρεία ή η ανεργία, συνδέονται με κατακόρυφη μείωση της ικανοποίησής μας από την ζωή καθώς και με αισθήματα προσωπικής αποδυνάμωσης (Diener & Biswas-Diener, 2005). Πράγματι, παρόμοια βιώματα ενδέχεται να θέσουν υπό αμφισβήτηση την αντίληψή μας για τον εαυτό μας, τις αξίες μας, τις πεποιθήσεις και τον τρόπο που προσλαμβάνουμε τα δυνατά μας σημεία, τον ρόλο μας στην κοινωνία ή τον σκοπό μας στην ζωή. Ως εκ τούτου, η διαδικασία της επανεξέτασης αρνητικών εμπειριών και η αναζήτηση τρόπων ενσωμάτωσης των εμπειριών αυτών στην ταυτότητα και την προσωπική μας ιστορία με ουσιαστικό τρόπο ενδέχεται να αποδειχθεί σημαντικό βήμα προς την αποκατάσταση της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας, της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησής μας. Η προσέγγιση της εφαρμοσμένης αφήγησης ενδέχεται να συμβάλει στην βελτίωση της ανθρώπινης ευημερίας καθώς μπορεί να συνεισφέρει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης στην ψυχολογική ενδυνάμωση.

Η υποκειμενική έννοια της ευημερίας δύναται να οριστεί ως «ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αξιολογούν θετικά τη ζωή τους, συμπεριλαμβανομένων και των ευχάριστων συναισθημάτων, της αυτοπραγμάτωσης και της ικανοποίησης από τη ζωή» (Diener & Biswas-Diener, 2005, σελ. 125). Για να υπάρξει ποιότητα ζωής υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις όπως για παράδειγμα η ύπαρξη κοινωνικών σχέσεων, ελευθερίας και άλλων θεμελιωδών αρχών που εξασφαλίζουν την ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη ευτυχία δύναται να έχει και το ύψος του εισοδήματος. Ειδικότερα, μετά από έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο διαπιστώθηκε ότι το ύψος του εισοδήματος έχει μεγαλύτερη σημασία για την εξασφάλιση ατομικής ευτυχίας στα κράτη εκείνα που δεν ευημερούν (Diener & Biswas-Diener, 2005). Το εύρημα αυτό υποδεικνύει ότι το εισόδημα είναι

σημαντικότερο για την ευημερία αυτών που ζουν στο όριο της ένδειας σε κράτη με χαμηλότερο επίπεδο ευημερίας. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι τα προνομιούχα κράτη παρέχουν στους πολίτες τους συγκεκριμένο επίπεδο κοινωνικής ασφάλειας και υποστηρίζουν γενικά τα άτομα με χαμηλό εισόδημα. Ενέργειες που έχουν ως σκοπό την προαγωγή της ευημερίας των ανθρώπων εκείνων που ζουν σε κατάσταση κοινωνικής απομόνωσης, ένδειας ή και εκείνων που δεν έχουν πρόσβαση σε βασικά αγαθά πρέπει να επιλέγουν προσέγγιση με βάση τον τρόπο με τον οποίο η ευημερία των ανθρώπων αυτών επηρεάζεται από το κοινωνικό πλαίσιο της προσέγγισης που επιλέγουν.

Παρ' όλα αυτά, τα 'βασικά' αυτά εξωγενή στοιχεία δεν αρκούν από μόνα τους για να εξασφαλίσουν την ευημερία. Πράγματι, για τα άτομα, η ψυχολογική ενδυνάμωση συνιστά κεντρική πτυχή της υποκειμενικής αντίληψης για την ευημερία εξαιτίας της σημασίας της για την επιλογή και επίτευξη προσωπικών στόχων. Ο όρος 'ψυχολογική ενδυνάμωση' μπορεί να ορισθεί ως 'η πεποίθηση εκ μέρους ενός ατόμου ότι διαθέτει τους πόρους, την ενέργεια και την ικανότητα που απαιτείται για να επιτύχει σημαντικούς στόχους». (Diener & Biswas-Diener, 2005, σελ. 125). Η ύπαρξη στόχων και η δυνατότητα επίτευξής τους είναι σημαντικό συστατικό της ψυχολογικής ευημερίας. Τα άτομα πρέπει να έχουν πρόσβαση στους πόρους που τους είναι απαραίτητοι για την επίτευξη των στόχων τους. Παράλληλα όμως πρέπει να διαθέτουν και την ψυχολογία εκείνη που απαιτείται για να επιτύχουν τους στόχους αυτούς, όπως, μεταξύ άλλων, να διαθέτουν αυτοπεποίθηση. Η αυτοπεποίθηση δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να επιδιώκουν πληθώρα στόχων στη ζωή τους και συνδέεται με αυξημένα επίπεδα ευτυχίας (Diener & Biswas-Diener, 2005).

Η έννοια της ενδυνάμωσης είναι πολυδιάστατη και μπορεί κανείς να την προσεγγίσει από διάφορες οπτικές γωνίες. Υπάρχει για παράδειγμα εσωτερική και εξωτερική ενδυνάμωση. Η εσωτερική ενδυνάμωση περιγράφει την υποκειμενική αίσθηση του ατόμου ότι είναι σε θέση να ελέγξει το περιβάλλον του, γνωρίζει την αξία του, έχει αρκετή αυτοπεποίθηση ώστε να εξωτερικεύει τις ανάγκες του και τέλος γνωρίζει το πώς η καταπίεση μπορεί να επηρεάσει τη ζωή του. Αυτό το είδος ενδυνάμωσης είναι σημαντικό για την ευημερία καθώς η υποκειμενική αίσθηση ευημερίας του ατόμου

«συνδέεται έμφυτα με το κατά πόσον πιστεύει ότι μπορεί να επιτύχει τους στόχους του ή όχι» (Diener & Biswas-Diener, 2005, σελ. 126). Η εξωγενής ή κοινωνικοπολιτική ενδυνάμωση περιγράφει την πραγματική ικανότητα του ατόμου να ελέγχει ή να επηρεάζει το περιβάλλον του με στόχο να επιφέρει θετικές αλλαγές σε αυτό (Goodman et al. , 2007; Diener & Biswas-Diener, 2005). Άλλες πτυχές της ευημερίας που είναι σημαντικές για την ενδυνάμωση είναι τα θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, η ευτυχία και η αγάπη. Ως εκ τούτου, η ενδυνάμωση εξαρτάται τόσο από εξωγενείς παράγοντες που αφορούν την επιτυχία των ατομικών μας στόχων, όσο και από ενδογενή συναισθήματα αυτοαποτελεσματικότητας, αυτονομίας και ικανότητας. Στην πράξη, τα άτομα πρέπει να πιστέψουν ότι μπορούν να επιτύχουν τους στόχους τους αλλά και να έχουν την ενέργεια και την προθυμία να δραστηριοποιηθούν για να επιτύχουν τους στόχους τους. Τα θετικά βιώματα που προσφέρει η επίτευξη ενός στόχου είναι σημαντικά για την ψυχολογική ενδυνάμωση. Πράγματι, τα αισθήματα ενδυνάμωσης που παρέχει η επιτυχία μπορούν να λειτουργήσουν ως ένα είδος «αυτοσυντηρούμενου κυκλώματος» Ενδέχεται, ωστόσο, να ισχύσει και το αντίθετο, σε περίπτωση που βιώματα επαναλαμβανόμενης αποτυχίας και αρνητικών συναισθημάτων διαρρήξουν τον κύκλο της ψυχολογικής ενδυνάμωσης με αποτέλεσμα την παραίτηση, την κατάθλιψη ή την λεγόμενη «μαθημένη ανημποριά» (Diener & Biswas-Diener, 2005, σελ. 135).

Οποιαδήποτε παρέμβαση στοχεύει στο να υποστηρίξει την ενδυνάμωση πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στην προσωπική κατάσταση του κάθε ατόμου καθώς μόνον έτσι μπορούν να «ακουστούν» τα θέματα που το αφορούν πραγματικά. Παρ' όλα αυτά, ακόμα και αφού ένα άτομο ενδυναμωθεί, ενδέχεται να απαιτηθούν παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση τυχόν εμμενόντων αισθημάτων αδυναμίας, τα οποία μπορούν μέσα από «την εκπαίδευση, την καλλιέργεια θετικής διάθεσης ή την χρήση προτύπων» να αξιοποιηθούν με σκοπό την ψυχολογική ενδυνάμωση (Diener & Biswas-Diener, 2005, σελ. 136).

Ενδυνάμωση υφίσταται και σε συλλογικό επίπεδο. Πηγή συλλογικής ενδυνάμωσης είναι οι συγκεντρώσεις ατόμων που έχουν την ίδια νοοτροπία με σκοπό να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να συζητήσουν κοινές λύσεις. Οι Goodman et al. (2007) υποστηρίζουν ότι η συλλογική ενδυνάμωση λειτουργεί ως καταλύτης της ψυχολογικής ενδυνάμωσης σε ατομικό επίπεδο εξαιτίας του μεγέθους της αποδοχής,

του αισθήματος του ανήκειν αλλά και της συναισθηματικής αμοιβαιότητας που υπάρχουν σε μια κοινότητα. Η συλλογική ενδυνάμωση δύναται εξάλλου να διευκολύνει τον κοινωνικό μετασχηματισμό μέσω της ομαδικής αλληλεγγύης. Η κατανόηση της ενδυνάμωσης που πραγματοποιείται σε συλλογικό επίπεδο μας βοηθά να κατανοήσουμε πως συνδέονται οι διάφορες μορφές ενδυνάμωσης αλλά και πως ενισχύουν η μία την άλλη.

Στον τομέα αυτό, οι οργανισμοί δύνανται να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο. Στα πλαίσια μιας προσέγγισης με πρότυπο τον οργανισμό, οι σχέσεις μεταξύ των μελών ενός συνόλου τείνουν να γίνονται απρόσωπες καθώς αντικαθίστώνται από κανόνες και κανονισμούς. Η σχεσιακή προσέγγιση υποχωρεί εν μέρει και πλήρως. Αυτό σημαίνει ότι η συλλογική ενδυνάμωση εντός των οργανισμών καθίσταται ακόμα πιο προβληματική (Smets & Volont, 2021).

Οι έννοιες της ισχύος σε ατομικό, συλλογικό και οργανωτικό επίπεδο είναι άξιες διερεύνησης. Σε ατομικό επίπεδο, μπορούμε να μιλήσουμε για «εσωτερική δύναμη» δίνοντας έμφαση στα προσωπικά ταλέντα ενός ατόμου, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αλλά και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης. Σε συλλογικό επίπεδο, στο επίκεντρο βρίσκεται η «δύναμη με» που περιλαμβάνει την υποστήριξη που προσφέρουν φίλοι, συγγενικά πρόσωπα και γείτονες όπως επίσης και η αυτοοργάνωση και οι συλλογικότητες. Σε ευρύτερο πολιτικό και κοινωνικό επίπεδο, στο επίκεντρο βρίσκεται η «δύναμη να». Πρόκειται για την δύναμη που απαιτείται για την υλοποίηση αλλαγών, όπως αλλαγές που αφορούν προκαταλήψεις, βελτίωση της προσβασιμότητας σε εγκαταστάσεις και πόρους και αλλαγές σε επίπεδο νομοθετικό και κανονιστικό ((Jacobs et al. στο van Regenmortel, 2009). Η ενδυνάμωση είναι τόσο σύνθετη, όσο και πολυεπίπεδη έννοια. Υπάρχει «εσωτερική δύναμη» (ατομικό επίπεδο), «δύναμη με» (συλλογικό επίπεδο) και «δύναμη να» (επηρεαστεί η κοινωνία με την ευρύτερη έννοια του όρου).

Είναι προς το συμφέρον της κυρίαρχης κοινωνίας να εξασφαλίσει ότι οι καταπιεσμένες ομάδες θα θεωρούν εαυτούς υπαίτιους για την έλλειψη ενδυνάμωσης που τις χαρακτηρίζει αντί να επιχειρούν να διερευνήσουν ιστορίες ή αφηγήματα που καταδεικνύουν ότι για τα προβλήματά τους υπεύθυνο είναι το σύστημα. Αυτός είναι και ο λόγος που η αφήγηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο κινητοποίησης.

Πολιτισμική ευαισθησία όσον αφορά διαφορετικές αντιλήψεις περί ευημερίας

Παγκοσμίως, ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται υποκειμενικά την ευημερία διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό ανάλογα με τις υφιστάμενες πολιτιστικές αξίες, πρότυπα και πρακτικές. Προσεγγίσεις που έχουν ως στόχο την βελτίωση της υποκειμενικής αίσθησης ευημερίας των ατόμων πρέπει να λάβουν υπ' όψιν τους ότι η βίωση και η κατανόηση της ευημερίας ενδέχεται να διαφέρουν από πολιτισμό σε πολιτισμό αλλά και στο εσωτερικό πολυπολιτισμικών ομάδων. Διαπολιτισμικές έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι η σημασία της έννοιας «ευτυχία» σε προσωπικό επίπεδο διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό. Για παράδειγμα, ενώ, σύμφωνα με μελέτες, οι κάτοικοι της Β. Αμερικής συσχετίζουν την ευτυχία με την έξαψη και τις έντονες συγκινήσεις, οι Κινέζοι περιγράφουν την ευτυχία ως το αίσθημα της ηρεμίας και της ισορροπίας (Oishi, 2010). Η ευτυχία συνδέεται με θετικά αισθήματα στις κυρίαρχες κουλτούρες της Β. Αμερικής, ενώ αντίθετα, στην Ασιατική κουλτούρα, η ευτυχία συσχετίζεται με θετικές αλλά και με αρνητικές εμπειρίες. Επιπλέον, η ευτυχία είναι λιγότερο επιθυμητή στην Ασιατική κουλτούρα από ότι στην Αμερικανική κουλτούρα. Στους πολιτισμούς της Βόρειας Ευρώπης, η λέξη «ευτυχία» σημαίνει καλοτυχία, ενώ στους πολιτισμούς της Νότιας Ευρώπης, ευτυχία είναι «η ικανοποίηση των προσωπικών επιθυμιών και στόχων» (Oishi, 2010, σελ. 41). Εξάλλου, η κουλτούρα μπορεί να διαμορφώσει τον τρόπο αλληλεπίδρασης, όπως τη γλώσσα του σώματος αλλά και άλλους τρόπους έκφρασης των βιωμάτων και των συναισθημάτων μας. Για παράδειγμα, η εκάστοτε έννοια της ευτυχίας επηρεάζει τον βαθμό στον οποίο είναι επιθυμητή η δημόσια επίδειξη ευτυχίας, όπως για παράδειγμα το να χαμογελά κανείς ή η γλώσσα του σώματος που χρησιμοποιείται για την έκφραση αισθημάτων. Οι έρευνες έχουν εντοπίσει βασικές διαφορές στον τρόπο που προσεγγίζεται η ευημερία ανάμεσα σε ατομικιστικά έθνη και λιγότερο ατομικιστικά ή κollectιβιστικά έθνη. Ειδικότερα, σε πολλά ατομικιστικά έθνη η αυτοεκτίμηση και η υπερηφάνεια θεωρούνται ως σήματα κατατεθέντα της ευημερίας, ενώ αυτό δεν ισχύει για λιγότερο ατομικιστικά έθνη. Επιπλέον, τα αισθήματα αλληλεξάρτησης συσχετίζονται περισσότερο με την ευημερία στα ατομικιστικά έθνη σε σχέση με τα λιγότερο ατομικιστικά, ενώ τα αισθήματα της ανεξαρτησίας (π. χ. Υπερηφάνεια) συσχετίζονται με την ευημερία στα ατομικιστικά έθνη. Κατά συνέπεια, η βίωση και η συντήρηση θετικών αισθημάτων για τους

άλλους συσχετίζεται με την ευημερία σε λιγότερο ατομικιστικά έθνη, ενώ αντίθετα στα ατομικιστικά έθνη με την ευημερία συσχετίζονται τα θετικά συναισθήματα που απορρέουν από την προσωπική ανεξαρτησία. Υπάρχουν εξάλλου διαπολιτισμικές ομοιότητες στον τρόπο που ερμηνεύεται η ευημερία. Για παράδειγμα, ανεξαρτήτως κουλτούρας, τα άτομα που αναφέρουν ότι τα κίνητρα των πράξεών τους είναι ενδογενή (και όχι εξωγενή) βιώνουν μεγαλύτερη ευημερία (Oishi, 2010).

Η επισήμανση της κατανόησης της ευημερίας με διαφορετικό τρόπο από διαφορετικούς πολιτισμούς καθιστά σαφές το γεγονός ότι οποιαδήποτε προσέγγιση που στοχεύει στην βελτίωση της ευημερίας και στην ενίσχυση της ενδυνάμωσης πρέπει να λαμβάνει υπ' όψιν της το πολιτιστικό πλαίσιο καθώς και ότι το πολιτισμικό υπόβαθρο των ατόμων επηρεάζει τόσο τον τρόπο που ερμηνεύουν, όσο και τον τρόπο που αλληλεπιδρούν στην ομάδα. Εκεί όπου η εφαρμοσμένη αφήγηση χρησιμοποιείται ως παρέμβαση για την βελτίωση της ευημερίας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μια σειρά προσεγγίσεων προσαρμοσμένων σε διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες ή κατάλληλων για άτομα που προέρχονται από διάφορες πολιτισμικές ομάδες. Παράλληλα, υπάρχει πιθανότητα αλλαγής των στόχων. Η εργαλειοθήκη που προτείνουμε έχει ως βασικό στόχο την βελτίωση της ευημερίας μέσω της ενίσχυσης της προσωπικής υπερηφάνειας και αυτοεκτίμησης και ως εκ τούτου ουσιαστικά εντάσσεται στην ατομικιστική πολιτισμική προσέγγιση της ευημερίας. Όταν, ωστόσο, η αλληλεξάρτηση και τα θετικά αισθήματα προς τους άλλους προσλαμβάνονται ως ουσιαστικά για την υποκειμενική ευημερία, οι στόχοι αλλάζουν. Για παράδειγμα, σε ένα εργαστήριο αφήγησης με αντικείμενο τους λεγόμενους «χρυσούς άντρες», κοινωνικά απομονωμένους ηλικιωμένους άντρες μετανάστες από χώρες εκτός Ευρώπης, η αφήγηση συνέβαλε στην δημιουργία μιας κοινότητας, ενός συνόλου που ενίσχυσε την υπερηφάνεια της ομάδας καθώς και την αίσθηση του εγώ σε σχέση με την ομάδα. Αν αναλύσουμε αυτή την προσέγγιση θα δούμε ότι επικεντρώθηκε στην δημιουργία θετικών αισθημάτων για τους άλλους αλλά και αισθημάτων αλληλεξάρτησης, ενώ μια πιο ατομικιστική προσέγγιση δεν θα ήταν και τόσο χρήσιμη για την συγκεκριμένη ομάδα. Η πολιτισμική ευαισθητοποίηση όσον αφορά την ευημερία μπορεί να μας βοηθήσει να βελτιώσουμε τη δουλειά μας με πολιτισμικά διαφορετικές ομάδες συμμετεχόντων και αφηγητών.

Στόχος της έρευνάς μας είναι να διερευνήσουμε τον αντίκτυπο που έχει η αφήγηση στη ζωή ανθρώπων που ζουν σε συνθήκες ευαλωτότητας.

Το κεντρικό αντικείμενο της έρευνας είναι το εξής: Ποιος είναι ο ρόλος των πρακτικών αφήγησης για την διαμόρφωση της ταυτότητας και τον μετασχηματισμό των ατόμων που ζουν σε συνθήκες ευαλωτότητας;

Τα επιμέρους αντικείμενα είναι τα εξής:

1. Ποιος ο αντίκτυπος της αφήγησης στην σύγχρονη κοινωνία;
2. Ποιος ο ρόλος της Κοινότητας Πρακτικής στην ανάπτυξη πρακτικών αφήγησης;
3. Πόσα διακριτά είδη ιστοριών και αφηγημάτων υπάρχουν;
4. Ποιος ο ρόλος των βιωματικών ιστοριών στην διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητας;
5. Ποια η δυναμική μετασχηματισμού της αφήγησης;
6. Ποιος ο ρόλος της κοινωνικής εργασίας στην αφήγηση;

Ανασκόπηση των κεφαλαίων

Η παρούσα βιβλιογραφική μελέτη περιλαμβάνει διάφορα κεφάλαια τα οποία θα συζητηθούν αναλυτικά παρακάτω. Θα ξεκινήσουμε με το κοινωνικό υπόβαθρο διεξαγωγής της αφήγησης. Κατόπιν θα ακολουθήσει η διερεύνηση του ρόλου των κοινοτήτων στη διαδικασία αμοιβαίας μάθησης. Θα συζητήσουμε για τις ιστορίες και την αφήγηση στο πλαίσιο της σύγχρονης κοινωνίας γενικά και ειδικότερα στα πλαίσια μικρότερων ενοτήτων, των κοινοτήτων. Ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί στις βιωματικές ιστορίες και στη δυναμική μετασχηματισμού και ανάπτυξης ταυτότητας που διαθέτει η αφήγηση ως παράγοντας προαγωγής της μάθησης, της προσωπικής εξέλιξης, της ενδυνάμωσης και της ευημερίας. Τέλος θα δώσουμε ορισμένες ιδέες σχετικά με το πως η αφήγηση χρησιμοποιείται στα πλαίσια της κοινωνικής εργασίας.

Στο κεφάλαιο 1 - Κοινωνική Ανάλυση: **Η ζωή με τον Covid-19 και η Κοινωνία της Διακινδύνευσης** - αναλύουμε το πως επέδρασε η πανδημία Covid-19 στην αύξηση των ανισοτήτων και της ευαλωτότητας. Σκοπός της παρούσας μελέτης περίπτωσης είναι η καλύτερη κατανόηση του κοινωνικού υποβάθρου της σύγχρονης κοινωνίας.

Η πανδημία COVID-19 δεν μπορεί να εξεταστεί ανεξάρτητα από άλλες κρίσεις που πλήττουν τον κόσμο μας, όπως η κλιματική αλλαγή και το χάσμα μεταξύ πλουσίων και φτωχών. Παρ' όλα αυτά, επιλέξαμε να εστιάσουμε στην πανδημία Covid-19 καθώς μπορεί να γίνει αντιληπτή ως μαζική κοινωνική δοκιμασία που αυξάνει την ευαλωτότητα των ομάδων εκείνων που ήδη βιώνουν συνθήκες ευαλωτότητας. Οι σύγχρονες κοινωνικές προσεγγίσεις αντιμετώπισης κινδύνων και κρίσεων έχουν περιγραφεί ως οικοδόμηση μιας «κοινωνίας διακινδύνευσης» που στοχεύει στην διαχείριση και εξάλειψη δυνητικών κινδύνων μέσω μιας προσέγγισης εκ των άνω με σκοπό την επαναφορά της λεγόμενης «κανονικότητας». Ελάχιστος χώρος απομένει για προσεγγίσεις που εκφύονται από την βάση, συνδέονται με τις καθημερινές προκλήσεις που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε και μας παρέχουν τη δυνατότητα να προσαρμόσουμε τις συνθήκες σε τοπικό επίπεδο. Η πανδημία COVID-19 μας φέρνει αντιμέτωπους με δεκαετίες ανεξέλεγκτης οικονομικής ανάπτυξης, καταπόνησης και κινητικότητας. Το χάσμα μεταξύ φτωχών και πλουσίων γίνεται ολοένα πιο βαθύ πράγμα που παρακωλύει την ανάπτυξη ισότητας και ισοτιμίας. Περαιτέρω, οι έννοιες της αλληλεγγύης και της αμοιβαίας κατανόησης έχουν καταστεί ακόμα πιο εύθραυστες.

Προτείνουμε την έννοια της ανθεκτικότητας ως δημοφιλή τρόπο επιτυχούς αντιμετώπισης των δυσκολιών που αντιμετωπίζουμε σε προσωπικό επίπεδο και της ζωής σε ένα σύστημα που πάσχει. Ωστόσο, παρ' ό,τι η ανθεκτικότητα είναι σημαντική για την αντιμετώπιση και υπερκέρραση των δυσκολιών, η πλήρης εξάρτηση από αυτήν ενέχει ορισμένες προκλήσεις. Πράγματι, όταν ανθεκτικότητα σημαίνει «ανάκαμψη» και επιστροφή σε μια ελλιπή κανονικότητα, το γεγονός καθίσταται εμπόδιο για την αλλαγή και την βελτίωση σε ατομικό επίπεδο, πέραν του ότι παρεμποδίζει την βελτίωση και μειώνει την αντίσταση έναντι των ανισοτήτων και της κοινωνικής καταπίεσης. Η αέναη «ανάκαμψη» δεν είναι μακροχρόνια βιώσιμη. Ως εκ τούτου, οφείλουμε να εντοπίσουμε προσεγγίσεις που μας ωθούν προς τα εμπρός καλλιεργώντας τον αυτοσχεδιασμό αλλά και την ανάπτυξη διαφόρων στοιχείων με την βοήθεια των οποίων δύναται να οικοδομηθεί ένα αειφόρο σύστημα. Κατ' αυτό τον τρόπο μπορούμε να βελτιώσουμε τη ζωή μας και να δημιουργήσουμε νέες καταστάσεις ύπαρξης.

Έχοντας ολοκληρώσει την ανάλυση πλαισίου, εξίσου σημαντική είναι και η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο γίνεται η ομαδική εργασία με χρήση αφήγησης. Θα επικεντρωθούμε ως εκ τούτου σε κοινότητες όπου η αμοιβαία μάθηση κατέχει σημαντικό ρόλο. Το Κεφάλαιο 2, με τίτλο **Κοινότητες Πρακτικής και Μάθησης**, αναλύεται η χρησιμότητα των κοινοτήτων ως συστημάτων κοινωνικής μάθησης, συνηθέστερα γνωστών ως «κοινοτήτων πρακτικής». Οι κοινότητες πρακτικής είναι «ομάδες ατόμων που διαθέτουν γνήσιο ενδιαφέρον για τα ίδια πραγματικά προβλήματα ή ζέοντα θέματα και που, επ' αυτής της βάσεως, αλληλεπιδρούν σε τακτά χρονικά διαστήματα με σκοπό να μάθουν από κοινού και ο ένας από τον άλλον». (2002 στο Pyrko et al. 2017). Η ταυτότητα κατέχει κεντρικό ρόλο για τις κοινότητες πρακτικής καθώς η διαμόρφωση ταυτότητας είναι μια συνεχής διαδικασία που διαμορφώνεται τόσο από τα άτομα, όσο και από το σύνολο και αποκτά συνοχή συν τω χρόνω. Η ανταλλαγή γνώσεων είναι αναπόσπαστο στοιχείο της καλλιέργειας της αίσθησης του ανήκειν σε μια κοινότητα και επιτυγχάνεται όταν το άτομο βιώνει σχέσεις αμοιβαίας δέσμευσης, φαντασίας και αισθήματος του ανήκειν σε μια συλλογικότητα. Η μάθηση επιτυγχάνεται μέσω σιωπηρής ανταλλαγής γνώσεων, προσωπικών βιωμάτων και κοινωνικών δεξιοτήτων. Προϋποθέτει δε την οικοδόμηση στα πλαίσια της κοινότητας κοινού ρεπερτορίου κοινοτικών πόρων όπως, μεταξύ άλλων, ιστοριών, ύφους, τεχνικών, εργαλείων, συνηθειών και γλώσσας. Από αυτή την άποψη, η μάθηση μπορεί να οριστεί ως μια διαπροσωπική διαδικασία γνώσης και κοινής σκέψης που βοηθά τα άτομα να κατανοήσουν τα κοινά προβλήματα της πραγματικής ζωής. Εμείς συνδυάσαμε αυτή την συνεργατική μαθησιακή προσέγγιση με την προσέγγιση της καταξιοτικής διερεύνησης. Αντί της επίλυσης προβλημάτων, η οποία συχνά απαιτεί την εμπλοκή εξωτερικών «εμπειρογνομόνων», η προσέγγισή μας επιδιώκει να καλλιεργήσει την θετική αλλαγή εντός των κοινοτήτων δίνοντας έμφαση σε ιστορίες επιτυχίας και κινητοποιώντας τοπικούς πόρους που προέρχονται από την ίδια την κοινότητα. Η επικέντρωση σε θετικά ερωτήματα καθώς και σε τρόπους ενίσχυσης της εποικοδομητικής δύναμης έχει ως αποτέλεσμα θετικές εικόνες και δράσεις. Υποστηρίζουμε ότι η αφήγηση, ως μορφή ανταλλαγής γνώσεων και βιωματικών ιστοριών, συνδέεται πολλαπλώς με τις συνεργατικές μαθησιακές διεργασίες καθώς και με την κοινή σκέψη που καλλιεργείται μέσα από διαδικασίες διαπροσωπικής γνώσης. Η μάθηση συχνά προϋποθέτει την ύπαρξη κοινότητας που θα διεγείρει βιώματα του ανήκειν και θετικούς συσχετισμούς στα άτομα. Τέλος, οι

διεργασίες της μάθησης και της γνώσης έχουν ιδιαίτερη σημασία για μια κοινότητα πρακτικής που επικεντρώνεται στην διευθέτηση προσωπικών και ευαίσθητων θεμάτων όπως η ψυχική υγεία, η ανθεκτικότητα και οι δύσκολες ιστορίες ζωής. Καθώς βασίζονται στους πόρους, στις δυνατότητες και στις ιστορίες των μελών της κοινότητας καλλιεργούν την αίσθηση της κυριότητας καθώς και τις αξίες της γνώσης σε τοπικό επίπεδο.

Ζούμε σε έναν κόσμο γεμάτο ιστορίες. Οι ιστορίες δεν είναι πράγματα που απλώς υπάρχουν «εκεί έξω», είναι αναπόσπαστο τμήμα μας και μαζί μας ταξιδεύουν μέσω των δικών μας ιστοριών για την ταυτότητα και την κοινότητα. Οι ιστορίες προσδίδουν νόημα, και ως εκ τούτου, συνιστούν δίαυλο κατανόησης και έκφρασης των αξιών, των πεποιθήσεων και των ιδεών μας καθώς και των κοινωνικών σχέσεων. Το κεφάλαιο 3 - με τίτλο **Ιστορίες, αφηγήματα και αφήγηση-ιστόρηση** - περιλαμβάνει μια εισαγωγή στις ιστορίες και στην αφήγηση από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Παράλληλα περιλαμβάνει τον ορισμό μιας σειράς βασικών εννοιών όπως αφήγημα, ιστορία και αφήγηση-ιστόρηση. Ο όρος «αφήγημα» αναφέρεται στους πολιτισμικά διαθέσιμους τρόπους διάρθρωσης μιας ιστορίας, ενώ παράλληλα, από ψυχολογική άποψη, το αφήγημα συνιστά έναν από τους πλέον θεμελιώδεις τρόπους με τον οποίο οι άνθρωποι κατασκευάζουν νοήματα. Οι ιστορίες είναι οργανωμένες μορφές πολλαπλών αφηγημάτων που συνδυάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να εκφράζονται με σαφήνεια νοήματα, ηθικά διδάγματα ή προκλήσεις. Η αφήγηση-ιστόρηση έχει εγγενώς κοινωνικό χαρακτήρα καθώς συνιστά κοινή εμπειρία αφηγητή και ακροατηρίου σε συγκεκριμένο πλαίσιο. Αφηγητής και ακροατήριο μοιράζονται και διαμορφώνουν από κοινού την ιστορία και αυτό καταδεικνύει τον έμφυτο χαρακτήρα συνδημιουργίας των ιστοριών. Τέλος, το πόνημα αυτό περιλαμβάνει σύντομη εισαγωγή σε διάφορα είδη ιστοριών που αναφέρονται επανειλημμένα στα επόμενα κεφάλαια, όπως οι βιοματικές ή αυτοβιογραφικές ιστορίες, οι μυθολασίες, τα κυρίαρχα αφηγήματα και τα εναλλακτικά αφηγήματα (εναλλακτική ρητορική).

Το κεφάλαιο 4 - **Βιοματικές ιστορίες, αφήγηση και ανάπτυξη της ταυτότητας**, στρέφεται προς τις κοινωνικοψυχολογικές προοπτικές και την έρευνα με στόχο την σε βάθος κατανόηση της σχέσης μεταξύ ιστοριών και ταυτότητας και του τρόπου με

τον οποίο η αφήγηση μπορεί να επηρεάσει θετικά την ευημερία και την ενδυνάμωση σε ατομικό επίπεδο. Τα αφηγήματα και οι αφηγηματικές διαδικασίες θεωρούνται ως επίκεντρο της ταυτότητας και της διαδικασίας ανάπτυξής της. Με άλλα λόγια, κατανοούμε τον εαυτό μας μέσα από τις ιστορίες και αντίστοιχα οι ιστορίες συνθέτουν την αίσθηση του εγώ μας. Εξηγούμε λοιπόν πως η αφηγηματική δομή των ιστοριών, όπως η χρονολόγηση, η αιτιότητα και η συνάφεια μας βοηθούν να οικοδομήσουμε μια αίσθηση βεβαιότητας και προβλεψιμότητας σε έναν κόσμο που κατά τα λοιπά είναι απρόβλεπτος. Μέσα από την *αυτοβιογραφική συλλογιστική*, τα άτομα οικοδομούν ουσιαστικές συνδέσεις και τρόπους ερμηνείας που ενώνουν το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον μέσω της δημιουργίας βιωματικών ιστοριών. Οι βιωματικές ιστορίες είναι σημαντικές γιατί δημιουργούν μια αίσθηση συνέχειας του εαυτού μας μέσα στον χρόνο. Άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ταυτότητας, όπως εκείνοι που δυσκολεύονται να δουν τον εαυτό τους μέσα στον χρόνο, συχνά δυσκολεύονται και με την εικόνα τους στο μέλλον. Η επεξεργασία της αφηγηματικής μας ταυτότητας είναι ιδιαίτερα σημαντική για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε αρνητικά και δύσκολα βιώματα. Ξαναγράφοντας ουσιαστικά την προσωπική τους ιστορία υπό μορφή διαφορετικού κάθε φορά αφηγήματος, τα άτομα μπορούν να ενσωματώνουν σε αυτήν με συνάφεια δύσκολα βιώματα ως στιγμές προσωπικής ανάπτυξης ή αυξημένης επίγνωσης και σοφίας. Μπορούμε εξάλλου να θεωρήσουμε τις βιωματικές ιστορίες ως τμήμα ενός ευρύτερου «περιβάλλοντος» ιστοριών. Στην οικοδόμηση της ιστορίας της ζωής του καθενός από μας συμμετέχουν ως παράγοντας συνδιαμόρφωσης οι κοινωνικές σχέσεις, οι ιστορίες που λέμε για τους άλλους καθώς και οι ιστορίες που οι άλλοι λένε για μας. Τα πολιτισμικά κοινά αφηγήματα, όπως τα κυρίαρχα αφηγήματα, επηρεάζουν και την προσωπική ιστορία ζωής μας. Τα κυρίαρχα αφηγήματα ξεχωρίζουν γιατί επικοινωνούν τα πρότυπα συμμετοχής σε μια κοινότητα έτσι ώστε όσοι αποκλίνουν από τα κυρίαρχα αφηγήματα να βιώνουν συχνά αρνητικές συνέπειες όπως απόρριψη, προκατάληψη και αποκλεισμός. Κοινό γνώρισμα όσων αποκλίνουν από τα κυρίαρχα αφηγήματα είναι η προσπάθεια αντίστασης σε αυτά μέσω της ενεργού δημιουργίας εναλλακτικών αφηγημάτων. Η διαδικασία αυτή ωστόσο είναι μάλλον δύσκολη σε ατομικό επίπεδο. Εν κατακλείδι, η ικανότητα οικοδόμησης και διατήρησης μιας συνεκτικής αφηγηματικής ταυτότητας θεωρείται σημαντική για την ατομική ευημερία πράγμα που υποδεικνύει ότι η ικανότητα να φτιάχνουμε και

να αφηγούμαστε βιωματικές ιστορίες είναι σημαντική δεξιότητα για μια υγιή ζωή. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν έρευνες που υποδεικνύουν ότι για ορισμένα βιώματα, η αυτοβιογραφική συλλογιστική δεν αυξάνει την ευημερία. Ως εκ τούτου εξετάζουμε εναλλακτικές λύσεις αντί της αυτοβιογραφικής αφήγησης που θα συμβάλλουν στην βελτίωση της ανθεκτικότητας και στην επικοινωνία της ατομικής μας ταυτότητας με θετικό τρόπο.

Το κεφάλαιο 5 - **Η δυναμική μεταμόρφωσης της αφήγησης στους τομείς της μάθησης, της προσωπικής ανάπτυξης, της ενδυνάμωσης και της προσωπικής ευημερίας**, περιλαμβάνει ευρεία βιβλιογραφική και ερευνητική επισκόπηση με σκοπό τον καθορισμό του πώς και του γιατί η αφήγηση μπορεί να επηρεάσει θετικά την προσωπική μας ανάπτυξη και να αυξήσει την ευημερία και την ενδυνάμωση. Ας ξεκινήσουμε από το γεγονός ότι η προσωπική μας ιστορία δεν γίνεται πάντοτε αποδεκτή από το ακροατήριό μας ή την κουλτούρα μας με την ευρύτερη έννοια της λέξης. Πολλά άτομα θεωρούν εξαιρετικά σημαντικό απλώς και μόνον το γεγονός ότι μπορούν να πουν την ιστορία τους και να ανταλλάξουν εμπειρίες με άτομα που σκέφτονται με τον ίδιο τρόπο και έχουν διάθεση να τους ακούσουν. Η αφήγηση μπορεί να λειτουργήσει απελευθερωτικά, τόσο για τον αφηγητή, όσο και για το ακροατήριο όταν τα άτομα βρίσκονται σε ένα πλαίσιο εντός του οποίου μπορούν να αντιπαρατεθούν σε κυρίαρχες και καταπιεστικές ιστορίες, να σηκώσουν τη φωνή τους και να αναπτύξουν τη δική τους ιστορία. Η αφήγηση μπορεί να δημιουργεί κοινότητα και να διευρύνει τη συλλογική γνώση. Μέσω της αφήγησης, οι άνθρωποι μαθαίνουν να κατανοούν και να ταυτίζονται με άλλα άτομα. Όταν μοιράζονται δύσκολα βιώματα, τα άτομα έχουν την ευκαιρία να τα επεξεργαστούν στο πλαίσιο ευρύτερων κοινωνικών δομών και πολιτισμικών αφηγημάτων. Με αυτό τον τρόπο διευκολύνεται η απομάκρυνση των υφιστάμενων φραγμών, ορίων και της έλλειψης αναγνώρισης των προσπαθειών που καταβάλλουν. Σε αυτό το κεφάλαιο εξετάζουμε και τις μυθοπλασίες καθώς η σημασία των τελευταίων κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική για την βελτίωση της ευημερίας και της ενδυνάμωσης. Η μυθοπλασία μας επιτρέπει να εξερευνούμε κόσμους και άτομα με την φαντασία μας και τον παιγνιώδη χαρακτήρα μιας ιστορίας. Με αυτό τον τρόπο διατηρούμε μια απόσταση ασφαλείας που μας επιτρέπει να σκεφτούμε, να βελτιώσουμε τις κοινωνικές μας δεξιότητες και να αναπτύξουμε την ατομική μας ταυτότητα. Ορισμένα είδη ιστοριών, όπως τα

παραμύθια και οι λογοτεχνικές ιστορίες ενδέχεται να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα λόγω των φυλετικών τους χαρακτηριστικών, της χρήσης συμβόλων που καλείται να ερμηνεύσει ο αναγνώστης ή ο ακροατής. Αυτό το κεφάλαιο διανθίζεται με σύντομες μυθοπλαστικές ιστορίες που χρησιμοποιούν οι αφηγητές όταν κάνουν ομαδική εργασία. Οι ιστορίες αυτές λειτουργούν ως παράδειγμα και παράλληλα στοχεύουν να σας εισάγουν απολαυστικά στις δυνατότητες μεταμόρφωσης που παρέχει ο κόσμος της αφήγησης.

Το κεφάλαιο 6 - **Κοινωνική συμβουλευτική εργασία και αφήγηση**, περιλαμβάνει ανάλυση ορισμένων πολλά υποσχόμενων μεθόδων κοινωνικής εργασίας με χρήση αφήγησης για ομάδες ατόμων που ζουν σε συνθήκες ευαλωτότητας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αφηγηματική θεραπεία και την εφαρμογή της στην πράξη. Συζητούμε επίσης τον ρόλο του αφηγητή-εμπυχωτή καθώς και ορισμένες βασικές πτυχές της πρακτικής εφαρμογής της αφήγησης, όπως φωνή, παύσεις και ακρόαση. Ειδικότερα, επιχειρούμε να αναλύσουμε τόσο τις δυνητικά θετικές, όσο και τις δυνητικά αρνητικές επιδράσεις που μπορεί να έχει το ακροατήριο για την διαμόρφωση των ιστοριών και της ταυτότητας του αφηγητή κατά την αφήγηση βιωματικών ιστοριών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον θετικό αντίκτυπο του προσεκτικού ακροατηρίου. Επιχειρούμε επίσης να παρουσιάσουμε την αφήγηση ως τρόπο ανταλλαγής γνώσης και μάθησης εντός των κοινοτήτων πρακτικής και συζητούμε θέματα δεοντολογίας σε σχέση με τις σχέσεις και την οικοδόμηση κοινότητας σε διαφορετικές και πολυπολιτισμικές κοινωνίες. Τέλος, η δημοσίευση αυτή κλείνει με ένα κεφάλαιο συμπερασμάτων στο οποίο ανασκοπούμε τα βιβλιογραφικά ευρήματα που εντοπίσαμε κατά την έρευνά μας καθώς και τις προσδοκίες μας από την αφήγηση σε σχέση με άτομα που ζουν σε συνθήκες ευαλωτότητας.

1.

Κοινωνική Ανάλυση:

Η ζωή με τον Covid-19 και η Κοινωνία της Διακινδύνευσης

Το κεφάλαιο αυτό ρίχνει φως στην σύγχρονη κοινωνία που απειλείται από διάφορα είδη κρίσεων. Η αλληλεπίδραση ανάμεσα στους ανθρώπους εξαρτάται από τις συνθήκες που επικρατούν κατά την σημερινή ύστερη σύγχρονη εποχή. Ένα από τα χαρακτηριστικά της είναι η κοινωνία της διακινδύνευσης που περιλαμβάνει και την πανδημία Covid-19. Θα ξεκινήσουμε εξετάζοντας την πανδημία και κατόπιν θα επιχειρήσουμε να την τοποθετήσουμε στο πλαίσιο της κοινωνίας της διακινδύνευσης. Ειδικότερα, θα εστιάσουμε κυρίως στην πανδημία Covid-19 και στην σύνδεσή της με την σύγχρονη κοινωνία της διακινδύνευσης. Ο όρος κοινωνία της διακινδύνευσης χαρακτηρίζει τον συστηματικό τρόπο της κοινωνίας να διαχειρίζεται αναπόφευκτους κινδύνους. Η αφήγηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος οικοδόμησης ανθεκτικότητας με σκοπό την αντιμετώπιση συνθηκών διακινδύνευσης.

Ο Covid-19 και οι κοινωνικές δοκιμασίες

Δημοσιογράφοι, διασημότητες αλλά και εμπειρογνώμονες στον τομέα της δημόσιας υγείας έχουν χαρακτηρίσει τον ιό COVID-19 ως δολοφόνο των ίσων ευκαιριών (Blow στο Trout & Kleinman, 2020) ή αλλιώς υπόδειγμα μιας θεμελιώδους υπόθεσης. Πράγματι, διαπιστώνουμε ότι οι φτωχοί και οι περιθωριοποιημένοι - ομάδες που βρίσκονται σε συνθήκες ευαλωτότητας - αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο μόλυνσης από τον ιό Covid-19. Το ίδιο ισχύει και για τα άτομα με υφιστάμενα προβλήματα υγείας που πρέπει να τα βγάλουν πέρα με την χειρότερη εκδοχή της νόσου.

«Είναι πλέον σαφές ότι η νόσος αυτή, όπως και σχεδόν κάθε άλλη, στοχοποιεί και κτυπά τους αδύναμους κρίκους του κοινωνικού μας ιστού δημιουργώντας οικογενειακές, κοινωνικές, οικονομικές και φυλετικές διακρίσεις όσον αφορά την έκθεση, την ιατρική περίθαλψη και την έκβαση της νόσου.

Ο όρος «κοινωνική δυσπραγία έχει κατασκευαστεί (. . .) για να δώσει έμφαση στο γεγονός ότι καθημερινά, σε ολόκληρο τον κόσμο, βιώνουμε την κοινωνική καθημερινότητα ως πόνο και δοκιμασία τουλάχιστον στον ίδιο βαθμό που την βιώνουμε ως ευτυχία και χαρά και ότι ο συλλογικός πόνος και δυσπραγία όχι μόνον είναι φυσιολογικός αλλά αποτελεί και κανόνα» (Kleinman, Das & Lock στο Kleinman, 2012). Ο όρος κοινωνική δυσπραγία χαρακτηρίζει επίσης τα απρόσμενα ανθρώπινα βιώματα που προέρχονται από τις κοινωνικές επιπτώσεις προσωπικών δραμάτων αλλά και συλλογικών καταστροφών. Η πανδημία Covid-19 συνιστά μαζικό γεγονός κοινωνικής δυσπραγίας και αυξάνει την ευαλωτότητα των ομάδων εκείνων που ήδη ζουν σε συνθήκες ευαλωτότητας. Ως εκ τούτου, για να αντιμετωπιστεί απαιτείται ολοκληρωμένη και ανιδιοτελής ανταπόκριση. Ο Springhart (2017) αναφέρει: Βελτιώνω τη ζωή μου σημαίνει βλέπω και ζω: αυτή είναι η θεμελιώδης ευαλωτότητα που κάνει έναν άνθρωπο ανθρώπινο, τρυφερό, ευαίσθητο, συμπονετικό και ικανό να εμπιστευτεί αλλά παράλληλα ευάλωτο και επιρρεπές στους κινδύνους. Πρόκειται για μια εδραιωμένη ευαλωτότητα που προϋποθέτει προσοχή, ευαισθητοποίηση όσον αφορά τα πολλαπλά επίπεδα της πολυμορφίας, αμοιβαία αγάπη και σεβασμό. Η αφήγηση μπορεί να είναι μια μορφή ανιδιοτελούς ανταπόκρισης.

Πράγματι, οι ιστορίες μπορούν να στηρίξουν ομάδες που βρίσκονται σε ευάλωτες συνθήκες και να ενθαρρύνουν τα μέλη τους να προχωρήσουν σε θετικές αλλαγές της ζωής τους. Από αυτή την άποψη, οι ιστορίες συνιστούν σημαντικό εργαλείο «καθώς παρέχουν στα άτομα την ελευθερία να αφηγούνται και να εκφράζουν τις απόψεις τους καθώς και τα σωματικές, κοινωνικά και συναισθηματικά τους βιώματα» (Good in van der Geest, 2014). Σε κάθε πολιτισμό υπάρχουν διάφοροι τρόποι να εκφράσει κανείς δυσφορία. Οι τρόποι έκφρασης διαμορφώνονται πολιτισμικά από την άποψη ότι δίνουν έναυσμα για μια σειρά χαρακτηριστικών αλληλεπιδράσεων ενώ παράλληλα συνδέονται με πολιτισμικά κυρίαρχες αξίες, πρότυπα, γενετικά χαρακτηριστικά και ζητήματα υγείας (Nichter στους Hinton & Lewis-Fernández,

2010). Η ακρόαση της δυσφορίας των άλλων είναι πραγματική πρόκληση. Συχνά τα άτομα χρησιμοποιούν ιδιωματισμούς για να περιγράψουν την απελπισία τους. Ένα παράδειγμα ιδιωματισμού που χρησιμοποιείται για να περιγράψει δυσφορία είναι η υπερβολική σκέψη που συχνά αναφέρεται ως: «Σκέφτομαι υπερβολικά» ή «το παρασκέφτομαι». Οι εν λόγω ιδιωματισμοί χρησιμοποιούνται σε ολόκληρο τον κόσμο ενώ συνήθως επανέρχονται σε συζητήσεις που αφορούν πολιτισμικές αντιλήψεις για την ψυχική νόσο ή τις ψυχολογικές διαταραχές. Παρόλα αυτά, τις περισσότερες φορές ο όρος δυσφορία αναφέρεται σε ένα κοινό βίωμα που προέρχεται από την «επίσκεψη» προσωπικών και μη προσωπικών προβλημάτων οικονομικού και πολιτικοκοινωνικού χαρακτήρα. Οι ιδιωματισμοί δυσφορίας συχνά επικοινωνούνται ψυχοσωματικά, σωματοποιούνται και εκφράζονται με σωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλος, ένταση στους μύες και προβλήματα ύπνου. Από αυτή την άποψη μπορούμε να μιλήσουμε για την «σωματοποίηση» της κοινωνικής δυσπραγίας. «Σωματοποίηση» σημαίνει βιολογική ενσωμάτωση στο σώμα του κοινωνικού και υλικού κόσμου. Ο μόνος τρόπος να είμαστε, να αντιλαμβανόμαστε και να νιώθουμε τον κόσμο είναι μέσα από το σώμα μας. Πράγματι, το σώμα μας είναι ένα πλέγμα πολλαπλών χορδών που μας συνδέει με τον εξωτερικό κόσμο. Με άλλα λόγια είναι «το βιβλίο» που πρέπει να διαβάσουμε για να εξερευνήσουμε τη ζωή μας (Csordas in van der Geest, 2014).

Η ευαλωτότητα δεν μπορεί να διαχωριστεί από το πλαίσió της. Για τον λόγο αυτό πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν μας κοινωνικούς παράγοντες, όπως η κρίση που προκάλεσε η πανδημία αλλά και το σύγχρονο κοινωνικό πλαίσιο της κοινωνίας της διακινδύνευσης. Πέρα από την πανδημία Covid-19, πρέπει να αντιμετωπίσουμε και πληθώρα άλλων ανθρωπογενών κρίσεων. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να συνηθίσουμε στην αβεβαιότητα και τους κινδύνους καθώς και στην ιδέα ότι ο άνθρωπος δεν ελέγχει πάντοτε την κοινωνία.

Κοινωνία της διακινδύνευσης

Ο εκσυγχρονισμός της κοινωνίας την έχει καταστήσει πιο πολύπλοκη ενώ η παγκοσμιοποίηση ολοένα αυξάνει την ανθρώπινη αλληλεξάρτηση. Η εμπλοκή με τα δυστοπικά αποτελέσματα του εκσυγχρονισμού μπορεί να δημιουργήσει

κρίσεις και καταστροφή του ίδιου του εκσυγχρονισμού. Αυτό σημαίνει ότι δεν επιθυμούμε να ζούμε σε μια φανταστική κοινωνία με ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά. Στις διαδικασίες εκσυγχρονισμού περιλαμβάνεται και η βιομηχανοποίηση που έχει συνδυαστεί με κινδύνους πέρα από το ατομικό επίπεδο, όπως φυσικές και χημικές τοξίνες στα τρόφιμα ή πυρηνική ακτινοβολία. Η κοινωνική απόκριση στις αλλαγές αυτές δημιούργησε αυτό που ο Beck (1998) αποκαλεί κοινωνία της διακινδύνευσης, ήτοι ένα «συστημικό τρόπο διαχείρισης των κινδύνων και των αβεβαιοτήτων που επάγει και εισάγει ο ίδιος ο εκσυγχρονισμός». (p. 21). Παραδείγματα τέτοιων κινδύνων είναι τα ραδιενεργά απόβλητα, οι πανδημίες, η κλιματική αλλαγή και η ατμοσφαιρική μόλυνση καθώς και η μόλυνση των υδάτων. Οι κίνδυνοι αυτοί απειλούν ολόκληρο τον πλανήτη μας.

«Η θριαμβευτική άνοδος του βιομηχανικού συστήματος θολώνει τα όρια μεταξύ φύσης και κοινωνίας. Κατά συνέπεια, η καταστροφή της φύσης δεν μπορεί πλέον να αποδίδεται στο 'περιβάλλον'. Τα προβλήματα αυτά καθώς γίνονται παγκόσμια λόγω της βιομηχανίας αποκτούν χαρακτήρα κοινωνικών, πολιτικών, οικονομικών και πολιτιστικών εγγενών στο σύστημα αντιθέσεων» (Beck, 1998, σελ. 154).

Beck (1998) έγραψε επίσης ότι όλες οι μορφές κρίσεων αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Αυτό σημαίνει ότι η πανδημία COVID-19 δύναται, για παράδειγμα, να προκαλέσει κρίση στον τομέα της υγείας, οικονομική κρίση, οικιστική κρίση και χρηματοοικονομική κρίση. Το βασικό ζήτημα από αυτή την άποψη είναι ο τρόπος με τον οποίο η κοινωνία διαχειρίζεται τους κινδύνους και άλλες συναφείς κρίσεις. Πως, ωστόσο, ορίζεται μια κρίση; Κρίση είναι μια κοινωνική κατάσταση που συμβαδίζει με την αποσταθεροποίηση. Συνδέεται με ένα απρόβλεπτο συμβάν που επηρεάζει τις προσδοκίες των εμπλεκόμενων μερών και τον τρόπο που εργάζονται με αποτέλεσμα να προκαλούνται αρνητικά αποτελέσματα (Coombs, 2007). Οι κυβερνήσεις προσπαθούν να ελέγξουν την κατάσταση με βάση τις αντιλήψεις τους περί χάους και αταξίας σε μια κοινωνική κρίση και πρέπει να αυτοσχεδιάσουν. Σήμερα, η πανδημία COVID-19 θεωρείται ακόμα ως μείζων κίνδυνος παρ'ότι περισσότεροι άνθρωποι αναμένεται να πεθάνουν εξαιτίας του καπνίσματος, της ένδειας και των τροχαίων ατυχημάτων. Παρατηρούμε λοιπόν ότι η κοινωνία

αλλάζει και ότι ο ιός COVID-19 είναι ιός της ανισότητας που πλήττει τους ιατρικά και κοινωνικά ευάλωτους.

Όταν τα άτομα πρέπει να αντιμετωπίσουν μια κρίση, την αντιμετωπίζουν ως χάος και χρησιμοποιούν στρατηγικές ανάκτησης του ελέγχου (Holmes and Castañeda, 2016; Van Buuren *et al.*, 2014). Παρ'όλα αυτά, μη οργανωμένες ενέργειες με στόχο την διαχείριση της κρίσης τείνουν μάλλον να δημιουργούν ακόμα μεγαλύτερο χάος παρά να λύνουν το πρόβλημα. Οι κυβερνήσεις δεν είναι σε θέση να ελέγξουν αποτελεσματικά όλες τις ροές ενημέρωσης και επικοινωνίας. Έρευνες σχετικά με την διαχείριση κρίσεων έχουν ωστόσο καταδείξει ότι ενέργειες και ροές ενημέρωσης από κάτω προς τα πάνω μπορούν να συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην επιτυχημένη διαχείριση της κρίσης (π. χ. Olsson, 2014; Solnit, 2010).

Οι Ευρωπαϊκές κυβερνήσεις τείνουν να αντιμετωπίζουν τις κρίσεις με προσεγγίσεις από πάνω προς τα κάτω (Hadfield & Zwitter 2005). Η υπόθεση είναι ότι όλες οι ενέργειες πρέπει να οδηγούν στον έλεγχο της κατάστασης. Η άλλη πλευρά του νομίσματος ωστόσο είναι ότι υπάρχει λιγότερος χώρος για προσεγγίσεις από κάτω προς τα πάνω που είναι αυθόρμητες και μη οργανωμένες ενέργειες (Drabek & McEntire, 2003; Henstra, 2010). Εξάλλου, πολύ συχνά οι παρεμβάσεις από πάνω προς τα κάτω τείνουν να οδηγούν σε μεγαλύτερο χάος (Alink *et al.*, 2001). Έρευνες με θέμα τη διαχείριση κρίσεων έχουν καταδείξει ότι οι ενέργειες από κάτω προς τα πάνω μπορούν να συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην επιτυχημένη αντιμετώπιση μιας κρίσης. Αυτό οφείλεται στο ότι συνεισφέρουν γνώσεις για την καθημερινή ζωή και τρόπους επίλυσης των προβλημάτων σε τοπικό επίπεδο. Οι προσεγγίσεις από κάτω προς τα πάνω συνδέονται με την καθημερινότητα και ως εκ τούτου έχουν τη δυνατότητα να προσαρμόζονται στις τοπικές συνθήκες (π. χ. Olsson, 2014; Solnit, 2010; Smets *et al.*, 2021). Τέτοιου είδους συνεργασία ενισχύει την αίσθηση κυριότητας μεταξύ των συμμετεχόντων και παράλληλα καλλιεργεί υπευθυνότητα για τις αλληλεπιδράσεις τους (Smets & Azarhoosh, 2019).

Ο Geldof (2020, σελ. 34) τονίζει ότι το βιβλίο του Beck για την κοινωνία της διακινδύνευσης περιγράφει με μεγάλη ακρίβεια το τι ακριβώς συνέβη κατά την κρίση που προκάλεσε ο COVID-19. Ο τρόπος σκέψης του για την κοινωνία της

διακινδύνευσης είναι εξαιρετικά ακριβής παρόλο που ο ίδιος δεν βίωσε ποτέ την πανδημία αυτή. Ο Ghorashi (2020) καταδεικνύει ότι ο Covid-19 προσβάλλει την καθημερινότητά μας με τέτοιο τρόπο ώστε όλοι μας πληττόμαστε πολύ περισσότερο από ότι είμαστε συνηθισμένοι. Η πανδημία μας φέρνει αντιμέτωπους με δεκαετίες ανεξέλεγκτης οικονομικής ανάπτυξης, κατανάλωσης και κινητικότητας. Το χάσμα μεταξύ φτωχών και πλούσιων τμημάτων της κοινωνίας μας μεγαλώνει με αποτέλεσμα να παρεμποδίζεται η ανάπτυξη οριζοντίων σχέσεων μεταξύ διαφορετικών κοινωνικών στρωμάτων. Περαιτέρω, οι έννοιες της αλληλεγγύης και της αμοιβαίας κατανόησης έχουν καταστεί ακόμα πιο εύθραυστες. Υπάρχουν δύο τρόποι αντίδρασης στην κρίση: (1) η στάση αντίδρασης που σκοπό έχει την αποκατάσταση της καθεστηκυίας τάξης και (2) η στάση προβληματισμού που κοιτάζει προς το μέλλον αναζητώντας λύσεις στα κοινωνικά προβλήματα. Η πρώτη εναλλακτική λύση είναι βραχυπρόθεσμη ενώ η δεύτερη είναι μακροπρόθεσμη. Ο Covid-19 λειτουργεί τόσο ως καταλύτης, όσο και ως μεγεθυντικός φακός. Οι ανισότητες μεταξύ κοινωνικών ομάδων καθίστανται πιο ορατές. Λανθάνουσες διαδικασίες αποκλεισμού αλλά και τα όρια των δράσεών μας καθίστανται επίσης ορατά (Ghorashi, 2020). Στη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 παρατηρούμε ότι η νεοφιλελεύθερη προσέγγιση εγκαταλείπεται σταδιακά προς όφελος της ενίσχυσης του ρόλου του κράτους. Η κυβέρνηση επενδύει μεγάλα ποσά χρημάτων για αγορά π. χ. εμβολίων, масκών και για επιδοτήσεις προς τους επιχειρηματίες και τους αερομεταφορείς.

Έχουμε διαπιστώσει ότι η κοινωνία της διακινδύνευσης και αντίστοιχες παρεμβάσεις έχουν εξαπλωθεί σε ολόκληρο τον κόσμο. Σήμερα πρέπει να αντιμετωπίσουμε την πανδημία COVID-19 αλλά θα πρέπει να περιμένουμε και άλλες κρίσεις στο μέλλον όπως η συνεχιζόμενη κλιματική κρίση, η ενεργειακή κρίση αλλά και η διατροφική κρίση. Πέρα από την μελλοντική αυτή προοπτική, εξίσου σημαντικός είναι ο αντίκτυπος της αποικιοκρατικής μας ιστορίας καθώς και οι επιπτώσεις του για την σύγχρονη κοινωνία οι οποίες διαφαίνονται εάν εξετάσουμε το πλαίσιο της αποαποικιοποίησης και την μετά-αποικιακή περίοδο.

Αποικιοκρατία, μετά-αποικιοκρατία και αποαποικιοποίηση - Εξέταση του Πλαισίου

Η αποικιοκρατία επανέρχεται ακόμα και σήμερα σε συζητήσεις περί αδικίας (Wekker, 2016). Η αδικία κατά την περίοδο της αποικιοκρατίας καταδεικνύει ότι δεν ήταν πάντοτε δυνατή η αφήγηση των ιστοριών πράγμα που οδήγησε στην παραμέληση ευαίσθητων ιστοριών. Συνιστά εδραιωμένη πεποίθηση των κριτικών μελετών ότι δεν έχουν όλες οι προσωπικές ιστορίες ή ο τρόπος που κατανοούμε τον κόσμο την ίδια ευκαιρία να γίνουν αποδεκτές ως σύννομες. Η Gayatri Spivak (1988), Ινδή θεωρητικός του φεμινισμού και μετά-αποικιοκρατική μελετήτρια, έγινε διάσημη θέτοντας το ερώτημα «Μπορούν οι υποτελείς να ομιλούν;» Το ερώτημά της αυτό ασκεί κριτική στην αποικιοποίηση της γνώσης, με άλλα λόγια στο γεγονός ότι οι προνομιούχες κοινωνικές ομάδες είναι εκείνες που καθορίζουν τους τρόπους με τους οποίους περιγράφονται οι μη προνομιούχες ομάδες πολλές φορές με τρόπο αρνητικό για τις τελευταίες. Το ερώτημα αυτό προσελκύει την προσοχή στην ανισορροπία δυνάμεων που χαρακτηρίζει την παραγωγή γνώσης. Ας σκεφτούμε, για παράδειγμα, πως οι επικρατούσες ιστορίες για τους μετανάστες από μη δυτικές χώρες στην Ευρώπη τείνουν να τους παρουσιάζουν ως πολιτιστικά ελλειπείς, απρόθυμους προς εργασία ή ενσωμάτωση ενώ παράλληλα τους αντιμετωπίζουν ως απειλή για την κοινωνία (Farris, 2017). Εξαιτίας της θέσης τους στην κοινωνία, δεν δίνονται στους μετανάστες από μη δυτικές χώρες αλλά και σε άλλες περιθωριοποιημένες ομάδες οι ίδιες ευκαιρίες να αφηγηθούν τις ιστορίες τους, με την ευρύτερη έννοια του όρου, καθώς και να τις δουν να γίνονται αποδεκτές. Οι συστημικές αυτές διεργασίες αποσιώπησης είναι κατά κάποιο τρόπο μια μορφή αδικίας που εμποδίζει ορισμένες ομάδες να αναγνωρίσουν τα βιώματά τους (Fricke, 2007).

Υπάρχει, αφ' ενός, η 'αδικία της μαρτυρίας' που περιγράφει καταστάσεις στις οποίες η προσωπική ιστορία ατόμων ή ομάδων γίνεται ελάχιστα πιστευτή εξαιτίας των προκαταλήψεων του ακροατηρίου. Ένα αρχετυπικό παράδειγμα 'αδικίας της μαρτυρίας' είναι ένα μαύρο άτομο που δεν γίνεται πιστευτό από την αστυνομία λόγω αρνητικής φυλετικής προκατάληψης. Αφ' ετέρου, σε πολιτιστικό και διαρθρωτικό επίπεδο, υπάρχει η αδικία της ατομικής γνώσης, φαινόμενο που περιγράφει τι συμβαίνει όταν το ευρύτερο φάσμα πολιτιστικών εικόνων και

ιστοριών στερείται συγκεκριμένων προοπτικών για να εξηγήσει τις εμπειρίες των ανθρώπων. Για παράδειγμα, η εμπειρία της σεξουαλικής παρενόχλησης σε μια κοινωνία όπου η έννοια δεν υπάρχει έχει ως αποτέλεσμα οι άνθρωποι που βιώνουν αυτού του είδους την υπέρβαση των προσωπικών και σεξουαλικών ορίων τους να βρίσκονται σε «αθέμιτα μειονεκτική θέση όταν προσπαθούν να κατανοήσουν το εν λόγω κοινωνικό βίωμα» (Fricker, 2007, σελ. 1). Πράγματι είναι δύσκολο να ορίσει κανείς ή να μιλήσει για τις εμπειρίες του με τρόπο αποδεκτό από τους άλλους, από την κοινωνία γενικότερα, ίσως ακόμα και από ίδιο του τον εαυτό. Μια από τις επιπτώσεις του γεγονότος αυτού μπορεί να είναι ότι οι άνθρωποι συνειδητοποιούν λιγότερο την αδικία ή την άδικη μεταχείριση που έχουν βιώσει με ενδεχόμενο αποτέλεσμα την αυτοενοχοποίηση, τη ντροπή και την απουσία κοινωνικής αλλαγής.

Αν και οι εμπειρίες των περιθωριοποιημένων ομάδων μπορεί να αποσιωπηθούν από τα κυρίαρχα πολιτισμικά αφηγήματα, υπάρχει πιθανότητα ανάπτυξης στα πλαίσια αυτών των ομάδων και των λεγόμενων αφηγημάτων αντίστασης ή εναλλακτικών αφηγημάτων (Fivush, 2010). Τα αφηγήματα αντίστασης αμφισβητούν τις εξηγήσεις και τις ηθικές επιταγές των κυρίαρχων αφηγημάτων και έχουν ως στόχο να 'νομιμοποιήσουν' κατά κάποιο τρόπο τις εναλλακτικές ιστορίες τους. Ωστόσο, ακόμη και όταν οι περιθωριοποιημένες ομάδες έχουν καλή γνώση της ιστορίας που θέλουν να πουν, μπορεί να βιώσουν τη μη αποδοχή της, επειδή ο τρόπος που εκφράζονται δεν είναι επαρκώς κατανοητός από την ομάδα της πλειοψηφίας. Η ιστορία τους δεν «ταιριάζει» και οι ακροατές είτε δεν μπορούν να «ακούσουν» την ιστορία τους, είτε δεν τους επιτρέπουν να τη διατυπώσουν, με αποτέλεσμα να τους υποχρεώνουν να «σιωπήσουν». Σε ατομικό επίπεδο, μια συνέπεια αυτής της μορφής αδικίας κατά των περιθωριοποιημένων ομάδων είναι η πιθανή πρόκληση ψυχολογικής βλάβης καθώς και η παρεμπόδιση της προσωπικής του ανάπτυξης, κάτι που τελικά εμποδίζει τους ανθρώπους να αυτοπραγματωθούν (Fricker, 2007). Η ευαισθητοποίηση και η ανταλλαγή ιστοριών δύνανται να αποδειχθούν ισχυρό εργαλείο αλλαγής της κατάστασης αυτής (Langton, 2009). Στη βάση της ανταλλαγής ιστοριών βρίσκεται η σύνδεση ανθρώπων με διαφορετικό υπόβαθρο. Από αυτή την άποψη, η Marije Blok (γραπτή ανακοίνωση) ανέφερε ότι σε ένα έργο RBS στο Λουξεμβούργο, ηλικιωμένοι που μιλούσαν μια γλώσσα αφηγήθηκαν ιστορίες σε παιδιά που μιλούσαν άλλη γλώσσα. Το χάσμα της γλώσσας γεφυρώθηκε με τη

βοήθεια της μίμησης, των χειρονομιών έκφρασης και του συναισθήματος. Τα μικρά παιδιά κατάλαβαν τις ιστορίες παρά το ότι δεν καταλάβαιναν τη γλώσσα.

Για να κατανοήσουμε την αδικία και τη αποσιώπηση των ιστοριών, είναι σημαντικό να εξετάσουμε την έννοια των ανθρώπων σε συνθήκες ευαλωτότητας στην επόμενη ενότητα. Η πρόκληση έχει να κάνει με την παράκαμψη των συνθηκών ευαλωτότητας.

Ανθεκτικότητα

Στις μέρες μας, η έννοια της ανθεκτικότητας έχει γίνει δημοφιλής. Πράγματι, σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από κινδύνους και ανασφάλεια η ευελιξία ως ένα βαθμό είναι απαραίτητη. Η έρευνα επικρίνει την έννοια της ανθεκτικότητας λόγω των νεοφιλελεύθερων πολιτικών και μηχανισμών ισχύος πάνω στους οποίους στηρίζεται, καθώς επιτρέπει και διευκολύνει τις ευκαιρίες ελεύθερης αγοράς που οδηγούν σε αύξηση του χάσματος μεταξύ πλουσίων και φτωχών (Rast et al. , 2020; Bracke, 2016; Lehmann & Smets, 2020). Επιπλέον, η ανθεκτικότητα δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς καταστροφή ή απειλή, παράλληλα όμως είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ασφάλεια.

«Εάν οι περιβαλλοντικές καταστροφές, οι θανατηφόροι ιοί ή οι τρομοκρατικές ομάδες επιδείξουν ανθεκτικότητα, τότε τα όρια μεταξύ της ανθεκτικότητας και της απειλής ή την καταστροφής που είχε αρχικά σκοπό να αντιμετωπίσει η ανθεκτικότητα θολώνουν και τελικά η διάκριση μεταξύ απειλής και ανθεκτικότητας «καταρρέει». (Bracke, 2016, σελ. 59).

Είναι, παρ' όλα αυτά, σημαντικό να παρέχουμε κάποια εικόνα για τις διαφορετικές απόψεις σχετικά με την ανθεκτικότητα. Ο όρος 'ανθεκτικότητα' αναφέρεται στην ικανότητα και την ευελιξία για αλλαγή, η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους. Σύμφωνα με τον Bracke (2016) η ανθεκτικότητα «είναι μια ισχυρή ιδέα της οποίας η ανάπτυξη εκτείνεται από το μακροεπίπεδο των οικολογικών και οικονομικών συστημάτων στο μικροεπίπεδο του εγώ και τα πολύπλοκα κυκλώματα ισχύος που συνδέουν και συνθέτουν τα διαφορετικά αυτά επίπεδα κοινωνικής πραγματικότητας». (σελ. 52).

Η ανθεκτικότητα θεωρείται συχνά ως η κατάλληλη ανταπόκριση στην ευαλωτότητα. Είναι η ικανότητα επιτυχημένης αντιμετώπισης απειλητικών ή τραυματικών καταστάσεων. Με την ευρύτερη έννοια, είναι η δύναμη να συμβαδίσεις και να συμφιλιωθείς με μια δεδομένη κατάσταση ή, με άλλα λόγια, η αποδοχή μιας δεδομένης κατάστασης με σκοπό να μπορέσει κανείς να ζήσει με αυτήν. Και από αυτή την άποψη, η διάκριση μεταξύ εννοιολογικής και καθολικής διάστασης της ευαλωτότητας είναι σημαντική: εάν επιθυμία μας είναι η τοποθέτηση της ευαλωτότητας σε ένα πλαίσιο, τότε αναμφίβολα η ανθεκτικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ικανότητα να ζεις, να επιβιώνεις και να αντιμετωπίζεις απειλητικές καταστάσεις. Όσον από πλευράς οντολογικής ωστόσο, η ανθεκτικότητα ως βασική έννοια έχει όρια. Και αυτό γιατί σταματά τον αγώνα για βελτίωση, εμποδίζει την αντίσταση με πολιτική έννοια του όρου και δεν οραματίζεται τη προαγωγή της ζωής (Springhart, 2017). Από ότι φαίνεται λοιπόν, η ανθεκτικότητα μπορεί να συνδεθεί με την ευαλωτότητα, αλλά οι δυνατότητες είναι περιορισμένες.

Ο Siemiatycki et al. (2016) κάνουν διάκριση μεταξύ μηχανιστικής και προσαρμοστικής προσέγγισης. Η μηχανιστική προσέγγιση καταδεικνύει με ποιο τρόπο οι αλλαγές οδηγούν σε επιστροφή στην πρότερη κατάσταση. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ένα τεντωμένο λάστιχο που όταν ελευθερωθεί επιστρέφει στην προηγούμενη θέση του. Η προσαρμοστική προσέγγιση αντίθετα εστιάζει σε έναν νέο δρόμο και στην εξεύρεση νέας ισορροπίας. Το τελευταίο σημαίνει ότι δεν υπάρχει επιστροφή στην προηγούμενη κατάσταση αλλά σε μια νέα κατάσταση ισορροπίας. Αυτό το νέο φαινόμενο είναι η αναπήδηση ή επιστροφή προς τα εμπρός. Η επιστροφή προς τα εμπρός δημιουργεί μια νέα κατάσταση ύπαρξης. Εκτός από αυτές τις προσεγγίσεις, υπάρχουν επίσης κοινωνικοί τρόποι θεώρησης της ανθεκτικότητας σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο. Ο όρος κοινωνική ανθεκτικότητα υποδηλώνει ότι οι ομάδες ως κοινότητες πρακτικής μπορούν να προσαρμόζονται, να διατηρούν και να βελτιώνουν την ευημερία τους (Hall & Lamont, 2013). Και σε αυτή την περίπτωση μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις έννοιες της αναπήδησης/επιστροφής προς τα πίσω και της αναπήδησης προς τα εμπρός. Χαρακτηριστικό παράδειγμα επιστροφής προς τα πίσω είναι η τραπεζική κρίση του 2008, όπου οι τράπεζες χρεοκόπησαν και πολλές κυβερνήσεις έσωσαν αυτές τις τράπεζες χωρίς να πραγματοποιήσουν διαρθρωτικές

αλλαγές στο τραπεζικό σύστημα. Αν είχε όμως αναπτυχθεί ένα νέο σύστημα στο οποίο οι συνεταιριστικές τράπεζες θα είχαν κεντρικό ρόλο, θα μπορούσε κανείς να μιλήσει για επιστροφή προς τα εμπρός. Ο Bracke (2016) υποστηρίζει ότι το επίθετο «κοινωνικός» στρέφει το άτομο «προς τους θεσμικούς, κοινωνικούς και πολιτιστικούς πόρους που χρειάζονται οι ομάδες καθώς και τα άτομα για να ευημερούν. Οι κλασικές ψυχολογικές προσεγγίσεις εστιάζουν σε μεμονωμένα άτομα που αντιμετωπίζουν με επιτυχία το άγχος και κατορθώνουν να αμβλύνουν τις επιπτώσεις των κινδύνων. Η μελέτη αυτής της ομάδας-στόχου επικεντρώνεται στο πώς οι άνθρωποι διαχειρίζονται το άγχος, το σοκ και το τραύμα. Επίκεντρο της μελέτης είναι η διερεύνηση «σύγχρονων λειτουργιών της εξουσίας και κυρίως στην περαιτέρω διερεύνηση διαδικασιών υποκειμενοποίησης που ανήκουν στη σφαίρα της νεοφιλελεύθερης διακυβέρνησης και της βιοεξουσίας» (Bracke, 2016, σελ. 61-62).

Ένα από τα χαρακτηριστικά της ανθεκτικότητας είναι η «απόκριση είτε σε άμεσες είτε σε διαχρονικές δυσμενείς αλλαγές που επιβάλλονται σε ένα πλαίσιο όπου οι συνθήκες είναι περίπλοκες και αβέβαιες με τρόπο ώστε να επιτυγχάνεται η αποκατάσταση της σταθερότητας»(de Valck, 2020, σελ. 11). Ο στόχος των ατόμων που βρίσκονται σε κατάσταση ευαλωτότητας «δεν είναι να σώσουν το σύστημα, αλλά να αναπτύξουν την ικανότητα «να αφήνουν πίσω τους και να προχωρούν». Τελικός σκοπός είναι η καλλιέργεια της ευημερίας ατόμων, ομάδων, κοινοτήτων και ανθρώπων. Με άλλα λόγια, η αποκατάσταση της σταθερότητας μέσω της επιβίωσης παρά τα όποια συστημικά προβλήματα και προσωπικά εμπόδια» (de Valck, 2020,14, αρχική έμφαση).

Η ανθεκτικότητα μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους σε ευάλωτες συνθήκες να ανακτήσουν, να διατηρήσουν και να βελτιώσουν τη σταθερότητά τους. Ωστόσο, ο Duffield (2016) μας προειδοποιεί ότι η συνεχής προσαρμογή δεν είναι βιώσιμη. Αυτό περιγράφει με εξαιρετικό τρόπο ένα ποίημα που αναρτήθηκε σε ένα φανοστάτη στη Νέα Ορλεάνη (βλ. Bracke, 2016, σελ. 71):

Σταμάτα να με αποκαλείς
ανθεκτικό.
Γιατί κάθε φορά που λες,
‘Α, αυτοί ξέρουν να προσαρμόζονται,’
Αυτό σημαίνει ότι μπορείς
να με ‘χτυπήσεις’ ξανά.
Δεν είμαι ανθεκτικός.

Αυτό αποδεικνύει ότι η ανθεκτικότητα έχει όρια. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να αποτελέσει ισχυρό εργαλείο αντιμετώπισης των προβλημάτων, αλλά αν τα προβλήματα παραμείνουν άλυτα, υπάρχουν όρια στο πόση ανθεκτικότητα μπορεί να επιδείξει ένα άτομο. Μπορούμε, ωστόσο, να δημιουργήσουμε ένα σύστημα που επιτρέπει τον αυτοσχεδιασμό και την επίλυση προβλημάτων συνδυάζοντας μια σειρά νέων στοιχείων. Ο Barel (2020) μας λέει ότι η ενσυναίσθηση παίζει σημαντικό ρόλο στην ανθεκτικότητα. Πράγματι, η ενσυναίσθηση βελτιώνει την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και επιτρέπει τη διατήρηση σχέσεων που υποστηρίζουν την ευημερία ενός ατόμου. Η προσπάθεια ενός ατόμου να κατανοήσει τις απόψεις ενός άλλου ατόμου δημιουργεί δυνατότητες επιτυχημένης αντιμετώπισης των προκλήσεων. Ο Barel χρησιμοποιεί τις ιδέες του Brené Brown για να δείξει ότι η ευαλωτότητα δεν είναι αδυναμία, αλλά ένδειξη θάρρους. Σε μια συνέντευξη (Economist Radio Podcast, 2020) ο Brown εξηγεί ότι παρ’ότι οι Αμερικανοί δεν μπορούν να διαχειριστούν ηγέτες που δείχνουν ευάλωτοι σε ευάλωτες συνθήκες, η αφήγηση ιστοριών προηγούμενων εμπειριών που υποδεικνύουν την ευαλωτότητα των ηγετών αυτών θεωρούνται ένδειξη θάρρους. Στους ανθρώπους δεν αρέσει να ακούν «ημιτελείς» ιστορίες ευαλωτότητας, γιατί είναι πολύ δύσκολο να τις διαχειριστούν και δεν ξέρουν πώς να αντιδράσουν. Ως εκ τούτου, οι ακροατές επιθυμούν ιστορίες ευαλωτότητας που ολοκληρώνονται ως ιστορίες λύτρωσης (ανάπτυξη ως αποτέλεσμα της ευαλωτότητας) (βλ. McLean & Syed 2016). Ωστόσο, οι Thorne και Mclean (στο McLean, Pasupathi & Pals, 2007, σελ. 268) δηλώνουν ότι «στο κοινό δεν αρέσει να ακούει ιστορίες ευαλωτότητας. Αντίθετα, προτιμά της ιστορίες διαχείρισης τραυματικών γεγονότων».

Συμπέρασμα

Άνθρωποι που βρίσκονται αντιμέτωποι με καταστάσεις κρίσης, όπως η πανδημία του COVID-19, πρέπει να διαχειριστούν την κοινωνική δυσπραγία. Στο πλαίσιο της κατανόησης και της υποστήριξης ομάδων που βρίσκονται αντιμέτωπες με τέτοιες ευάλωτες συνθήκες, η αφήγηση ιστοριών μπορεί να συμβάλει ώστε να μπορέσουν να διαχειριστούν με επιτυχία την εκάστοτε κρίση. Πράγματι, η αφήγηση μπορεί να ενθαρρύνει τους ανθρώπους σε κρίση να είναι ανοιχτοί στον μετασχηματισμό.

Η πανδημία του COVID-19 μας έδειξε επίσης ότι η ικανότητα δημιουργίας που διαθέτει η κοινωνία δεν είναι ξεκάθαρο φαινόμενο. Δεν αφορά μόνο ανθρώπους σε συνθήκες ευαλωτότητας και την κοινωνία αλλά και κυβερνητικούς οργανισμούς. Οι κυβερνητικοί οργανισμοί καλούνται να διαχειριστούν απρόβλεπτες καταστάσεις και τείνουν να χρησιμοποιούν προσεγγίσεις από πάνω προς τα κάτω για να ελέγξουν την αποσταθεροποίηση της εκάστοτε κρίσης. Η προσέγγιση αυτή ωστόσο δεν είναι αποτελεσματική. Σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από κινδύνους και ανασφάλεια, οι κυβερνητικοί οργανισμοί οφείλουν να επιδεικνύουν ανθεκτικότητα κατά την αντιμετώπιση απρόβλεπτων καταστάσεων. Ένα άλλο κοινωνικό πλαίσιο αφορά στην αδικία κατά την περίοδο της αποικιοκρατίας, η οποία εξακολουθεί να εκδηλώνεται κατά την μετά-αποικιοκρατική περίοδο. Η αδικία ή τα αισθήματα αδικίας δημιουργούν δυνατότητες για κοινές εμπειρίες.

Η ανθεκτικότητα- μια έννοια περίπλοκη - θεωρείται ως επαρκής απόκριση στην ευαλωτότητα και προσφέρει δυνατότητες αντιμετώπισης τραυματικών καταστάσεων. Υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις περί ανθεκτικότητας. Η μηχανιστική προσέγγιση καταδεικνύει με ποιο τρόπο οι αλλαγές οδηγούν σε επιστροφή στην πρότερη κατάσταση. Η αναπήδηση/επιστροφή προς τα εμπρός – που προκύπτει από την προσαρμοστική προσέγγιση – προσβέυει την ανάπτυξη μια νέας ισορροπίας. Εκτός από αυτές τις προσεγγίσεις, υπάρχουν επίσης κοινωνικοί τρόποι θεώρησης της ανθεκτικότητας σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο. Ο όρος κοινωνική ανθεκτικότητα αναφέρεται σε κοινότητες ικανές να προσαρμόζονται, να διατηρούν και να βελτιώνουν την ευημερία τους, ενώ η ατομική ανθεκτικότητα συνιστά μάλλον ψυχολογική προσέγγιση. Η ανθεκτικότητα είναι εποικοδομητική αλλά υπάρχουν και όρια από πλευρά αλλαγής της τρέχουσας κατάστασης.

2.

Κοινότητες Πρακτικής και Μάθησης

Αυτό το κεφάλαιο περιγράφει το πώς λειτουργούν οι κοινότητες πρακτικής σε σχέση με την πρακτική αφήγησης, στην οποία οι συμμετέχοντες ενώνουν τα χέρια για να δημιουργήσουν μια κοινή διαδικασία μάθησης. Στην περίπτωση αυτή, μια διαδικαστική προσέγγιση καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί και προσαρμόζεται σε νέες συνθήκες η κοινότητα. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τα διάφορα χαρακτηριστικά μιας κοινότητας πρακτικής και τη χρήση διαφορετικών προσεγγίσεων πίσω από τις εκάστοτε επιλεγμένες παρεμβάσεις. Τέλος, θα εστιάσουμε συγκεκριμένα σε θέματα ταυτότητας και αφήγησης.

Κοινότητα Πρακτικής

Κοινότητες υπάρχουν σε πολλές μορφές σε όλο τον κόσμο. Απαραίτητη υπόθεση για την κατανόηση μιας κοινότητας πρακτικής είναι η ύπαρξη κοινής διαδικασίας μάθησης που έχει μεγάλη σημασία για την κοινότητα. Ο Wenger (1998, 2000) τονίζει ότι η επιτυχία μιας κοινότητας εξαρτάται από τις διαθέσιμες δεξιότητες σχεδιασμού της κοινότητας ως κοινωνικού συστήματος μάθησης. Οι κοινότητες πρακτικής τείνουν να επικεντρώνονται σε κοινότητες μάθησης στο χώρο εργασίας, στην εκπαίδευση και σε άλλους είδους θεσμικά πλαίσια. Κοινότητες πρακτικής τέτοιου είδους αντικατοπτρίζουν τη μάθηση ως διαδικασία που προϋποθέτει μια κοινότητα, μια πρακτική και μια ταυτότητα. Βάση για τη μάθηση, σε αυτή την περίπτωση, αποτελεί η αλληλεπίδραση μεταξύ προσωπικής εμπειρίας και κοινωνικής ικανότητας. Επιπλέον, τρία στοιχεία είναι απαραίτητα για την κοινωνική μάθηση: μια κοινότητα της οποίας τα μέλη έχουν κοινή άποψη για τον τρόπο με τον οποίο δραστηριοποιούνται, αμοιβαία δέσμευση των μελών και ένα κοινό ρεπερτόριο κοινοτικών πόρων όπως ιστορίες, ύφος, τεχνικές, εργαλεία, συνήθειες και γλώσσα (ό. π.). Η γνώση σχετικά με τη λειτουργία μιας κοινότητας πρακτικής μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για μικρότερες κοινότητες. Στην καθημερινή ζωή

σχεδόν όλοι ανήκουν, συνειδητά ή ασυνείδητα, σε μια κοινότητας πρακτικής (π. χ. Wenger, 1998).

Οι κοινότητες πρακτικής «γεννιούνται από τη μάθηση, αλλά μπορούν επίσης να μάθουν να μην μαθαίνουν. Είναι το λίκνο του ανθρώπινου πνεύματος, αλλά μπορούν να γίνουν και η φυλακή του. Ας μην ξεχνούμε εξάλλου ότι το κυνήγι των μαγισσών υπήρξε κοινοτική πρακτική» (Wenger, 2000, σ. 230). Αυτό δείχνει ότι οι κοινότητες πρακτικής έχουν «διαφορετικούς τρόπους αλληλεπίδρασης, διαφορετική ιστορική πορεία, διαφορετικό ρεπερτόριο αλλά και διαφορετικούς τρόπους επικοινωνίας και δυνατότητες» (Wenger, 2000, σ. 232). Οι κοινές πρακτικές δημιουργούν όρια μεταξύ των μελών της κοινότητας και του έξω κόσμου. Στην πράξη, τα όρια μιας κοινότητας πρακτικής δεν είναι πάντα αυστηρά. Αντίθετα μάλιστα μπορεί να είναι μάλλον ρευστά. Τα ρευστά όρια καθιστούν δυνατές διαδικασίες μάθησης μέσα από τις οποίες μπορεί να αποκτηθεί γνώση μέσα και έξω από την κοινότητα.

«Απαιτείται ισορροπία μεταξύ βασικών και οριακών διαδικασιών, έτσι ώστε η πρακτική να συνιστά ισχυρό κόμβο στον ιστό των διασυνδέσεων – παράγοντα ενεργοποίησης της εν τω βάθει μάθησης σε ένα συγκεκριμένο πεδίο – και, ταυτόχρονα, να είναι στενά συνδεδεμένη με άλλα μέρη του συστήματος – να συμπράττει σε διαδικασίες παραγωγής, ανταλλαγής και μετασχηματισμού της γνώσης σε όλο το σύστημα. » (Wenger, 2000, σ. 243).

Η πρακτική – το κοινωνικό πλαίσιο όπου λαμβάνει χώρα η μαθησιακή διαδικασία – συνεπάγεται θεώρηση κοινών ιστορικών και κοινωνικών πόρων, πλαισίων και προοπτικών που καλλιεργούν αμοιβαία δέσμευση και διαμόρφωση ταυτότητας. Τίθεται ωστόσο το ερώτημα του γιατί η ταυτότητα είναι σημαντική σε μια κοινότητα πρακτικής. Η ταυτότητα είναι σημαντική για τα κοινωνικά συστήματα μάθησης για τρεις λόγους. Πρώτον, μέσω της ταυτότητας συνδέεται η ικανότητα με την εμπειρία με τέτοιο τρόπο ώστε καθίστανται δυνατά ο προσδιορισμός, η εξοικείωση με και η ανταλλαγή γνώσης. Δεύτερον, το πώς αντιμετωπίζουμε τα όρια καθορίζει τη διαμόρφωση της ταυτότητάς μας. Τρίτον, οι ταυτότητες μας επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι κοινότητες και τα όρια προσδιορίζουν την εικόνα μας για τον κόσμο. Παράλληλα, οι αποφάσεις μας για το θέμα αυτό επηρεάζουν τις

ταυτότητες μας. Επιπλέον, οι ταυτότητες πρέπει να εκλαμβάνονται ως κοινό και σχεσιακό κατασκευάσμα (Wenger, 2000, σ. 239). «Η έννοια της ταυτότητας χρησιμεύει ως άξονας μεταξύ κοινωνίας και ατόμου, έτσι αμφότερα να γίνονται εκατέρωθεν αντιληπτά. (Wenger, 1998, σελ. 145). Το κοινωνικό και το ατομικό επίπεδο είναι αλληλένδετα και ουσιαστικά συνδέουν τα βιώματά μας. Οι απόψεις αυτές συγκρούονται με την ευρύτατα διαδεδομένη υπόθεση ότι το ατομικό επίπεδο βρίσκεται σε αντιπαράθεση με το συλλογικό επίπεδο. Μια ακόμα υπόθεση είναι ότι ενώ το πρώτο επίπεδο δημιουργεί προβλήματα, το δεύτερο παρέχει λύσεις σε αυτά. Παρ'ότι οι ταυτότητες δεν στηρίζονται στη σύγκρουση αλλ'ούτε και στη συμφωνία, είναι πιθανή η ύπαρξη εντάσεων μεταξύ ατόμων και συλλογικοτήτων. Οι ταυτότητες σε σχέση με μια δεδομένη πρακτική δεν έχουν επιπτώσεις μόνον για την ίδια την κοινότητα, αλλά και για τις κοινωνικές δομές με την ευρύτερη έννοια του όρου (Wenger, 1998, σελίδες 145-148).

Πράγματι, οι ταυτότητες μας είναι εργαλείο χάραξης πορείας, μέσω της συμμετοχής μας, μέσα σε μια κοινότητα αλλά και από κοινότητα σε κοινότητα. Αυτό σημαίνει ότι οι ταυτότητες είναι χρονικά προσδιορισμένες και χαρακτηρίζονται από συνεχείς διεργασίες που μεταβάλλονται ανάλογα με το πλαίσιο. Η συμμετοχή και η μάθηση στο εσωτερικό μιας πρακτικής καλλιεργεί μια ταυτότητα που συνδέει το παρελθόν με το μέλλον (Wenger, 1998, σελίδες 150-157). Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η διαμόρφωση ταυτότητας είναι μια διαδικασία σε εξέλιξη. Ατομικό και συλλογικό επίπεδο συνεργάζονται για να δημιουργήσουν μια χρονική συνοχή που συνδέει αλληπάλληλες μορφές συμμετοχής. Το αποτέλεσμα είναι ο ορισμός ενός ατόμου μέσω της ενσωμάτωσης του παρελθόντος και του παρόντος στα βιώματα του παρόντος που προσδιορίζονται με βάση παραδείγματα πορείας που παίρνουν μορφή ιστοριών πρακτικής καθώς και με βάση την πολιτική των γενεών. (Wenger, 1998, σελ. 158).

Οι ταυτότητες μας αναπτύσσονται μέσα από την συμμετοχή ή την μη συμμετοχή μας σε μια σειρά πρακτικές. Με άλλα λόγια, οι ταυτότητες μας διαμορφώνονται με βάση το τι είμαστε και το τι δεν είμαστε. Επιπλέον, οι πρακτικές μας αναπτύσσονται μέσα από την συμπερίληψη στοιχείων από άλλες πρακτικές (Wenger, 1998, σελίδες 164- 165). Η διαμόρφωση ταυτότητας αποτελείται από την ταυτοποίηση, «την

παροχή βιωμάτων και υλικού οικοδόμησης ταυτότητας μέσα από την προσωπική μας συμμετοχή σε σχέσεις σύνδεσης ή/και διαφοροποίησης (σελίδα 188) αλλά και μέσα από την ικανότητα διαπραγμάτευσης, θεμελιώδες στοιχείο καθώς προσδιορίζει τον βαθμό στον οποίο ελέγχουμε τα νοήματα, τα οποία έχουμε οικειοποιηθεί. » (Όπως παραπάνω).

Εκτός από την ταυτοποίηση, εξίσου σημαντικό στοιχείο είναι η αίσθηση του ανήκειν των συμμετεχόντων σε μια κοινότητα Πρακτικής. Από την άποψη αυτή, ο Wenger (2000) διακρίνει διαφορετικά είδη ανήκειν, όπως την αμοιβαία δέσμευση, την φαντασία και το αίσθημα του ανήκειν σε μια συλλογικότητα που έχει μεγαλύτερο ειδικό βάρος από το άθροισμα των μελών της. Το αίσθημα του ανήκειν είναι «η σύνδεση που μας επιτρέπει να ριζώσουμε και να βιώσουμε την αίσθηση ασφάλειας που προέρχεται από έναν τόπο με τον οποίο συνδεόμαστε συναισθηματικά, πνευματικά και ψυχολογικά (Block στο έργο Skillman, 2020, σελ. 232).

Συνεργατική μάθηση - Η μάθηση που απορρέει από την τακτική συνεργασία

Συμμετοχή σε μια κοινότητα σημαίνει συνεργασία για την επίλυση προβλημάτων καθώς και αναζήτηση πόρων προς εκμετάλλευση. Με άλλα λόγια, μια κοινότητα Πρακτικής ασχολείται με θέματα όπως επίλυση προβλημάτων, εύρεση πληροφοριών, εκ νέου χρησιμοποίηση πόρων, συντονισμός, ανάλυση των εξελίξεων, τεκμηρίωση των έργων, διερεύνηση άλλων έργων, συγκέντρωση γνώσεων και αναγνώριση άγνωστων παραγόντων (Wenger, 1998). Η σημασία του όρου εκπαιδευτική θεωρία είναι ευρύτερα αποδεκτή. Πράγματι, ο όρος αυτός αναφέρεται σε ανθρώπους που «ανήκουν στον υλικό κόσμο, αλληλεπιδρούν με αυτόν και αναπτύσσουν διασυνδέσεις με τον υλικό κόσμο σε όλες τις τοπικές του εκφάνσεις» (Griffiths, 2005, σελ. 4). Μέσω της δέσμευσης, τα άτομα βιώνουν τη συμμετοχή και θέλουν να αντιμετωπίζονται ως συμμετοχοί. Η σχέση μας με τους άλλους σε συνδυασμό με την διαμόρφωση ταυτότητας μπορεί να λάβει μορφή μιας σύμπλοκης αλληλεπίδρασης συμμετοχικών και μη προεκβολών (Wenger, 1998, σελ. 151).

Μπορούμε όντως να υποθέσουμε ότι ορισμένα από τα μέλη μιας κοινότητας πρακτικής εμπλέκονται σε αυτήν, ενώ άλλα είναι αποστασιοποιημένα. Στην πράξη, σε κάθε κοινότητα πρακτικής υφίσταται αλληλεπίδραση μεταξύ συμμετοχής και μη συμμετοχής, ή περιφειοποίησης και περιθωριοποίησης. Η περιφειοποίηση ενέχει έναν βαθμό μη συμμετοχής αλλά και πάλι η συμμετοχή κυριαρχεί. Αντίθετα, η περιθωριοποίηση προκύπτει όταν η μη συμμετοχή αποκλείει την πλήρη συμμετοχή και καθίσταται κυρίαρχη (Wenger, 1998, σελίδες 166-167). Επιπλέον, η συμμετοχή δεν είναι πάντοτε ορατή για τους άλλους. Ο Arjen Barel, σε μια από τις αναφορές του στις εμπειρίες του από την εφαρμοσμένη αφήγηση, αναφέρει το παράδειγμα ενός άντρα που μοιάζει εντελώς αποστασιοποιημένος και μη συμμετέχων μέχρι που μια μέρα πήρε το λόγο. Τότε αποδείχτηκε ότι περίμενε την σειρά του ακούγοντας και μαθαίνοντας μέχρι να νιώσει έτοιμος να μιλήσει. Το παράδειγμα αυτό καταδεικνύει ότι χρειάζεται ενδεχομένως χρόνος ωσότου η συμμετοχή γίνει αντιληπτή στους άλλους. Με άλλα λόγια, η ζωή μας διαμορφώνεται ως ένα μείγμα συμμετοχής και μη συμμετοχής που προσδιορίζει

«την τοποθέτησή μας στο κοινωνικό τοπίο, τα πράγματα που μας ενδιαφέρουν και αυτά που μας αφήνουν αδιάφορους, όλα όσα επιχειρούμε να μάθουμε και να κατανοήσουμε και αυτά που επιλέγουμε να αγνοούμε, τους ανθρώπους με τους οποίους επιδιώκουμε να καλλιεργήσουμε σχέσεις και αυτούς που αποφεύγουμε, τον τρόπο που δεσμευόμαστε και προσανατολίζουμε την δράση μας, αλλά και τον τρόπο που επιχειρούμε να χαράξουμε την προσωπική μας πορεία ζωής» (Wenger, 1998, σελ. 167-168).

«Η γνώση, η μάθηση και η ανταλλαγή γνώσεων δεν είναι αφηρημένες έννοιες αλλά ούτε και αυτοσκοπός. Είναι τμήμα της προσπάθειάς μας να ανήκουμε (Eckert στο έργο του Wenger, 2000, σελ. 238). Στις μορφές του ανήκειν περιλαμβάνεται η δέσμευση, η φαντασία και η ευθυγράμμιση. Η δέσμευση είναι ατομική διεργασία και ορίζεται ως «ενεργός εμπλοκή σε αμοιβαίες διαδικασίες διαπραγμάτευσης του νοήματος» (Wenger, 2000, σελ. 173). Η φαντασία δημιουργεί εικόνες του κόσμου αλλά και συνδέσεις στον χρόνο και τον χώρο με βάση την ανάπτυξη των προσωπικών μας βιωμάτων (όπως παραπάνω). Η ευθυγράμμιση συντονίζει «την ενέργεια και τις ενέργειές μας με σκοπό την ένταξη σε ευρύτερες δομές και την συνεισφορά σε

ευρύτερα εγχειρήματα». (Wenger, 1998, σελ. 174). Στο σημείο αυτό ας ρίξουμε ακόμα μια ματιά στην μάθηση μέσα σε μια κοινότητα πρακτικής όπως περιγράφεται παρακάτω.

Οι κοινότητες πρακτικής είναι «ομάδες ατόμων που διαθέτουν γνήσιο ενδιαφέρον για τα ίδια πραγματικά προβλήματα ή ζέοντα θέματα και που, επ' αυτής της βάσεως, αλληλεπιδρούν σε τακτά χρονικά διαστήματα με σκοπό να μάθουν από κοινού και ο ένας από τον άλλον». (Wenger et al. 2002 στο Pyrkko et al. 2017).

Η προαναφερθείσα περιγραφή της κοινότητας είναι χρήσιμη για τους σκοπούς της εφαρμοσμένης αφήγησης και ειδικότερα για την εξέλιξη και την ενδυνάμωση των ατόμων εκείνων που βρίσκονται σε κατάσταση ευαλωτότητας.

Η μάθηση μπορεί να περιγραφεί ως διαπροσωπική γνωσιακή διαδικασία από κοινού σκέψης, η οποία μας δίνει τη δυνατότητα να κατανοούμε τα πραγματικά προβλήματα. Η αμοιβαία μάθηση πραγματώνεται μέσα από την αλληλοβοήθεια και την ανταλλαγή γνώσεων για τις κοινωνικές πρακτικές. Τα βήματα που ακολουθούνται κατά την ανταλλαγή γνώσεων είναι μια διαδικασία την οποία ο Polanyi (1962; 1966) αποκαλεί ενυπάρχουσα γνώση. Για να γίνει κατανοητή η διαδικασία της ενυπάρχουσας γνώσης πρέπει να επικεντρωθούμε στην έννοια της γνώσης. Η γνώση διακρίνεται σε ρητή γνώση και σιωπηρή γνώση. Ο όρος ρητή γνώση περιλαμβάνει τη γνώση που προέρχεται από βιβλία, πληροφορίες, καταγραφές, αρχεία και έγγραφα. Η σιωπηρή γνώση, αντίθετα, δεν προέρχεται από αυτές τις πηγές. Πράγματι, ο Polanyi (1962, σελ. 601) τονίζει όσον αφορά την σιωπηρή γνώση ότι «υπάρχουν πράγματα που γνωρίζουμε αλλά δεν μπορούμε να αποκαλύψουμε». Χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτού είναι η ποδήλασία. Όταν κάνουμε ποδήλατο δεν γνωρίζουμε πως ακριβώς το κάνουμε. Είναι, συνεπώς σχεδόν αδύνατο να κάνουμε αναφορά, να παραπέμψουμε ή να επιχειρήσουμε να εξηγήσουμε πως κάνουμε ποδήλατο και πως χρησιμοποιούμε, για παράδειγμα, τους μύες μας. Στην περίπτωση αυτή, η ατομική γνώση είναι εξαιρετικά δύσκολο να μεταλαμπαδευτεί σε ένα άλλο άτομο ή ομάδα. Παρ'όλα αυτά, μπορούμε να μάθουμε να κάνουμε ποδήλατο με την εξάσκηση. Σε αυτή την περίπτωση μιλούμε

για ενυπάρχουσα γνώση. Στην πραγματικότητα, υπάρχει συχνά αλληλεπίδραση μεταξύ ρητής και σιωπηρής γνώσης. Πρέπει επίσης να γίνει κατανοητό ότι η σιωπηρή γνώση διαμορφώνεται από το πολιτισμικό πλαίσιο, τα βιώματα και τις στάσεις (Polanyi, 1962, 1966). Η ενυπάρχουσα γνώση δεν διαχωρίζει το σώμα από το πνεύμα, πράγμα που ισχύει με την από κοινού σκέψη (Wenger στο Pyrkó et al. , 2017). Η σύνδεση σώματος και πνεύματος είναι απαραίτητη σε έναν κόσμο όπου κυριαρχεί το πνεύμα και ακολουθεί το σώμα ή το αντίστροφο. Το σώμα μας μας βοηθά να οργανώσουμε τις γνώσεις και τα αισθήματά μας και να αλλάξουμε την ύπαρξή μας ή τον τρόπο που υπάρχουμε. Μέσω της σύνδεσης σώματος και πνεύματος, εδραιώνεται η γνώση και η παιδαγωγική της προσέγγιση (Coetzee, 2018).

Τέλος, οι διεργασίες της μάθησης και της γνώσης έχουν ιδιαίτερη σημασία για μια κοινότητα πρακτικής που επικεντρώνεται στην διευθέτηση προσωπικών και ευαίσθητων θεμάτων όπως η ψυχική υγεία, η ανθεκτικότητα και οι ιστορίες ζωής. Οι Pyrkó et al. (2017) τονίζουν ότι το θετικό στοιχείο των κοινοτήτων πρακτικής είναι η συνεργατική μαθησιακή διαδικασία από κοινού σκέψης μέσω της οποίας δημιουργούνται οι βάσεις κατανόησης ενός κοινού προβλήματος. Η από κοινού σκέψη περιλαμβάνει την ανταλλαγή σιωπηρής γνώσης σε περίπτωση ασύνηθων προβληματικών καταστάσεων. Σύμφωνα με το γνωστικό πλαίσιο των Kuhn και Jackson (στο έργο των Pyrkó et al. , 2017), υφίσταται διάκριση μεταξύ συνήθων και ασύνηθων μαθησιακών αλληλεπιδράσεων. Οι συνήθεις μαθησιακές αλληλεπιδράσεις συνδυάζονται με την απόκτηση πρακτικών γνώσεων. Αυτού του είδους οι γνώσεις καθιστούν δυνατή την μεταβίβαση πληροφοριών ή την αναζήτηση πληροφοριών. Σε περίπτωση που ασυνήθεις προβληματικές καταστάσεις συμβαδίζουν με αμοιβαίους τρόπους γνώσης και από κοινού μάθηση, σημαντικός είναι ο ρόλος της καθοδήγησης και του αυτοσχεδιασμού. Το παραπάνω υποδεικνύει ότι η από κοινού σκέψη παράγει εντατική ανάπτυξη γνώσης.

Η Griffiths (2005) στηρίζει και επεκτείνει την άποψη της μάθησης μέσα από κοινότητες πρακτικής από την προοπτική του φεμινισμού. Ειδικότερα, η Griffiths μας προειδοποιεί ότι οι σχέσεις ισχύος στην, συχνά ανδροκρατούμενη, κοινωνία μας, ενδέχεται και είναι πολύ πιθανόν να αναπαραχθούν στους κόλπους των κοινοτήτων πρακτικής. Τα χαρακτηριστικά μιας ανδροκρατούμενης συμπεριφοράς είναι ο

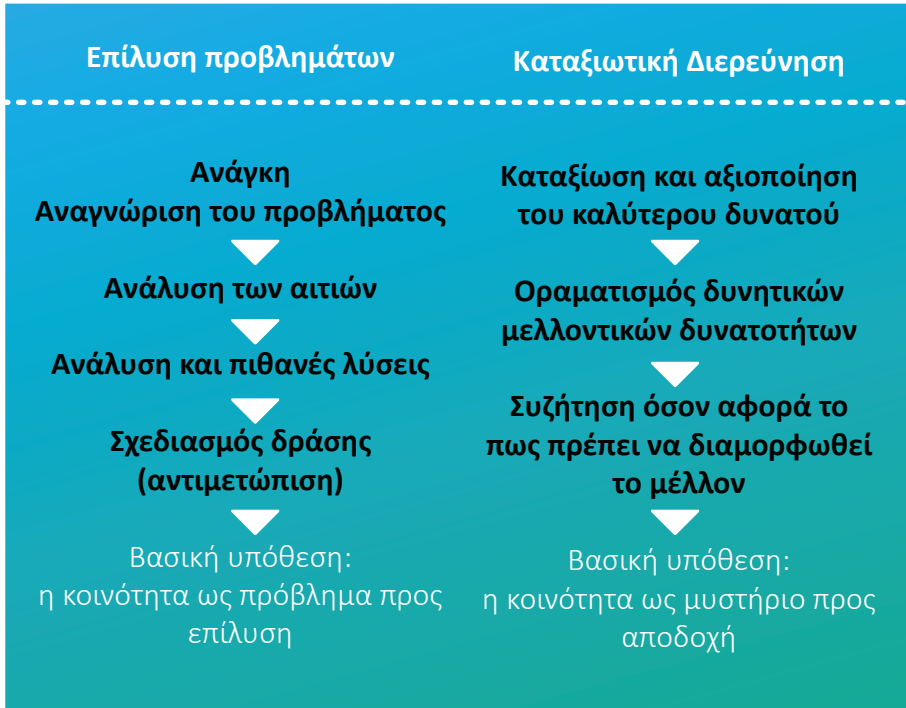
ατομικισμός, ο ανταγωνισμός, η αποδοτικότητα, ο υπολογισμός και η ιεραρχία. Επιπλέον, οι άνδρες τείνουν να προάγουν την ουδετερότητα κατά τη διάρκεια των συναντήσεων γιατί καθώς φαίνεται οι ανδρικές αυτές συμπεριφορές έχουν καταστεί πολιτισμικά αποδεκτές ως πρότυπα παρ'ότι η φαινομενική τους «ουδετερότητα» δεν αποτελεί παρά προκάλυψη της αντρικής προσέγγισης. Ακολουθεί αναφορά στην φεμινιστική προσέγγιση.

«Μια φεμινιστική προσέγγιση της σωματοποίησης, της πολυμορφίας και της συμμετοχής θα συνέβαλε στη διακοπή του αυτό-αναπαραγόμενου κύκλου ισχύος των χαρακτηριστικών συμπεριφοράς του ανδρικού φύλου στις κοινότητες πρακτικής. Ταυτόχρονα, οι κοινότητες θα γινόταν πιο δεκτικές στην ποικιλία υφιστάμενων ταλέντων και φαντασίας και θα ήταν σε θέση να αναπτύξουν καλύτερες μορφές πρακτικής κατάλληλες για όλους». (Griffiths, 2005, σελ. 8).

Οι αξίες δεν είναι καλύτερες επειδή είναι «θηλυκές» ή «γυναικείες». Οι αξίες αυτές παρ'ότι έχουν κοινωνικό προσανατολισμό: ακρόαση, κατανόηση, δυνατότητα παρέμβασης όλων των συμμετεχόντων με την σειρά, κτλ, συχνά θεωρούνται «γυναικείες» και συνεπώς κατώτερες. Οι αξίες αυτές εστιάζουν στην κοινότητα, στην φροντίδα, στο συναίσθημα και στο μοίρασμα της ευαλωτότητας. Όλα τα παραπάνω μπορούν να εξελίξουν και να κάνουν πιο καρποφόρα την λειτουργία των κοινοτήτων πρακτικής.

Υπάρχουν διαφορετικά είδη ανάπτυξης της κοινότητας μιας κοινότητας πρακτικής: Ανάπτυξη της Κοινότητας με βάση τις Ανάγκες (Needs-Based Community Development - NBCD) και Ανάπτυξη της Κοινότητας με βάση τον Κοινωνικό Πλούτο (Asset-Based Community Development - ABCD). Το πρώτο είδος ανάπτυξης, το NBCD, είναι εξωγενής διαδικασία στα πλαίσια της οποίας οι ηγέτες της κοινότητας κινητοποιούν εξωτερικούς πόρους. Αυτό προϋποθέτει τη μη επίτευξη αυτάρκειας. Έμφαση στην περίπτωση αυτή δίνεται στα προβλήματα. Τα μέλη της κοινότητας πιστεύουν ότι οι ηγέτες τους γνωρίζουν τι είναι καλό για εκείνα. Στην περίπτωση αυτή παρατηρούμε ύπαρξη ελλειμματικής νοοτροπίας (Mathie & Cunningham, 2003).

Εικόνα 1. Η επίλυση προβλημάτων έναντι της καταξιοτικής διερεύνησης



Από το έργο των Cooperrider και Whitney (2005, σελ. 13)

Παρόλο που η ενεργή ιδιότητα του πολίτη έχει τις ρίζες της σε μια κοινότητα, δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι όλοι είναι μέρος μιας κοινότητας. Τα νέα μέλη μιας κοινότητας μπορούν να κινητοποιηθούν μέσω της ανάπτυξης της κοινότητας με βάση τον κοινωνικό πλούτο (ABCD). Πρόκειται για ενδογενή προσέγγιση στην οποία αναπτύσσονται μέθοδοι κινητοποίησης των πόρων που ήδη διαθέτει η κοινότητα. Παραδείγματα πόρων τέτοιου είδους είναι υλικά αλλά και κοινωνικά περιουσιακά στοιχεία όπως ένας σύλλογος, ένα κοινοτικό κέντρο, κοινωνικά δίκτυα, κτλ. Έμφαση δίνεται στη συγκέντρωση ιστοριών επιτυχίας μέσα από την κοινότητα και στην ανάλυση των αιτιών αυτής της επιτυχίας (βλ. σχήμα 1) Μια τέτοια προσέγγιση δίνει έμφαση στην ενίσχυση της ικανότητας των μελών της κοινότητας δίνοντας τους δικαίωμα πρόσβασης σε απαραίτητους τοπικά διαθέσιμους πόρους. Προσφέρει δυνατότητες βιωσιμότητας της κοινότητας. Για να εφαρμοστεί απαιτείται ύπαρξη συντονιστικής επιτροπής. Στόχος είναι η δημιουργία σχέσεων γύρω από τοπικά διαθέσιμους πόρους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση κοινών προβλημάτων. Όπως προαναφέρθηκε, είναι απαραίτητη μια αντιπροσωπευτική

ομάδα όπως για παράδειγμα μια συντονιστική επιτροπή (Kretzmann & McKnight, 1993; Mathie & Cunningham, 2003).

Η ανάπτυξη της κοινότητας με βάση τον κοινωνικό πλούτο (ABCD) βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στην καταξιοτική διερεύνηση, μια διαδικασία που προκαλεί θετικές αλλαγές εντός των κοινοτήτων. Έμφαση δίνεται στις ιστορίες επιτυχίας που στηρίζουν τη δράση της κοινότητας. Η Καταξιοτική Διερεύνηση είναι μια μέθοδος που εστιάζει στο πώς μπορεί να αυξηθεί η εποικοδομητική δύναμη και πώς οι θετικές ερωτήσεις οδηγούν σε θετικές εικόνες και θετικές ενέργειες. Η μέθοδος αυτή διαφέρει από μια προσέγγιση που επικεντρώνεται στην επίλυση προβλημάτων. Πράγματι, η επίλυση ενός προβλήματος προϋποθέτει τον εντοπισμό του προβλήματος, την ανάλυσή του και την αντιμετώπισή του. Στην πράξη, με την επίλυση του προβλήματος ασχολούνται επαγγελματίες και όχι η ίδια η ομάδα στόχος. Το σχήμα 1 περιέχει επισκόπηση και των δύο προσεγγίσεων (Cooperrider & Whitney 2005). Είναι προφανές ότι η μελέτη μιας κοινότητας πρακτικής στην οποία η αφήγηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο δε μπορεί παρά να βασίζεται στις γνώσεις που προκύπτουν από τη καταξιοτική διερεύνηση.

Συμπέρασμα

Τα μέλη μιας κοινότητας πρακτικής συνδέονται μέσω μιας διαδικασίας αμοιβαίας μάθησης που διευκολύνεται μέσω διαδικασιών, μεταξύ άλλων, αναγνώρισης, αμοιβαίας δέσμευσης και συμμετοχής (ανήκειν). Η ομαδική μάθηση είναι μια διαπροσωπική διαδικασία γνώσης που απορρέει από την από κοινού σκέψη που είναι η βάση για την κατανόηση των προβλημάτων της πραγματικής ζωής. Ποια είναι ωστόσο τα βήματα για την ανταλλαγή της γνώσης, την οποία ο Polanyi αποκαλεί ενυπάρχουσα (indwelling). Στο σημείο αυτό, πρέπει να διακρίνουμε μεταξύ ρητής γνώσης (από βιβλία, πληροφορίες, καταγραφές, αρχεία και έγγραφα) και σιωπηρής γνώσης (που περιλαμβάνει όλα όσα γνωρίζουμε αλλά δεν μπορούμε να περιγράψουμε). Υπάρχουν δύο τύποι κοινοτικής ανάπτυξης. Η ανάπτυξη της Κοινότητας με βάση τις Ανάγκες ή NBCD και η Ανάπτυξη της Κοινότητας με βάση τον Κοινωνικό Πλούτο ή ABCD. Η ανάπτυξη της Κοινότητας με βάση τις Ανάγκες ή NBCD επικεντρώνεται σε εξωγενείς διεργασίες και κινητοποίηση πόρων εκτός της ίδιας της Κοινότητας από τους ηγέτες της. Αντίθετα η Ανάπτυξη της Κοινότητας με

βάση τον Κοινωνικό Πλούτο ή ABCD είναι ενδογενής προσέγγιση καθώς οι πόροι που χρησιμοποιεί προέρχονται από την ίδια την κοινότητα. Ειδικότερα, στην ABCD οι πόροι παρέχονται από τα μέλη της κοινότητας. Οι προσεγγίσεις ανάπτυξης ABCD περιλαμβάνουν επίλυση προβλημάτων με έμφαση στην εύρεση τρόπων επίλυσης των προβλημάτων και καταξιοτική διερεύνηση με έμφαση στην ενίσχυση των καλύτερων στοιχείων εργασίας.

3.

Ιστορίες, αφηγήματα και αφήγηση-ιστόρηση

Υπάρχουν διάφορα είδη ιστοριών και αφηγημάτων. Αυτό το κεφάλαιο διερευνά τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνεται η αφήγηση και το πώς οι έννοιες των ιστοριών και των αφηγήσεων παρ'ό,τι αλληλοεπικαλύπτονται, διαφέρουν μεταξύ τους. Επιπλέον περιλαμβάνει μια συνοπτική επισκόπηση των διαφόρων ειδών αφήγησης-ιστόρησης που είναι οι εξής: Βιωματικές ιστορίες, μυθοπλασίες, κυρίαρχα αφηγήματα και εναλλακτικά αφηγήματα. Καθένας από τους προαναφερθέντες τύπους αφήγησης μας παρέχει διαφορετικές γνώσεις και εμπειρίες.

Ιστορίες και προσδιορισμός εννοιών

Ζούμε σε έναν κόσμο που περιβάλλεται από ιστορίες, από τις καθημερινές ιστορίες που μοιραζόμαστε με τους άλλους μέχρι τις ιστορίες που συναντάμε σε βιβλία, (δημοφιλή) μέσα ενημέρωσης, στη ροή των ειδήσεων, τη θρησκεία, την ιστορία και τις μυθολογίες. Συχνά οι ιστορίες γίνονται αντιληπτές ως αντικείμενα, όπως συμβαίνει με μια αφήγηση που έχει πάρει τη μορφή βιβλίου (Shaw, 2013). Ωστόσο, οι ιστορίες βρίσκονται σε συνεχή κίνηση μέσα στο χρόνο και το χώρο. Αλλάζουν και ξαναδουλεύονται, όπως στην περίπτωση της ερμηνείας ενός κλασικού έργου από έναν σύγχρονο θίασο ή την προσαρμογή της μυθολογίας που μας έρχεται από άλλες εποχές και πολιτισμούς ώστε να αποκτήσει νέα νοήματα που ταιριάζουν στο σήμερα.

Έχουμε επίσης την τάση να βλέπουμε τις ιστορίες σαν κάτι διακριτό σε σχέση με τον εαυτό μας. Οι ιστορίες ωστόσο όχι μόνο μας περιβάλλουν αλλά ταξιδεύουν μέσα από εμάς, μέσα από τις προσωπικές μας ιστορίες ταυτότητας και κοινότητας. Πράγματι, οι ιστορίες αποτελούν πολύ μεγάλο μέρος της ζωής μας, καθώς τις χρησιμοποιούμε για να νοηματοδοτήσουμε τον κόσμο γύρω μας. «Οι ιστορίες είναι παντού αλλά δεν συμβαίνουν αυτόματα» Αντλούνται από τις εμπειρίες μας και τη σταδιακή συσσώρευση των εμπειριών των άλλων. Αναπτύσσονται ως

τρόπος κατανόησης του κόσμου». (Shaw, 2013, σελ. 2). Η λειτουργία δημιουργίας νόηματος των ιστοριών είναι αυτή που κάνει τις ιστορίες ένα τόσο θεμελιώδες μέρος της ανθρώπινης ζωής (Rossiter, 2002). Μέσα από την αφήγηση, αντιλαμβανόμαστε τα γεγονότα, τις ενέργειες μας και τα βιώματα μας, ως επεισόδια ή ιστορίες με συγκεκριμένο νόημα στο πλαίσιο της ζωής και της ιστορίας της ζωής μας, και όχι ως απλή σειρά τυχαίων γεγονότων που «μόλις συνέβησαν». Οι ιστορίες προσδίδουν νόημα, και ως εκ τούτου, συνιστούν δίαυλο κατανόησης και έκφρασης των αξιών, των πεποιθήσεων και των ιδεών μας καθώς και των κοινωνικών σχέσεων. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη ιστοριών. Λαϊκά παραμύθια και αρχαίες μυθολασίες, όπως παραμύθια, μύθοι και θρύλοι, αλλά και σύγχρονες φανταστικές ιστορίες που βρίσκει κανείς σε βιβλία και δημοφιλή ΜΜΕ, όπως ο κινηματογράφος. Υπάρχουν επίσης θρησκευτικές ιστορίες, πολιτιστικά αφηγήματα όπως ιστορικές αφηγήσεις, προφορικές ιστορίες, κυρίαρχα αφηγήματα αλλά και τα εναλλακτικά αφηγήματα που τα αντικρούουν, οικογενειακές ιστορίες, βιοματικές ιστορίες όπως αυτοβιογραφικές αφηγήσεις και ιστορίες ζωής. Οι ιστορίες είναι πάντα σε κίνηση, καθώς τόσο οι αφηγήσεις, όσο και οι πρωταγωνιστές τους ταξιδεύουν προς νέους πολιτισμούς και μέσα (Tatar, 2014). Τα παραμύθια εισχωρούν στις σύγχρονες μυθολασίες των μέσων ενημέρωσης ενώ θρύλοι και μύθοι συνυφαίνονται με θρησκευτικές ιστορίες. Και όλες αυτές οι ιστορίες επηρεάζουν και εμπλουτίζουν οικογενειακές ιστορίες και προσωπικά βιώματα.

Παρότι όταν αναφερόμαστε σε ιστορίες χρησιμοποιούμε τότε τον όρο «αφήγημα/αφήγηση» και τότε τον όρο «ιστορία», σε ορισμένα πλαίσια οι δύο αυτοί όροι ενδέχεται να έχουν διαφορετική σημασία. Όταν χρησιμοποιείται χωριστά, ο όρος «αφήγηση» αναφέρεται στα γεγονότα και τις περιστάσεις των ιστοριών ή όπως θα λέγαμε καλύτερα στην «πλοκή» τους (Palacios, 2014). Ο όρος «αφήγηση» αναφέρεται επίσης στον τρόπο με τον οποίο είναι δομημένη μια ιστορία (Parfitt, 2019). Σύμφωνα με την συλλογιστική αυτή, οι αφηγήσεις είναι πολιτιστικά διαθέσιμα μοτίβα ή σενάρια που παρέχουν ένα πλαίσιο σύνδεσης εμπειριών, δράσεων και γεγονότων νοηματοδοτώντας τα παραπάνω από κοινωνική και πολιτιστική άποψη. Καθώς οι αφηγήσεις περιλαμβάνουν συχνά στοιχεία συνοχής και συνέχειας, μας βοηθούν να εξηγήσουμε και να «ξεπεράσουμε» τις ασυνέχειες και τις ασυνέπειες που χαρακτηρίζουν τα προσωπικά μας βιώματα. Αφηγούμαι

σημαίνει κτίζω μια ιστορία χρησιμοποιώντας γεγονότα και πραγματικά στοιχεία, βιώματα και εντυπώσεις από συμβάντα. Η ιστορία μου ακολουθεί συγκεκριμένο σενάριο, μοτίβο ή ρυθμό με σκοπό να δώσει στα παραπάνω νόημα. Ο Jerome Bruner, σημαντικός μελετητής των βιωματικών ιστοριών περιέγραψε την αφήγηση ως μια στοχαστική διαδικασία με τη βοήθεια της οποίας μπορούμε να μετατρέψουμε κάτι που δεν μπορούμε να κατανοήσουμε (δηλαδή την εμπειρία) σε κάτι κατανοητό (δηλαδή, ιστορία) (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Από ψυχολογική και αναπτυξιακή άποψη, η «αφήγηση» θεωρείται ως μια από τις θεμελιώδεις δομές με τις οποίες ο άνθρωπος δημιουργεί νοήματα. Βιώνουμε τα γεγονότα, τις εμπειρίες και τις πράξεις μας μέσα από αφηγήματα και παράλληλα χρησιμοποιούμε αφηγήματα για να κατανοήσουμε και να νοηματοδοτήσουμε γεγονότα, εμπειρίες και πράξεις της ζωής μας. Ο συλλογισμός για τα βιώματά μας μέσω της αφήγησης θεωρείται σημαντικός σε ατομικό επίπεδο στα πλαίσια της «συνεχούς συγκρότησης και ανασυγκρότησης του προσωπικού μας αφηγήματος» (Rossiter, 2002).

Οι «ιστορίες», ως εκ τούτου, μπορούν να θεωρηθούν ως οργανωμένο πολύπτυχο αφηγημάτων που συνδυάζονται με τρόπο που παρέχει νόημα ή παράγει ηθικό δίδαγμα. Σε σύγκριση με τα «αφηγήματα», οι «ιστορίες» είναι δημιουργικές και επικοινωνούν αξίες, νόημα και διδάγματα (Palacios et al. , 2014, σ. 2). Η αφήγηση αποτελείται από πολλά στοιχεία όπως η έννοια, ο χαρακτήρας, το θέμα, η δομή, η σκηνηκή υλοποίηση και η φωνή (Palacios, 2014, σ. 2), και όπως θα δούμε στο επόμενο κεφάλαιο, η αφήγηση είναι στενά συνδεδεμένη με τις σωματοποιημένες μας ταυτότητες και τις κοινωνικές μας σχέσεις. Μπορούμε να θεωρήσουμε την αφήγηση ως μια υποκειμενική κοινωνική διαδικασία. Αυτό σημαίνει ότι η αφήγηση συνιστά «κοινή εμπειρία μεταξύ αφηγητή και κοινού και δεν μπορεί να απομονωθεί από το ευρύτερο πλαίσιο στο οποίο λαμβάνει χώρα» (Palacios et al. , 2014, σ. 2). Λόγω του εγγενώς κοινωνικού χαρακτήρα των ιστοριών, ο οποίος περιλαμβάνει αμοιβαιότητα, αλληλεπίδραση και κοινές εμπειρίες, ορισμένοι αφηγητές υποστηρίζουν την έννοια της *ανταλλαγής ιστοριών* (Barel, 2020). Αυτό σημαίνει ότι τόσο ο αφηγητής, όσο και οι ακροατές μοιράζονται και διαμορφώνουν την ιστορία, γι' αυτό υποστηρίζουμε ότι οι ιστορίες είναι ουσιαστικά «συνδημιουργημένες» (McLean, 2015; Palacios et al. , 2014). Οι ιστορίες δεν βρίσκονται μόνο στο μυαλό του αφηγητή, αλλά δημιουργούν εικόνες και ερμηνείες στους ακροατές. Επιπλέον, ορισμένα στοιχεία στη διαδικασία

της ακρόασης επηρεάζουν και συμβάλλουν στον τρόπο με τον οποίο λέγονται οι ιστορίες (Palacios et al. , 2014; Pasupathi & Billitteri, 2015). Η αφήγηση έχει ρίζες στις προφορικές παραδόσεις και ως εκ τούτου συνδέεται στενά με τη φωνή και την εκφορά του λόγου. Ωστόσο, οι ιστορίες μπορούν επίσης να ειπωθούν μέσω του χορού, της κίνησης, της μουσικής, των εικόνων και του γραπτού λόγου (Palacios et al, 2014), ή με συνδυασμό των παραπάνω.

Εν ολίγοις, «αφηγήματα» είναι οι (πολιτισμικά διαθέσιμες) αφηγηματικές δομές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να κατανοήσουν και να συνδέσουν μεταξύ τους γεγονότα, εμπειρίες και πράξεις. Μια ιστορία ενδέχεται να περιλαμβάνει περισσότερα του ενός αφηγήματα, όπως μεταξύ άλλων γεγονότα και εμπειρίες. Μια άλλη έννοια, η έννοια της «αφήγησης» χρησιμοποιείται συχνά αντί της έννοιας «αφήγημα». Οι συζητήσεις ωστόσο που αφορούν τη σημασία των δύο αυτών εννοιών δεν είναι σαφείς. Για παράδειγμα, πολλές φορές η συζήτηση γύρω από την σημασία των όρων αυτών εστιάζει στο αν η αφήγηση είναι απλή προφορική αναπαραγωγή μιας ιστορίας ή εάν πρέπει να περιλαμβάνει την περιγραφή ή τη συσχέτισή της με λεπτομέρειες που αφορούν γεγονότα, συναλλαγές ή κάποιας μορφής δράση. Πολυσυζητημένες είναι ειδικά οι έννοιες της αφήγησης και της διήγησης, σύμφωνα με την ελληνική σκέψη.

Η αφήγηση είναι μια κοινωνική διαδικασία. Η αφήγηση μιας ιστορίας σε άλλο άτομο προϋποθέτει μια δραστηριότητα κατά την οποία ακροατής και αφηγητής συν-δημιουργούν. Το ακροατήριο επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο αφηγητής μοιράζεται μαζί του την ιστορία ενώ κατά την κατανόηση μιας ιστορίας από το ακροατήριο, δημιουργούνται εικόνες στο μυαλό των ακροατών.

Διάφορα είδη ιστοριών

Έχουμε ήδη αναφέρει κάποια από τα είδη ιστοριών που υπάρχουν στον απέραντο κόσμο των ιστοριών. Σε αυτή την ενότητα θα εξηγήσουμε εν συντομία τους κύριους τύπους ιστοριών που εμφανίζονται επανειλημμένα στις επόμενες ενότητες.

Βιωματικές ιστορίες

Οι βιωματικές ιστορίες ή αυτοβιογραφικές ιστορίες, είναι ιστορίες στις οποίες οι άνθρωποι περιγράφουν προσωπικά τους βιώματα. Μια κεντρική λειτουργία της αφήγησης βιωματικών ιστοριών είναι ότι δημιουργούν μια αίσθηση συνέχειας του εαυτού μας στο χρόνο (McLean, Pasupathi & Pals 2007). Οι βιωματικές ιστορίες τείνουν να περιλαμβάνουν εξηγήσεις για το πως οι άνθρωποι που τις αφηγούνται έγιναν αυτό που είναι σήμερα. Είναι σημαντικές γιατί δίνουν στους ανθρώπους κάποιου είδους σκοπό που καθοδηγεί τις μελλοντικές τους ενέργειες και την πορεία τους στη ζωή (Pasupathi, 2015). Οι βιωματικές ιστορίες αποτελούνται από αυτοβιογραφικά αφηγήματα. Τα αφηγήματα αυτά χρησιμοποιούνται για να δημιουργηθούν συνδέσεις και νόημα ανάμεσα σε μια πληθώρα διαφορετικών γεγονότων και εμπειριών ζωής έτσι ώστε να «κατασκευαστεί» μια συνεκτική ιστορία ζωής. Ενδιαφέρον έχει το γεγονός ότι η διαπολιτισμική έρευνα έχει καταδείξει ότι η σημασία της συνέχειας του εαυτού μας στις βιωματικές ιστορίες ενδέχεται να είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα των δυτικών πολιτισμών. Στην κινεζική κουλτούρα, για παράδειγμα, στόχος της αφήγησης βιωματικών ιστοριών ήταν η ανάπτυξη σύνδεσης με τους άλλους αλλά και η δήλωση προσήλωσης σε συγκεκριμένες ηθικές αρχές (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Ο όρος αυτοβιογραφικός συλλογισμός περιγράφει μια «δυναμική διαδικασία σκέψης για το παρελθόν με σκοπό τη δημιουργία δεσμών με τον εαυτό μας» (McLean, Pasupathi & Pals, 2007, σ. 263). Με άλλα λόγια, αυτοβιογραφικός συλλογισμός είναι ο τρόπος με τον οποίο διαμορφώνεται η ταυτότητά μας μέσα από τις βιωματικές μας ιστορίες.

Μυθοπλασία/μυθοπλαστικές ιστορίες

Οι μυθοπλαστικές ιστορίες είναι ιστορίες με φανταστικούς χαρακτήρες και γεγονότα. Περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα ιστοριών που κυμαίνονται από ιστορίες στενά συνδεδεμένες με την πραγματικότητα, που εκτυλίσσονται σε πραγματικούς τόπους και με ήρωες των οποίων η ζωή είναι ρεαλιστική, έως ιστορίες με ευρύτερο συμβολικό νόημα, όπως οι μύθοι, τα παραμύθια και οι θρύλοι. Τρία είναι τα κύρια χαρακτηριστικά των μυθοπλαστικών ιστοριών που τις καθιστούν δυναμικά ωφέλιμες. Πρώτα απ' όλα, μας επιτρέπουν να εξερευνήσουμε τον κόσμο από την οπτική γωνία των άλλων και αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξουμε ενσυναίσθηση και να εμπλουτίσουμε τις εμπειρίες μας. Δεύτερον, απλοποιούν και

αποστάζουν τα γεγονότα στα βασικά στοιχεία, τα οποία τα καθιστούν χρήσιμα για τη μάθηση για το κοινωνικό περιβάλλον και την παροχή κοινωνικών πληροφοριών που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να καθορίσουμε τις μελλοντικές μας ενέργειες και να λάβουμε αποφάσεις στη ζωή μας (Boyd, 2009; Dill-Shackelford & Vinney, 2020). Τέλος, η ακρόαση ή η ανάγνωση μυθολογικών ιστοριών μας εισάγει σε μια διαδικασία στοχασμού γύρω από τον εαυτό μας που μπορεί να επηρεάσει το ποιοι είμαστε και να αλλάξει την προσωπική μας ιστορία. (Just, 2019).

Κυρίαρχα αφηγήματα

Πληθώρα ιστοριών υφίστανται σε ευρύτερο κοινωνικό και πολιτιστικό επίπεδο, όπως για παράδειγμα οι θρησκευτικές ιστορίες και οι εθνικές ιστορίες. Στο πλαίσιο της ανάπτυξης ταυτότητας, είναι σημαντικό να εξεταστεί και να εξηγηθεί η σημασία που έχουν τα κυρίαρχα αφηγήματα για τα άτομα. Τα κυρίαρχα αφηγήματα είναι πολιτιστικά κοινές ιστορίες που επικοινωνούν τα πρότυπα και τις προσδοκίες του ανήκειν σε μια κοινότητα και του τρόπου που ως άτομα ορίζουμε τον εαυτό μας στα πλαίσια της κοινότητας. «Μας λένε πώς να ανήκουμε και πώς να αυτοπροσδιοριζόμαστε» (McLean, 2016, σελ. 31), τι σημαίνει, για παράδειγμα, να ανήκεις σε ορισμένες κοινωνικές κατηγορίες, με βάση το φύλο, τη σεξουαλικότητα, την εθνικότητα και η εθνότητα. Χρησιμοποιούμε κυρίαρχα αφηγήματα για να δομήσουμε τα βιώματά μας και να κατανοήσουμε α τον κόσμο που μας περιβάλλει. Με την σειρά τους, τα κυρίαρχα αφηγήματα διαμορφώνουν τις ιστορίες που λέγονται γενικά καθώς και τις ιστορίες που λέμε για τον εαυτό μας και τους άλλους. Καθώς τα κυρίαρχα αφηγήματα χρησιμοποιούνται επανειλημμένα από τα μέλη της κοινότητας, ενισχύονται και γίνονται ευρέως αποδεκτά (McLean 2015). Τα κυρίαρχα αφηγήματα είναι σημαντικά για τη οικοδόμηση κοινωνικής συνοχής. Παρ'όλα αυτά, η ευρεία αποδοχή ενός κυρίαρχου αφηγήματος σημαίνει επίσης ότι η τήρησή του καθίσταται υποχρεωτική, πράγμα που σημαίνει ότι όποιος αποκλίνει από το κυρίαρχο αφήγημα ενδέχεται να στιγματιστεί ως «παρίας».

Εναλλακτικά αφηγήματα

Άτομα και ομάδες που αποκλίνουν από τα κυρίαρχα αφηγήματα ενδέχεται να προβάλουν αντίσταση δημιουργώντας τα λεγόμενα εναλλακτικά αφηγήματα. Τα εναλλακτικά αφηγήματα αναφέρονται στα κυρίαρχα αφηγήματα και έχουν ως

στόχο να προβάλλουν αντίσταση στις αρχές των τελευταίων και στην αποδοχή των νοημάτων που διαμείβονται μέσω αυτών. Ένα καλό παράδειγμα από το σήμερα είναι ο τρόπος με τον οποίο οι ομοφυλόφιλοι αντιστάθηκαν στα κυρίαρχα αφηγήματα που προβάλλουν τον γάμο, τον έρωτα και την σεξουαλικότητα ως κάτι που αφορά αποκλειστικά άτομα διαφορετικού φύλου. Σε ορισμένες χώρες, η αντίσταση αυτή είχε ως αποτέλεσμα να δοθεί η δυνατότητα στα άτομα να ερωτεύονται και να ζουν με αυτόν ή αυτήν που αγαπούν. Βλέπουμε όμως ότι ο αγώνας για την εδραίωση του αφηγήματος αυτού συνεχίζεται καθώς οι απαγορεύσεις των σχέσεων μεταξύ ατόμων του ίδιου φύλου και οι διακρίσεις με βάση την σεξουαλικότητα εμμένουν σε πολλά μέρη του κόσμου. Τα εναλλακτικά αφηγήματα υφίστανται ως αντίθεση στο κυρίαρχο αφήγημα. Σε περίπτωση που προσελκύσουν αρκετή υποστήριξη, ωστόσο, μπορούν να συμβάλουν στην αλλαγή και την εξέλιξη των κυρίαρχων αφηγημάτων, τροποποιώντας, για παράδειγμα ορισμένα στοιχεία του κυρίαρχου αφηγήματος ή, πράγμα πιο σπάνιο, ανατρέποντας το τελείως. Παρ'ότι τα εναλλακτικά αφηγήματα είναι η άλλη πλευρά του νομίσματος, βασίζονται σε στοιχεία των υφιστάμενων αφηγημάτων για να οικοδομήσουν ιστορίες που εξυπηρετούν τους στόχους τους. Αυτό σημαίνει ότι συν τω χρόνω, ξεφυτρώνουν εναλλακτικά αφηγήματα που αντιτίθενται στο «αρχικό» εναλλακτικό αφήγημα και αυτό συμβαίνει κάθε φορά που τα άτομα αρχίζουν να νιώθουν ότι αυτό το αφήγημα δεν αντανακλά τα δικά τους βιώματα ή τις δικές τους ιστορίες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το γεγονός ότι ως αντίσταση στο εναλλακτικό αφήγημα που αναφέραμε παραπάνω, το οποίο αντιτίθεται στην ετεροφυλία ως πρότυπο αλλά όχι στον γάμο, υπάρχουν εναλλακτικά αφηγήματα που αμφισβητούν την μονογαμία και τον γάμο ως πρότυπο των συγγενικών σχέσεων και υποστηρίζουν ότι το συγκεκριμένο εναλλακτικό αφήγημα δημιουργήθηκε από μια ομάδα προνομιούχων ατόμων ταξικά και φυλετικά. Για τα άτομα που τα προσωπικά τους βιώματα και η ιστορία τους αποκλίνουν από το κυρίαρχο αφήγημα, η δημιουργία εναλλακτικών αφηγημάτων είναι σημαντική σε προσωπικό επίπεδο γιατί μόνον έτσι μπορούν να μιλήσουν για την ταυτότητά τους με θετικό και ανθεκτικό τρόπο, αλλά και να βρουν ή να δημιουργήσουν μια ομάδα στην οποία μπορούν να ανήκουν (McLean, Lilgendahl, Fordham, Alpert, Marsden, Szymanowski & McAdams, 2018).

Συμπέρασμα

Αν και οι έννοιες «ιστορία» και «αφήγημα» χρησιμοποιούνται ως συνώνυμα, είναι καλό να τις διακρίνουμε. Οι ιστορίες αναφέρονται σε πολλά θέματα, περιλαμβάνουν παραδοσιακά ή/και σύγχρονα στοιχεία και υπάρχει δυνατότητα προσαρμογής τους στο χρόνο και στο χώρο. Παρ'ό,τι συχνά θεωρείται ότι οι ιστορίες είναι κάτι ξεχωριστό από εμάς, ο κόσμος μέσα και γύρω μας καταδεικνύει ότι η πραγματικότητα είναι διαφορετική. Πράγματι, μια ιστορία είναι μια συσώρευση αφηγήσεων που μας παρουσιάζουν πολιτιστικά μοτίβα, γεγονότα και πραγματικά συμβάντα ή σενάρια. Τα παραπάνω αποτελούν δομικά στοιχεία, ο συνδυασμός των οποίων έχει σκοπό να συνδέσει μεταξύ τους βιώματα, δράσεις και γεγονότα. Αυτό καθιστά τις ιστορίες κάνει κοινωνικά και πολιτιστικά σημαντικές. Εν ολίγοις, οι ιστορίες μπορούν να αποτελούνται από διάφορων ειδών αφηγήσεις.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι ιστοριών, όπως βιωματικές ιστορίες, μυθοπλασίες/μυθοπλαστικές ιστορίες, αλλά και κυρίαρχα και εναλλακτικά αφηγήματα. Οι βιωματικές ή αυτοβιογραφικές ιστορίες αναφέρονται σε βιωματικά γεγονότα και εμπειρίες. Ανάλογα με την κουλτούρα, έχουν ατομική ή ομαδική απεύθυνση. Οι μυθοπλαστικές ιστορίες έχουν ενδεχομένως σχέση με την πραγματικότητα αλλά εμπεριέχουν και συμβολικά νοήματα, όπως συμβαίνει με τους μύθους, τα παραμύθια και τους θρύλους. Τέτοιου είδους ιστορίες συμβάλλουν στην εξοικείωση με το κοινωνικό περιβάλλον και στην απόκτηση κοινωνικής πληροφορίας ώστε οι γνώσεις αυτές να χρησιμοποιηθούν για την διαχείριση της δράσης μας στο μέλλον και την λήψη αποφάσεων. Τα κυρίαρχα αφηγήματα είναι κοινές ιστορίες σε ένα συγκεκριμένο πολιτιστικό πλαίσιο που αποδίδουν πρότυπα και προσδοκίες απαραίτητα για την συμμετοχή σε μια κοινότητα αλλά και για τον αυτοπροσδιορισμό μας σε σχέση με την κοινότητα αυτή. Αφηγήματα τέτοιου τύπου διευκολύνουν την συμπερίληψη αλλά και τον αποκλεισμό. Τα εναλλακτικά αφηγήματα απορρέουν από τα κυρίαρχα αφηγήματα. Είναι ένας τρόπος αντίστασης στην αποδοχή των νοημάτων που προωθεί το κυρίαρχο αφήγημα. Πολλές φορές δεν το απορρίπτουν πλήρως. Αντίθετα, το εναλλακτικό αφήγημα εδράζεται στο κυρίαρχο αφήγημα.

4.

Βιωματικές ιστορίες, αφήγηση και ανάπτυξη της ταυτότητας

Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφουμε τον τρόπο με τον οποίο οι βιωματικές ιστορίες και η αφήγηση μπορούν να επηρεάσουν τη διαμόρφωση ταυτότητας μέσα από την χρήση των αφηγημάτων. Ακολουθεί μια διερεύνηση των αφηγηματικών ταυτοτήτων ως προϊόντων συνδημιουργίας που σωματοποιούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να συνδέονται με έννοιες ευημερίας, αλλά και με το τραύμα και τον κίνδυνο. Κατόπιν θα επικεντρωθούμε στην πολιτιστική επιρροή των κυρίαρχων αφηγημάτων και των μηχανισμών αποκλεισμού και συμμετοχής (ανήκειν). Τέλος θα χρησιμοποιήσουμε το πολιτιστικό πλαίσιο και τις πολιτιστικές διαφορές για να οριοθετήσουμε τις βιωματικές ιστορίες και την διαμόρφωση ταυτότητας.

Ταυτότητα και αφήγηση

«Η οικοδόμηση ταυτότητας, η δημιουργία σταθερότητας σε έναν αβέβαιο κόσμο, το γεγονός ότι δημιουργούμε τον εαυτό μας με τη σκέψη και τη φαντασία μας καταδεικνύει την πραγματικά τεράστια δύναμη του ανθρώπινου μυαλού». (McLean, 2015, σελ. 4)

Κοινωνικοψυχολογικές έρευνες έχουν καταδείξει με επάρκεια τον τρόπο με τον οποίο η αφήγηση μπορεί να επηρεάσει θετικά την ευημερία και την ενδυνάμωση των ατόμων. Μελέτες στον τομέα της κοινωνικής ψυχολογίας υποστηρίζουν με τεκμήρια ότι αφήγηση και ταυτότητα συνδέονται. Πράγματι, πολύ συχνά αφήγηση και ταυτότητα θεωρούνται αλληλένδετα: λέμε ιστορίες για να δώσουμε νόημα στην ύπαρξή μας και παράλληλα κατανοούμε την ύπαρξή μας μέσα από τις ιστορίες των άλλων. Πριν μπούμε σε περισσότερες λεπτομέρειες όσον αφορά τα ευρήματα μελετών και ερευνών σχετικά με τη σχέση ταυτότητας

και αφήγησης, είναι σημαντικό να ορίσουμε τον όρο «ταυτότητα». Ο όρος «ταυτότητα» χρησιμοποιείται για να περιγράψει το υποκειμενικό και προσωπικό «ΕΓΩ», την αντίληψη του εαυτού μας. Η ταυτότητα είναι οικοδόμημα υπό συνεχή κατασκευή καθώς κατασκευάζεται και ανακατασκευάζεται συνεχώς μέσα από την αλληλεπίδρασή μας με κοινωνικά, πολιτικά και συμβολικά οικοδομήματα και μέσω των βιωμάτων μας που σωματοποιούμε και υποδουμάστε με υποκειμενικό τρόπο (Sekimoto, 2012). Από την άποψη αυτή η ταυτότητα είναι ατομική και ταυτόχρονα σχεσιακή, απτή και ταυτόχρονα αποκύημα της φαντασίας μας. Η ταυτότητα είναι «διαδικασία» ή «πρόβλημα» που ανακύπτει συνεχώς προς επίλυση. Εξαιτίας της συνεχώς μεταβαλλόμενης φύσης της ταυτότητας, η ανάπτυξη ταυτότητας έχει τεράστια ψυχοκοινωνική σημασία (McLean, 2015). Άτομα που αγωνίζονται να αυτοπροσδιοριστούν μέσα στον χρόνο και να συνδέσουν το παρελθόν τους με το παρόν, αγωνίζονται επίσης να οραματιστούν το μέλλον τους. Προβλήματα σε επίπεδο ταυτότητας, όπως η κατακερματισμένη ταυτότητα ή η ταυτότητα που έχει διαμορφωθεί στα πλαίσια καταπίεσης ή κινδύνου ενδέχεται να βλάψουν το άτομο που βιώνει τα προβλήματα, τον περίγυρό του και την κοινωνία γενικά. Κατά συνέπεια, η ταυτότητα δεν περιορίζεται μόνο στην ατομική αυτοπραγμάτωση αλλά έχει επιπτώσεις για την κοινωνική και πραγματική ζωή. Σε ατομικό επίπεδο, προβλήματα ταυτότητας αντιμετωπίζουν συχνά άτομα που αντιμετωπίζουν και άλλες προκλήσεις όπως ο αλκοολισμός, η βίαιη συμπεριφορά, η κατάθλιψη και άλλες ψυχικές ασθένειες. Σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο, οι κοινωνικές συγκρούσεις προέρχονται εν μέρει από ταυτότητες που στηρίζονται σε ασταθή θεμέλια. Αποτέλεσμα είναι ο εθνικισμός και οι θρησκευτικές και εδαφικές εντάσεις (McLean, 2015).

Παρ'ότι κατανοούμε την ταυτότητα ως ανθρώπινη επινόηση, αυτό δεν σημαίνει ότι οι ταυτότητες αλλάζουν εύκολα. Πράγματι, η δημιουργία ταυτότητας είναι μακρόχρονη διαδικασία, καρπός σκέψης και απόκρισης και ουσιαστικά εκφράζει την αντίληψη του ατόμου για την θέση του στον κόσμο. Οι ιστορίες βρίσκονται στο επίκεντρο της διαδικασίας διαμόρφωσης ταυτότητας. Τα προσωπικά βιώματα που αφηγούνται τα άτομα έχουν μεγάλη δύναμη καθώς μπορούν να καλλιεργήσουν και να διατηρήσουν τους κοινωνικούς δεσμούς, να καθοδηγήσουν και να παρακινήσουν σε δράση αλλά και να δημιουργήσουν κοινότητα (McLean 2015). Η αφηγηματική

δομή των ιστοριών, όπως η χρονολόγηση, η αιτιότητα και η συνάφεια μας βοηθούν να οικοδομήσουμε μια αίσθηση βεβαιότητας και προβλεψιμότητας σε έναν κόσμο που κατά τα λοιπά είναι απρόβλεπτος. Για τους κοινωνικούς επιστήμονες η ψυχολογική θεώρηση των αφηγηματικών ταυτοτήτων είναι ουσιαστική γιατί υπογραμμίζει τις ταυτότητες - και την διαδικασία οικοδόμησής τους - ως σχεσιακές μάλλον παρά ως απλώς ατομικές διεργασίες. Ο σχεσιακός χαρακτήρας της ταυτότητας προβάλλει τη συνεργασία: αυτοπροσδιοριζόμαστε σε σχέση με τους άλλους αλλά και μέσω των ιστοριών που οι άλλοι αφηγούνται για μας. Ως εκ τούτου η αφηγηματική ταυτότητα είναι ένα είδος «συνδημιουργημένου εγώ» (McLean, 2015, σελ. 5).

Ταυτότητα του αφηγήματος και βιωματικές ιστορίες

Η έννοια της «αφηγηματικής ταυτότητας» αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο οι ταυτότητες αποτελούνται από ιστορίες που προσδιορίζουν ποιοι είμαστε και ποιοι θέλουμε να γίνουμε. Ο ρόλος των ιστοριών κατά τον προσδιορισμό του ποιοι είμαστε είναι σημαντικός. Μοιραζόμαστε τα προσωπικά μας βιώματα με άλλους σε κάθε κοινωνική αλληλεπίδραση και με αυτό τον τρόπο νοηματοδοτούμε τους εαυτούς μας μέσα από τις ιστορίες (Fivush & Zaman, 2015). Ο ρόλος των αφηγήσεων και των αφηγηματικών διαδικασιών είναι σημαντικός τόσο για την οικοδόμηση, όσο και για την συνεχή συντήρηση των ταυτοτήτων μας. Καθώς αφηγήματα και ιστορίες είναι ιστορικά και πολιτιστικά προϊόντα, η αφηγηματική ταυτότητα είναι μια διαδικασία εγγενούς κατανόησης της ταυτότητας. Οι αφηγηματικές ταυτότητες των ατόμων αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό μέσα από τις ιστορίες που ανταλλάσσουν με τους οικείους τους. Συχνά γίνεται αναφορά στο γεγονός ότι μαθαίνουμε να λέμε ιστορίες μέσα στην οικογένειά μας και εκεί ξεκινά η πορεία μας για την διαμόρφωση της αφηγηματικής μας ταυτότητας. Έχει αποδειχθεί ότι οικογενειακές ιστορίες και ιστορίες που μεταδίδονται από γενιά σε γενιά έχουν ζωτική σημασία για την κατανόηση του εαυτού μας (Fivush & Zaman, 2015). Πέρα από τις ιστορίες που λέγονται μέσα στην οικογένεια ή μέσα στους κόλπους μιας κοινότητας, στρεφόμαστε στην αφήγηση για να κατανοήσουμε τα βιώματά μας και την θέση μας στον κόσμο μέσα από ευρύτερα κοινωνικά και πολιτιστικά πλαίσια εκεί όπου υπάρχουν ευρύτερα γνωστές πολιτιστικές αφηγήσεις, ιστορίες και κυρίαρχα αφηγήματα. Αφηγούμαστε για να κατανοήσουμε το παρελθόν και το παρόν αλλά

και για να αντιληφθούμε που πηγαίνουμε. Οι ιστορίες που λέμε στους εαυτούς μας, μας βοηθούν να κατευθύνουμε τη δράση μας (Dings, 2018). Όταν ταυτιζόμαστε με ένα συγκεκριμένο αφήγημα, βιώνουμε τις πράξεις μας που συμβαδίζουν με το αφήγημα αυτό ως προσωπικά σημαντικές. Ας πάρουμε το παράδειγμα μιας νέας μόνης μητέρας που έχει δεσμευτεί να ακολουθεί το αφήγημα της ανεξαρτησίας. Αυτό σημαίνει ότι για εκείνη είναι σημαντικές ορισμένες (ενίοτε δύσκολες) ενέργειες που στηρίζουν αυτή την ταυτότητα όπως η σκληρή εργασία για πολλές ώρες με σκοπό την συντήρηση της ίδιας και των παιδιών της χωρίς να εξαρτάται από άλλους. Οι προσωπικές μας ιστορίες μας ενθαρρύνουν να ενεργούμε με συγκεκριμένο τρόπο και το αντίστροφο, οι ενέργειές μας που είναι σημαντικές για την προσωπική μας ιστορία στηρίζουν και επιβεβαιώνουν την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας αλλά και την ταυτότητά μας.

Οι μελετητές συμφωνούν ότι τα άτομα επιλύουν τα «ζητήματα» που αντιμετωπίζουν σε σχέση με την ταυτότητά τους δημιουργώντας βιώματα (Pasurathi, 2015). Οι βιωματικές ιστορίες διευκολύνουν την «αναδρομή» στα βιώματά μας από το παρελθόν, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στην διάρθρωση των μελλοντικών μας βιωμάτων. Πράγματι, δύο από τις σημαντικότερες πτυχές της αφηγηματικής ταυτότητας είναι η *νοηματοδότηση* και η *στοχοθεσία* (Dings, 2018). Στόχος της διαδικασίας νοηματοδότησης είναι η κατανόηση καταστάσεων και βιωμάτων - καθημερινών ή ευρύτερης φύσης. Η διαδικασία νοηματοδότησης συνίσταται στον προσδιορισμό της σημασίας κάθε κατάστασης και στην σύνδεσή της με άλλα τμήματα της ζωής μας και της ιστορίας μας. Η στοχοθεσία είναι μια διαδικασία συλλογισμού γύρω από το μέλλον μας, τη μελλοντική μας πορεία και αποστολή ζωής. Οι ψυχολόγοι χρησιμοποιούν τον όρο «βιωματικές ιστορίες». Οι βιωματικές ιστορίες είναι προσωπικές ιστορίες που «περιγράφουν το πως ένα άτομο έγινε αυτό που είναι σήμερα παρέχοντας κατ' αυτό τον τρόπο σκοπό και κατεύθυνση στην προσωπική μας δράση» (Pasurathi, 2015, σελ. 167). Η βιωματική ιστορία εξηγεί τον τρόπο με το οποίο το παρελθόν συνδέεται με το παρόν και το μέλλον με στόχο τη δημιουργία μιας συνέχειας του εαυτού μας μέσα στον χρόνο (McLean, Pasurathi & Pals, 2007). Αυτοβιογραφικός συλλογισμός είναι η διαδικασία δημιουργίας συνδέσεων μέσα από την αφήγηση. Η διαδικασία αυτή είναι ζωτικής σημασίας για την δημιουργία αλλά και για την συντήρηση της αφηγηματικής μας ταυτότητας.

Ορισμένοι μελετητές σχολιάζουν ότι παρ'ότι ο αυτοβιογραφικός συλλογισμός είναι σημαντικός για τις αφηγηματικές μας ταυτότητες, η ενασχόληση με τον αυτοβιογραφικό συλλογισμό στην καθημερινή ζωή είναι σπάνια σε σύγκριση με την καθημερινή αφήγηση, δηλαδή με τις ιστορίες που λέμε για να περιγράψουμε τα πραγματικά και συναισθηματικά μας καθημερινά βιώματα στο βραδινό δείπνο, διασκεδάζοντας με φίλους ή σε οποιοδήποτε άλλο πλαίσιο. Ως εκ τούτου, οι αυτοβιογραφικές ιστορίες θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως ένας από τους τρόπους δημιουργίας αφηγηματικών ταυτοτήτων, όπως, για παράδειγμα, οι ιστορίες που εκφράζουν πεποιθήσεις, αξίες και ιδεολογικές θέσεις και που μας βοηθούν να τοποθετούμαστε σε σχέση με άλλους και αλλά και οι ιστορίες που προκαλούν και εξερευνούν συναισθήματα που βιώσαμε στο παρελθόν (Pasurathi, 2015).

Συν-δημιουργημένη αφηγηματική ταυτότητα

Η καθηγήτρια αναπτυξιακής ψυχολογίας, Kate McLean (2016) υποστηρίζει ότι μπορούμε να εκλάβουμε την ανάπτυξη ταυτότητας ως προϊόν συνδημιουργίας. Με άλλα λόγια, κατά την K. McLean, οι ιστορίες που λέγονται μέσα στην οικογένειά και το ευρύτερο πολιτιστικό πλαίσιο στο οποίο ανήκουμε, παίζουν καθοριστικό ρόλο στις ιστορίες που λέμε για τον εαυτό μας. Οι ιστορίες που αφορούν προσωπικά βιώματα θεωρούνται ως «άρρηκτα συνδεδεμένες» με τα βιώματα των μελών της άμεσης οικογένειάς μας, ενώ οι ιστορίες των προηγούμενων γενεών είναι επίσης «άρρηκτα συνδεδεμένες» με τις ιστορίες των πολιτιστικών ή ιστορικών γεγονότων» (McLean, 2015, σελ. 19). Η McLean αντιλαμβάνεται το παραπάνω ως «αφηγηματικό οικοσύστημα» Αυτό σημαίνει ότι οφείλουμε να κατανοούμε την προσωπική ιστορία κάθε ατόμου ως αναπόσπαστο τμήμα όλων των άλλων ιστοριών και αφηγήσεων που υπάρχουν γύρω του. Πρώτα απ'όλα, η προσωπική ταυτότητα ενός ατόμου δημιουργείται μέσω της «σύνδεσης των εμπειριών ενός ατόμου σε συνεκτικές αφηγήσεις, αλλά και στην εξέφραση πολλαπλών στρωμάτων αφηγήσεων που περιβάλλουν το άτομο» (McLean, 2015, σ. 20). Η ανάπτυξη της ταυτότητας του ατόμου εξαρτάται από την εμπλοκή και τη δραστηριότητά του στο «ευρύτερο περιβάλλον» του, για παράδειγμα από την συνάντησή του με τις ιστορίες των άλλων και με αυτές της κοινωνίας και του πολιτισμού και είναι μια συνεχής, εξαιρετικά περίπλοκη και αμοιβαία διαδικασία. Αυτή η αντίληψη περί ανάπτυξης ταυτότητας

έχει ως επίκεντρο τις κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων και τα κοινωνικά και πολιτιστικά αφηγήματα. Η ιδέα του «αφηγηματικού οικοσυστήματος» μας βοηθά να κατανοήσουμε την ταυτότητα και οι ιστορίες ζωής των ατόμων μέσα στο κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο στο οποίο ανήκουν, αλλά και το γεγονός ότι ταυτότητες και ιστορίες ζωής αλλάζουν συνεχώς και μεταβάλλονται κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Σωματοποιημένη αφηγηματική ταυτότητα

Οι ιστορίες και οι ταυτότητες τοποθετούνται επίσης μέσα στον υλικό κόσμο, στη ζωή και στο σώμα μας. Οι αφηγηματικές ταυτότητες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τις σκέψεις, τις αναμνήσεις και τις ιδέες μας για τον εαυτό μας, και όπως εξηγήσαμε παραπάνω, οι αφηγηματικές ταυτότητες επηρεάζονται από κοινωνικές σχέσεις και πολιτισμικά πλαίσια, αλλά έχουν επίσης φυσικές ή υλικές επιπτώσεις στον τρόπο που κινούμαστε και πράττουμε. (Dings, 2018). Το σώμα μας δεν είναι σε καμιά περίπτωση ουδέτερη οντότητα. Αντίθετα μάλιστα, διαμορφώνεται από στοιχεία όπως το φύλο, η φυλή και το κοινωνικό και πολιτικό περιβάλλον μέσα στο οποίο κινούμαστε, σε συγκεκριμένο τόπο και χρόνο. Η ταυτότητά μας, για παράδειγμα, σωματοποιείται (εκφράζεται σωματικά) μέσα από την ομιλία ή το βάδισμά μας με τρόπους που μπορεί να είναι πολιτισμικοί ή έμφυλοι, ενώ παράλληλα και η σωματική μας εικόνα για τον εαυτό μας, για παράδειγμα οι αντιλήψεις μας για την ταυτότητα φύλου ή την εθνότητα, επηρεάζεται από τις αντιλήψεις των άλλων. Τα βιώματα των μεταναστών είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο σωματοποιείται η αφηγηματική ταυτότητα. Η προφορά μας όταν ομιλούμε μια ξένη γλώσσα προδίδει την ιστορία μιας διαφορετικής προέλευσης. Οι ιστορίες που καθόρισαν την ταυτότητα μας και την συμμετοχή μας σε μια ομάδα ενδέχεται να μην επαρκούν για να κατανοήσουμε τον εαυτό μας σε μια άλλη πολιτιστική και κοινωνική τοποθεσία. Οι πράξεις που κάποτε μας φαινόταν τόσο καθημερινές ξαφνικά δεν είναι πλέον κατάλληλες. Το φαινόμενο αυτό μπορεί να προκαλέσει έντονες αντιδράσεις στους ανθρώπους. Η Γιαπωνέζα μελετήτρια Sekimoto (2012) περιγράφει πώς «έγινε» Ασιάτισσα όταν εγκαταστάθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ενώ όσο ζούσε στην Ιαπωνία η εθνικότητα της δεν είχε σημασία για την ταυτότητά της, μετά την εγκατάστασή της στις ΗΠΑ, υποχρεώθηκε να προβληματιστεί όσον αφορά τη σημασία του τι σημαίνει να είσαι Ιάπωνας ή Ασιάτης. Επιπλέον, στο νέο

της σπίτι το να είσαι γυναίκα σήμαινε διαφορετικά πράγματα και συνδεόταν με νέες προσδοκίες, πράγμα που την έκανε να αντιλαμβάνεται ακόμα περισσότερο τον εαυτό της ως «Γιαπωνέζα» στις Ηνωμένες Πολιτείες. Πράγματι, βιώματα που μας βγάζουν σωματικά από το πλαίσιο στο οποίο είχαμε συνηθίσει, όπως η μακροχρόνια ανεργία ή η μετανάστευση σε χώρα με πολύ διαφορετική κουλτούρα και έθιμα, ενδέχεται να μας αποπροσανατολίσουν, λόγω της σύγκρουσης μεταξύ της αφηγηματικής μας ταυτότητας και του αφηγήματος της κοινωνίας για την ταυτότητα μας. Η αναγνώριση της σωματοποίησης του κόσμου που μας περιβάλλει είναι σημαντική γιατί τονίζει το γεγονός ότι οι πραγματικές συνθήκες και αλλαγές, οι φυσικές ενέργειες και αντιδράσεις παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη των αφηγηματικών ταυτοτήτων. Όταν ένα άτομο νιώθει ότι λείπει ένα στοιχείο του εαυτού του, αισθάνεται αποξενωμένος και ότι «δεν είναι ο εαυτός του», και καλείται να αναλογιστεί και να νοηματοδοτήσει τα βιώματά του ώστε να υποστηρίξουν την αφηγηματική του ταυτότητα και την εικόνα του για τον εαυτό του.

Ταυτότητα του αφηγήματος και ευημερία

Η επεξεργασία της αφηγηματικής μας ταυτότητας φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση αρνητικών και δύσκολων προσωπικών βιωμάτων. Πράγματι, δύσκολα και αρνητικά προσωπικά βιώματα, όπως η απώλεια ενός παιδιού ή η ανεργία, «διαταράσσουν» κατά κάποιο τρόπο την αφηγηματική μας ταυτότητα επειδή μας εμποδίζουν να κατανοήσουμε ποιοι είμαστε. Ευτυχώς, οι άνθρωποι είναι σε θέση να ξαναγράψουν τις ιστορίες των δύσκολων προσωπικών τους βιωμάτων με τέτοιο τρόπο ώστε οι τελευταίες να αποκτούν νόημα στο πλαίσιο του προσωπικού τους αφηγήματος ζωής. Στο νέο προσωπικό τους αφήγημα, τα άτομα μπορεί να ενσωματώσουν δύσκολα βιώματα στην ιστορία της ζωής τους ως στιγμές προσωπικής ανάπτυξης ή ως γεγονότα που οδήγησαν σε αυξημένη διορατικότητα και σοφία. Με αυτό τον τρόπο μπορούν, συν τω χρόνω, να ανακτήσουν μια αίσθηση προσωπικής συνέχειας. Ψυχολογικές έρευνες έχουν καταδείξει ότι τα θετικά γεγονότα της ζωής μας, όπως η ημέρα του γάμου μας, τείνουν να παίζουν μικρότερο ρόλο στον καθορισμό της αφηγηματικής μας ταυτότητας από τα αρνητικά γεγονότα της ζωής μας. Επιπλέον, ο στοχασμός γύρω από θετικά προσωπικά βιώματα δεν αυξάνει την ευημερία. Οι ερευνητές δεν

γνωρίζουν με βεβαιότητα γιατί συμβαίνει αυτό, αλλά ένας εύλογος λόγος είναι ότι οι θετικές εμπειρίες είναι πολιτιστικά αποδεκτές, ταιριάζουν στις ιστορίες της ζωής των ανθρώπων και επομένως δεν απαιτούν πολύ προβληματισμό (McLean & Mansfield, 2010; McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Αντίθετα, τα αρνητικά γεγονότα της ζωής μας αναγκάζουν να προβληματιστούμε για να διαπιστώσουμε με ποιον τρόπο το γεγονός ταιριάζει στο προσωπικό μας αφήγημα, προκειμένου να διατηρήσουμε την συνοχή της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας. Παρ' όλα αυτά, οι θετικές ιστορίες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη δημιουργία και διατήρηση κοινωνικών σχέσεων και στην επικοινωνία μας με τους άλλους, ενώ χρησιμοποιούνται συχνά για ψυχαγωγία και διασκέδαση, αλλά και για να μοιραστούμε με τους άλλους στοιχεία τους χαρακτήρα μας χωρίς να διακινδυνεύουμε. (McLean, Pasupathi & Pals, 2007).

Η ικανότητα να ξαναγράψουμε την ιστορία της ζωής μας με τρόπο που έχει νόημα για εμάς είναι σημαντική καθώς υπάρχουν ουσιαστικές ενδείξεις ότι ο στοχασμός γύρω από τα αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος συνδέεται με αυξημένη ευημερία, όπως συμβαίνει και στα πλαίσια της ψυχοθεραπείας (McLean, 2015, McLean & Mansfield, 2010). Η σχέση μεταξύ στοχαστικής επεξεργασίας των δύσκολων προσωπικών βιωμάτων και αυξημένης ευημερίας εδράζεται στη σημασία της εύρεσης κατάλληλου και αποδεκτού αφηγήματος, μέσω του οποίου τα άτομα είναι σε θέση να εξηγήσουν το αρνητικό τους βίωμα με ουσιαστικό και κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Στο δυτικό-αμερικανικό πλαίσιο, εντός του οποίου τοποθετούνται οι περισσότερες έρευνες για αυτό το θέμα, η αυξημένη ευημερία εδράζεται στη σημασία της επεξεργασίας των δύσκολων βιωμάτων με σκοπό την επίτευξη θετικής έκβασης και προσωπικής ανάπτυξης. Αυτό συνδέεται εν μέρει με τη σημασία και την προσδοκία της εξήγησης αρνητικών εμπειριών μέσω του αφηγηματικού σεναρίου της «εξιλέωσης», όπου τα κακά γεγονότα ή εμπειρίες μετατρέπονται σε κάτι καλό (McLean & Syed, 2015). Ο χαρακτήρας των αφηγήσεων είναι κοινωνικός και πολιτιστικός και για τον λόγο αυτό *μαθαίνονται*. Όχι μόνο μαθαίνεται σε μεγάλο βαθμό το περιεχόμενο των αφηγήσεων, αλλά μαθαίνονται και οι δεξιότητες αφήγησης βιοματικών ιστοριών. Έχει υποστηριχθεί ότι στους σύγχρονους βιομηχανοποιημένους πολιτισμούς του σήμερα, η ικανότητα αφήγησης αυτοβιογραφικών ιστοριών συνιστά κρίσιμη κοινωνική δεξιότητα όπως και ο γραμματισμός (Fivush & Zaman, 2015). Η ικανότητα κατασκευής και διατήρησης μιας συνεκτικής αφηγηματικής ταυτότητας θεωρείται

σημαντική για την ευημερία των ανθρώπων, κάτι που μπορεί να υποδηλώνει ότι η ύπαρξη «αφηγηματικής ικανότητας», δηλαδή η ικανότητα αφήγησης μιας ιστορίας χρησιμοποιώντας τα πολιτιστικά διαθέσιμα αφηγήματα, είναι δεξιότητα σημαντική για μια υγιή ζωή. Εν κατακλείδι, η αφήγηση ιστοριών για γεγονότα του παρελθόντος θεωρείται θετική για την ψυχική υγεία των ανθρώπων, τις σχέσεις τους, αλλά και για την κοινωνία γενικότερα (McLean, 2015).

Αφήγηση ιστοριών και ευημερία σε πλαίσιο ύπαρξης τραύματος και κινδύνων

Η αφήγηση ιστοριών είναι ένα ισχυρό εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης και κατανόησης του εαυτού μας. Υπάρχουν, ωστόσο, διαφορές προσωπικότητας και εξωγενείς παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν την προθυμία ή την ικανότητα μας να αναπολήσουμε και να στοχαστούμε γύρω από τα βιώματα του παρελθόντος μας ή ακόμα και να ξαναγράψουμε τις ιστορίες μας. Ορισμένες φορές μάλιστα, ακόμα και όταν εμπλεκόμαστε σε αυτή τη διαδικασία, δεν απολαμβάνουμε αυξημένη ευημερία. Μερικές φορές μια εμπειρία είναι πολύ «σκληρή» για να ειπωθεί ή να ξαναγραφτεί, ειδικά όταν το άτομο δεν έχει ακόμα ξεπεράσει την τραυματική αυτή εμπειρία (McLean, 2015). Υπάρχουν βιώματα για τα οποία ο στοχασμός δεν αυξάνει την ευημερία. Αντίθετα μάλιστα, ενδέχεται να λειτουργήσει αρνητικά. Ας σημειωθεί ότι ορισμένες έρευνες υποδεικνύουν ότι άτομα που βιώνουν σοβαρό τραύμα και υποφέρουν από διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) συχνά δεν ωφελούνται από τον αυτοβιογραφικό συλλογισμό γύρω από τα τραυματικά τους βιώματα (McLean, Pasupathi & Pals, 2007; McLean & Mansfield, 2010). Έρευνα σε νέους υψηλού κινδύνου διαπίστωσε ότι ορισμένα από αυτά τα άτομα με θετική πορεία ζωής μετά από μια ιδιαίτερα δύσκολη παιδική ηλικία απέφευγαν να μιλήσουν για τις αλλαγές αυτές καθώς τις συνέδεαν με βιώματα του παρελθόντος. Προτιμούσαν λοιπόν να επιδεικνύουν την αλλαγή τους μέσω της θετικής συμπεριφοράς τους και δηλώσεων που περιέγραφαν την τρέχουσα κατάστασή τους (McLean & Mansfield, 2010). Οι ερευνητές εξηγούν ότι «αν κάποιος δεν έχει αρκετά θετικά βιώματα να συμπεριλάβει στην ιστορία της ζωής του, το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να αναπτύξει ένα αφήγημα χωρίς λεπτομέρειες και με αρκετές γενικολογίες» (McLean & Mansfield 2010, σελ. 91). Το πρόβλημα,

σε αυτή την περίπτωση, δεν είναι τόσο η έλλειψη ικανότητας στοχασμού, όσο το γεγονός ότι τα ίδια τα βιώματα «δεν δίνουν στο άτομο τη δυνατότητα να παράγει ένα τεκμηριωμένο προσωπικό αφήγημα» (McLean & Mansfield 2010, σ. 91-92). Οι μελετητές περιγράφουν το παραπάνω ως μια πιθανώς καλή στρατηγική για να οδηγηθεί κανείς στην «ανθεκτικότητα», από την άποψη ότι ο στοχασμός για το παρελθόν είναι λιγότερο παραγωγικός από το να συνδέσει κανείς τα βιώματα του παρελθόντος με έναν «παλιό εαυτό» και επικεντρωθεί στο «μετά βίας προχωράμε». Αυτά τα ευρήματα συμβαδίζουν με την προσέγγιση της αφηγηματικής θεραπείας που δίνει έμφαση στην εξωτερίκευση προβλημάτων και υποστηρίζει την ανάπτυξη προσωπικών αφηγημάτων που αντικατοπτρίζουν αξίες και ιστορούν βιώματα μέσα από τα οποία τα άτομα μιλούν για τον εαυτό τους, τις σχέσεις και τις δεσμεύσεις τους που αντικατοπτρίζουν τον τρόπο με τον οποίο προτιμούν να ζουν. Από αυτή την άποψη, η συμπερίληψη δυσάρεστων βιωμάτων μπορεί να μην είναι ούτε απαραίτητη ούτε ωφέλιμη, στο βαθμό που άλλες αφηγήσεις είναι πιο σημαντικές για την ανάπτυξη μιας θετικής προσωπικής ιστορίας. Όταν εργάζεστε με άτομα και ομάδες που μπορεί να μην ωφελούνται μιλώντας για τον εαυτό τους μέσα από την αφήγηση «σημαντικών» βιωμάτων, όπως σημεία καμπής και αναμνήσεις καθοριστικών για τη ζωή συμβάντων, μια πιθανή εναλλακτική είναι η εστίαση σε «μικρές ιστορίες», με άλλα λόγια σε καθημερινά και ανώδυνα βιώματα. Οι μικρές ιστορίες δεν απαιτούν εκτενή στοχασμό, αλλά παρ'όλα αυτά συνιστούν ισχυρά εργαλεία επικοινωνίας της ταυτότητας μας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι τα ανέκδοτα που εκφράζουν προσωπικές αξίες (Pasurathi, 2015), ή η αναπαράσταση μιας αστείας ιστορίας που αναδεικνύει το προσωπικό μας χιούμορ (McLean & Mansfield, 2010).

Η πολιτισμική επιρροή του κυρίαρχου αφηγήματος

Η κατανόηση της σχέσης μεταξύ ταυτότητας και αφηγήματος σε ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο είναι ιδιαίτερα σημαντική για όσους εργάζονται με άτομα που είναι πολιτιστικά και κοινωνικά περιθωριοποιημένα και αποκλεισμένα. Κυρίαρχα αφηγήματα υπάρχουν σε όλες τις κοινωνίες. Τα κυρίαρχα αφηγήματα είναι «πολιτισμικά κοινές ιστορίες που επικοινωνούν τα πρότυπα και τις προσδοκίες του ανήκειν δηλαδή της συμμετοχής σε μια κοινότητα» (McLean, 2015, σ. 31).

Τα κυρίαρχα αφηγήματα διαδραματίζουν σημαντικό κοινωνικό ρόλο καθώς επικοινωνούν τα πρότυπα και τις προσδοκίες που συνδέονται με την συμμετοχή σε μια κοινότητα και σε συγκεκριμένες κοινωνικές κατηγορίες όπως, μεταξύ άλλων, φύλο, σεξουαλικός προσανατολισμός, εθνοτική καταγωγή και εθνικότητα. Ένα από τα κυρίαρχα αφηγήματα που απαντάται συνήθως στις καπιταλιστικές κοινωνίες είναι το αφήγημα περί προόδου και ανάπτυξης. Το αφήγημα αυτό επηρεάζει πολλές πτυχές της κοινωνίας, από την οικονομία και την πολιτική ως και τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα κατανοούν την προσωπική τους ανάπτυξη, την οικογενειακή ζωή και την επαγγελματική τους πορεία. Ως εκ τούτου, βιώματα από «αναποδιές» ή η έλλειψη ανάπτυξης θεωρούνται αρνητικά και ένδειξη αποτυχίας. Παρ'ότι τα κυρίαρχα αφηγήματα μπορούν να δημιουργήσουν κοινωνική συνοχή, τα κανονιστικά τους πρότυπα συμβάλλουν επίσης στην περιθωριοποίηση και τον αποκλεισμό όσων δεν ζουν ορθά ή καλά σύμφωνα με τον ορισμό του εκάστοτε κυρίαρχου αφηγήματος. Όσοι αποκλίνουν από το κυρίαρχο αφήγημα συχνά βιώνουν αρνητικές επιπτώσεις όπως η απόρριψη, οι προκαταλήψεις και ο αποκλεισμός. Η αντίσταση στο κυρίαρχο αφήγημα μέσω της ενεργού δημιουργίας εναλλακτικών αφηγηματικών οικοδομημάτων, είναι μια δύσκολη διαδικασία για τα άτομα. Τα άτομα που επηρεάζονται αρνητικά από το εκάστοτε κυρίαρχο αφήγημα ενδέχεται εξάλλου να εσωτερικεύσουν το αφήγημα αυτό, με αποτέλεσμα τη δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων όπως η ντροπή ή η ανάληψη ευθύνης για προσωπικά προβλήματα ή αποτυχίες που οφείλονται σε συστημικές ανισότητες ή καταπίεση (Crocker & Major, 1989). Ένα παράδειγμα αυτού είναι ένα ετεροφυλόφιλο ζευγάρι που αντιμετώπισε προβλήματα σχέσης μετά από 25 χρόνια γάμου όταν ένας από τους συντρόφους αρρώστησε και ακινητοποιήθηκε, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να βοηθήσει σε πολλές οικιακές εργασίες (Combs & Freedman, 2012). Οι προσπάθειες που κατέβαλε το ζευγάρι να διαμορφώσουν ένα σχήμα ισότιμης συνεισφοράς στις δουλειές του σπιτιού οδήγησαν σε καβγάδες και δυσαρέσκεια. Μόλις συνειδητοποιήσαν ότι η απογοήτευσή τους προήλθε από την αδυναμία τους να ανταποκριθούν στο κυρίαρχο αφήγημα μιας ισότιμης έμφυλης σχέσης που είχαν εσωτερικεύσει και που δεν λειτουργούσε πλέον για εκείνους, βρήκαν εναλλακτικούς τρόπους για να ορίσουν ποια ήταν η σημασία της καλής σχέσης για αυτούς. Η επίγνωση του τρόπου με τον οποίο τα κοινωνικά κυρίαρχα αφηγήματα θέτουν σε μειονεκτική θέση τα άτομα είναι σημαντικό βήμα προς την εύρεση ευκαιριών για

θετική ανάπτυξη της ταυτότητας μας. Πολλοί άνθρωποι γνωρίζουν αυτές τις δομές και η ευαισθητοποίηση και οι διάφορες μορφές ενεργητικής αντίστασης ενάντια σε καταπιεστικά κυρίαρχα αφηγήματα είναι συνηθισμένες μεταξύ των ανθρώπων που ανήκουν σε κοινωνικά (και αφηγηματικά) μειονεκτούσες ομάδες όπως μετανάστες, πρόσφυγες, άστεγοι, αποδέκτες προνοιακών επιδομάτων και queers . Το κίνημα των ΛΟΑΤΚΙΑ+ (που περιλαμβάνει άτομα που δεν επιθυμούν να συμβιβαστούν με τις αποδεκτές προδιαγραφές που αφορούν το φύλο και τη σεξουαλικότητα) έχει επιτύχει να αντιστρέψει το αρνητικό πρόσημο του όρου «ομοφυλόφιλος» και να μετατρέψει την ομοφυλοφιλία ως μια θετική και αποδεκτή μορφή κοινωνικής ύπαρξης. Παρομοίως, ένα κίνημα ατόμων με αναπηρία κατόρθωσε να αντιστρέψει τον όρο 'crip' (ανάπηρος) (Butler, 2011).

Κυρίαρχα αφηγήματα, αποκλεισμός και αισθήματα συμμετοχής και ανήκειν

Άτομα που βρίσκονται σε λιγότερο προνομιούχα θέση και βιώνουν διαρθρωτικές ανισότητες, συχνά αποκλίνουν από το κυρίαρχο αφήγημα. Το γεγονός αυτό θεωρείται ως απόρροια της απώλειας σύνδεσης με τους άλλους, όπως συμβαίνει όταν δημιουργούνται αισθήματα αποξένωσης (McLean, Lilgendahl, Fordham, Alpert, Marsden, Szymanowski, & McAdams, 2017). Η διαρθρωτική και η κοινωνική περιθωριοποίηση συνδέονται στενά μεταξύ τους.

Το να «μην ταιριάζει κανείς με το κυρίαρχο αφήγημα» αφορά τόσο απώλεια δύναμης, όσο και απώλεια της αίσθησης του ανήκειν. Αυτό υποδηλώνει ότι το έργο της κατασκευής ενός εναλλακτικού αφηγήματος δεν είναι μοναχική δραστηριότητα καθώς το άτομο πρέπει να βρει μια άλλη ομάδα στην οποία να ανήκει» (McLean et al. , 2017, σ. 643).

Η εμπειρία του να ανήκεις σε μια μεγαλύτερη ομάδα είναι σημαντική για την ανάπτυξη ταυτότητας. Μελέτες έχουν καταδείξει ότι τα άτομα αντιμετωπίζουν τα βιώματα της απόκλισης από το κυρίαρχο αφήγημα μέσα από ιστορίες εύρεσης μιας ομάδας στην οποία μπορούν να ανήκουν. Οι ιστορίες αυτές συχνά παρουσιάζουν

μια εναλλακτική ιστορία συμμετοχής και ανήκειν (McLean et al. , 2017). Ένας άλλος τρόπος δημιουργίας εναλλακτικών αφηγημάτων είναι τα αφηγήματα λύτρωσης που μετατρέπουν αρνητικά βιώματα σε ιστορίες ανάπτυξης και επίλυσης αλλά και η *ανταποδοτικότητα*, με άλλα λόγια ιστορίες ανταπόδοσης προς άτομα με παρόμοια βιώματα περιθωριοποίησης και αποκλεισμού. Γενικά, η απόκλιση από το κυρίαρχο αφήγημα είναι σπάνια, καθώς η πλειονότητα των ανθρώπων βιώνουν τη ζωή τους σύμφωνα με τα πολιτιστικά προδιαγεγραμμένα αφηγηματικά «σενάρια». Ωστόσο, η έρευνα δείχνει ότι για όσους παρεκκλίνουν, απαιτείται πολύ περισσότερη «εργασία ταυτότητας» με τη μορφή αυτοβιογραφικού συλλογισμού, αιτιολόγησης και επεξεργασίας προκειμένου να δημιουργηθούν εναλλακτικά αφηγήματα που μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους αυτούς να νιώθουν καλά για τον εαυτό τους. Η αντίσταση των ατόμων στο κυρίαρχο αφήγημα είναι σημαντική για την αφήγηση θετικών και ανθεκτικών (προσαρμοστικών) ταυτοτήτων. Η κατασκευή εναλλακτικών αφηγημάτων είναι μια κοινωνική διαδικασία. Τα εναλλακτικά αφηγήματα αναπτύσσονται και διατηρούνται από κοινού άλλους, ουσιαστικά αφορούν την εύρεση μιας ομάδας στην οποία μπορούμε να ανήκουμε. Η απώλεια του αισθήματος της συμμετοχής (του ανήκειν) σε μια ομάδα αλλά και η ένταση της μετακίνησης μεταξύ περισσότερων ομάδων ενδέχεται να θέσουν υπό πίεση την ταυτότητα ενός ατόμου. Άτομα που βιώνουν πολλαπλές ταυτότητες μπορούν να ωφεληθούν από την αφήγηση καθώς οι ιστορίες τους βοηθούν να γεφυρώσουν το χάσμα ανάμεσα στις ταυτότητές τους και να ξαναγράψουν την ιστορία του ποιοι είναι και που ανήκουν. Σε προσωπικό επίπεδο, η δημιουργία εναλλακτικών αφηγημάτων που αφορούν την κοινωνική συμμετοχή ίσως είναι σημαντικότερη από την δυνατότητα ανάπτυξης εναλλακτικών αφηγημάτων με σκοπό την αμφισβήτηση του κατεστημένου. Όταν η κατασκευή ενός εναλλακτικού αφηγήματος υποστηρίζει την θετική ανάπτυξη της ατομικής μας ταυτότητας, η αντίσταση έναντι του κυρίαρχου αφηγήματος μπορεί να θεωρηθεί ως «πράξη διαμεσολάβησης της ατομικής ενδυνάμωσης» (McLean et al. , 2017, σελ. 646).

Πολιτισμικό πλαίσιο και πολιτισμικές διαφορές

Ο πολιτισμικός χαρακτήρας των αφηγημάτων έχει ως αποτέλεσμα, μεταξύ άλλων, ορισμένα αφηγήματα και στυλ αφήγησης να κυριαρχούν και να γίνονται πιο

αποδεκτά σε σχέση με άλλα. Στο πλαίσιο του Δυτικού/Αμερικάνικου τρόπου ζωής, για παράδειγμα, τα αφηγήματα της λύτρωσης συνιστούν διαδεδομένο κυρίαρχο αφήγημα που χρησιμοποιείται ως τρόπος ερμηνείας δύσκολων βιωμάτων μέσα από ιστορίες που μετατρέπουν το κακό σε καλό. Εξαιτίας της μεγάλης εκτίμησης που απολαμβάνουν τα αφηγήματα της λύτρωσης, η ικανότητα του να μπορεί κάποιος να αφηγηθεί με επιτυχία τα προσωπικά του βιώματα υπό μορφή ιστοριών που ευθυγραμμίζονται με το συγκεκριμένο αφηγηματικό μοτίβο είναι απαραίτητη για την κοινωνική αποδοχή του ως ατόμου. Όταν τα προσωπικά μας βιώματα ταιριάζουν με τα αφηγηματικά μοτίβα, είμαστε σε θέση να τα νοηματοδοτήσουμε και να τα ενσωματώσουμε στην αφηγηματική μας ταυτότητα. Αντίθετα, αν τα προσωπικά μας βιώματα δεν ταιριάζουν με τα αποδεκτά αφηγήματα, ίσως χρειαστεί να καταβάλλουμε μεγαλύτερη προσπάθεια για να τα ενσωματώσουμε στην αφηγηματική μας ταυτότητα. Μια από τις συνέπειες μιας τέτοιας δυσαναλογίας είναι ότι αισθανόμαστε αταίριαστοι. Ενίοτε μάλιστα μπορεί να μας στερήσουν τη δυνατότητα έκφρασης γιατί το αφηγηματικό μας στυλ δεν είναι αποδεκτό. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η μη αποδοχή του αφηγηματικού στυλ που χρησιμοποιείται από ορισμένες κοινωνικές ομάδες ως θεμιτού τρόπου αφήγησης ιστοριών. Λόγω της στενής σχέσης ιστοριών και ταυτότητας, το αφηγηματικό στυλ μπορεί να θεωρηθεί ως άρρηκτο τμήμα της ταυτότητας ατόμων ή ομάδων. Κατά συνέπεια, η αποσιώπηση της ιστορίας ενός ατόμου ή η μη αποδοχή ορισμένων τμημάτων της είναι συνώνυμο της απόρριψης της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας (McLean, Pasupathi & Pals, 2007).

Η σημασία που έχει η δημιουργία μιας συνεκτικής ιστορίας ζωής ενδέχεται να διαφέρει ανάλογα με το πολιτιστικό πλαίσιο. Οι περισσότερες θεωρητικές έρευνες στο πεδίο της αφήγησης έχουν πραγματοποιηθεί στο Δυτικό/Αμερικάνικο πλαίσιο. Υπάρχουν ωστόσο μελέτες που συγκρίνουν τα ευρήματα των ερευνών αυτών με τον ρόλο της αφηγηματικής ταυτότητας σε άλλες κουλτούρες. Ο στόχος της αφηγηματικής ταυτότητας στο Δυτικό / Αμερικάνικο πλαίσιο είναι, για παράδειγμα, η δημιουργία μιας αδιάλειπτης εικόνας για τον εαυτό μας και ενός αυτόνομου εγώ. Αντίθετα, ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι στόχος της αφηγηματικής πρακτικής στην Κίνα είναι να συμβάλει «στην δημιουργία σύνδεσης με το κοινωνικό σύνολο και στο σεβασμό των ηθικών κανόνων» (McLean, Pasupathi & Pals, 2007, σελ.

272). Κάθε πολιτισμός έχει τα δικά του πολιτιστικά κυρίαρχα αφηγήματα που είναι χρήσιμα και ουσιαστικά στο πλαίσιο των αξιών, των πεποιθήσεων και των στόχων του συγκεκριμένου πολιτισμού (McLean & Syed, 2015). Ως εκ τούτου, οι δομές ιστορίας που είναι χρήσιμες για την αντιμετώπιση προσωπικών δυσκολιών και τραγωδιών πιθανότατα διαφέρουν με βάση το πολιτισμικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, οι αφηγήσεις για τη συνέχεια και την προσωπική ανάπτυξη μπορεί να είναι πιο εμφανείς στις προσωπικές αφηγήσεις ατόμων σε ορισμένους πολιτισμούς, όπως στη δυτικοαμερικανική κουλτούρα, ενώ σε άλλους πολιτισμούς, οι αφηγηματικές ταυτότητες μπορεί να χιτιστούν σε ιστορίες για τη θέση κάποιου στην κοινωνία και οικογενειακές σχέσεις. Ο κεντρικός ήρωας των ιστοριών ζωής των ανθρώπων στις δυτικές χώρες είναι το άτομο που λέει την ιστορία, ενώ σε πολλούς πολιτισμούς της Ανατολικής Ασίας, οι αναμνήσεις είναι μάλλον κοινωνικά προσανατολισμένες και οι ιστορίες ζωής των ανθρώπων επικεντρώνονται σε συλλογικές εμπειρίες (Dill-Shackelford & Vinney, 2020). Το πολιτισμικό πλαίσιο μπορεί επίσης να καθορίσει σε ποιο βαθμό η ασυνέχεια και η ασυνέπεια στις ιστορίες της ζωής των ανθρώπων είναι κοινωνικά αποδεκτές ή όχι. Έρευνες αποκαλύπτουν ότι καθώς ότι οι δυτικοί πολιτισμοί είναι λιγότερο ανοιχτοί στις ασυνέχειες και στον κατακερματισμό των προσωπικών βιωματικών ιστοριών, αυτό αναγκάζει τους ανθρώπους να εργάζονται συνεχώς πάνω στις ταυτότητές τους για να τις κάνουν συνεκτικές (McLean, Pasurathi & Pals, 2007). Ουσιαστικά αυτό σημαίνει ότι ο αυτοβιογραφικός συλλογισμός και το «πρόβλημα ταυτότητας» μπορεί να είναι ένα «δυτικό πρόβλημα» και πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά τη μεταφορά αυτών των θεωριών στην κατανόηση της αφηγηματικής ταυτότητας σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια. Είναι επίσης σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι έχουμε τονίσει αυτές τις πολιτισμικές διαφορές ως εικονογραφήσεις. Στην πραγματικότητα, οι πολιτισμικά διαφορετικές αφηγήσεις δεν είναι εγγενώς αντίθετες, και μέσα σε αυτές τις εκτεταμένες έννοιες, για παράδειγμα, των «δυτικών» ή «ασιατικών» πολιτισμών, υπάρχουν διαφορές και τοπικές διακυμάνσεις. Μια άλλη σχετική έννοια είναι το Ubuntu στο νοτιοαφρικανικό πλαίσιο. Οι φράσεις «Το να είσαι ο εαυτός σου μέσω των άλλων» και «Είμαι λόγω αυτού που είμαστε όλοι» τονίζουν ότι η ομάδα επηρεάζει την ευημερία (Mugumbate & Nyanguru, 2013). Στην πράξη φαίνεται ότι υπάρχει μια κλίμακα από ατομικές έως ομαδικές προσεγγίσεις και κάθε είδους συνδυασμοί ενδιάμεσα.

Συμπέρασμα

Οι βιωματικές ιστορίες ή ιστορίες ζωής και η αφήγηση επηρεάζουν την ανάπτυξη της αφηγηματικής ταυτότητας, η οποία περιλαμβάνει ατομικές και σχεσιακές πτυχές, φανταστικά και υλικά στοιχεία. Όλα αυτά τα στοιχεία είναι ρευστά, πράγμα που καταδεικνύει ότι οι ταυτότητες μπορούν και αλλάζουν. Η διαδικασία ανάπτυξης ταυτότητας είναι γενικά μια διαδικασία συνδημιουργίας, στα πλαίσια της οποίας το που ανήκει κανείς καθορίζεται από την οικογένεια και την κουλτούρα του. Οι ιστορίες παρέχουν πληροφορίες για μας, αλλά εξαρτώνται επίσης από τη σύνδεση με ένα συγκεκριμένο κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο και τη δράση τους μέσα σε αυτό. Κατ' αυτό τον τρόπο, ο μηχανισμός της ένταξης και του αποκλεισμού γίνεται έκδηλος. Η αφήγηση μπορεί να αντιμετωπίσει ζητήματα τραύματος και κινδύνου με τέτοιο τρόπο ώστε μέσω της ανθεκτικότητας να δημιουργηθεί ευημερία. Επομένως, η εξωτερίκευση των προβλημάτων και η υποστήριξη της ανάπτυξης ιστοριών που αντικατοπτρίζουν αξίες μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της κατάστασης των αποδεκτών. Τα κυρίαρχα αφηγήματα, ωστόσο, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο γιατί τα συμερίζεται πολιτιστικά η κυρίαρχη κοινότητα. Τα πρότυπα επικοινωνίας και οι προσδοκίες διευκολύνουν τη συμμετοχή σε μια τέτοια κοινότητα.

Για να βοηθήσουμε αποκλεισμένους ανθρώπους που ζουν σε περιθωριοποιημένες συνθήκες, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη σχέση μεταξύ ταυτότητας και αφηγήσεων σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Ως εκ τούτου, πρέπει να δοθεί προσοχή σε ζητήματα όπως το φύλο, η σεξουαλικότητα, η εθνότητα και η εθνικότητα. Εάν οι αφηγήσεις έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ευαλωτότητα, ντροπή και ενοχές ενδέχεται να οδηγήσουν σε αρνητικά συναισθήματα. Σημαντικός είναι ο ρόλος της ευαισθητοποίησης στα πλαίσια της προσπάθειας να απαλλαγούμε από τέτοιες αρνητικές εσωτερικευμένες ιστορίες. Εναλλακτικά αφηγήματα μπορούν να αναπτυχθούν ως μια μορφή ενεργής αντίστασης ενάντια στα καταπιεστικά κυρίαρχα αφηγήματα. Γενικά, η αλλαγή είναι δυνατή μέσω της αφήγησης θετικών ταυτοτήτων, οι οποίες μας επιτρέπουν να μετατρέψουμε τις αρνητικές εμπειρίες σε ιστορίες ανάπτυξης και επίλυσης.

Τα αφηγήματα λύτρωσης χρησιμοποιούνται για να εξηγήσουν δύσκολες εμπειρίες μέσα από ιστορίες που μετατρέπουν το κακό σε καλό. Η φίμωση της ιστορίας ενός ατόμου δεν γίνεται αποδεκτή καθώς ισοδυναμεί με φίμωση του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας. Ο αυτοβιογραφικός συλλογισμός και το πρόβλημα ταυτότητας μπορεί να είναι ένα δυτικό πρόβλημα. Αντί για ατομικές ψυχολογικές προσεγγίσεις, άλλες ευκαιρίες μπορούν να αναπτυχθούν σε ένα ομαδικό πλαίσιο. Αντί για μεμονωμένες προσεγγίσεις, άλλες κοινωνίες ενδέχεται να επιλέξουν προσέγγιση προσανατολισμένη στην ομάδα.

5.

Η δυναμική μεταμόρφωσης της αφήγησης στους τομείς της μάθησης, της προσωπικής ανάπτυξης, της ενδυνάμωσης και της προσωπικής ευημερίας.

Η αφήγηση ιστοριών παρουσιάζει ενδιαφέρουσες ευκαιρίες για την αύξηση της ευημερίας και της ενδυνάμωσης των ανθρώπων. Όταν εργάζεστε με περιθωριοποιημένα άτομα και ομάδες σε ευάλωτες συνθήκες, η αφήγηση μπορεί να είναι σημαντική για τη δημιουργία ενός πλαισίου όπου οι άνθρωποι μπορούν να νιώσουν και πάλι ότι τους ακούνε και να (ξανα)διεκδικήσουν τη φωνή τους μέσω της ανταλλαγής των ιστοριών τους. Σε αυτό το κεφάλαιο θα διερευνήσουμε τη σημασία της ανταλλαγής βιωματικών ιστοριών και πώς η κοινή χρήση φανταστικών ιστοριών μπορεί να συμβάλει στη μάθηση και να συνεισφέρει στην ενδυνάμωση και την ευημερία.

Συνδημιουργία γνώσης και ανταλλαγή βιωματικών ιστοριών

“Η δυναμική της βιωματικής ιστορίας έγκειται στην αναγνώριση ότι δεν είμαστε μόνον οι ήρωες αλλά και οι δημιουργοί της ιστορίας αυτής, πράγμα που λειτουργεί ως παράγοντας εξαιρετικής ενδυνάμωσης.” (Rossiter, 2002).

Ο τρόπος που βλέπουμε τον κόσμο επηρεάζεται από διάφορα στοιχεία, όπως μεταξύ άλλων από τις προσωπικές μας εμπειρίες, την ανατροφή και τις οικογενειακές μας σχέσεις, το ευρύτερο πολιτιστικό και ιστορικό πλαίσιο που μαθαίνουμε μέσω της εκπαίδευσης, τη θρησκεία, τα μέσα ενημέρωσης, τον διάλογο και την ενασχόλησή μας με τον κόσμο. Όταν λέμε ιστορίες, για παράδειγμα για τις προσωπικές μας εμπειρίες, χρησιμοποιούμε «λέξεις και ιστορίες για να διευκρινίσουμε «την προοπτική ή τον φακό που χρησιμοποιεί κάποιος για να κοιτάξει τον κόσμο» (Grass-

Iley & Nelms, 2009, σ. 2449). Αυτό έχει θεωρηθεί ως «εννοιολογική καθήλωση». Συμμετέχουμε σε πρακτικές εννοιολογικής γείωσης για να κατανοήσουμε τον κόσμο και τη θέση μας σε αυτόν. Παράλληλα η εννοιολογική καθήλωση επηρεάζει επίσης τις επιλογές και τη συμπεριφορά μας. Όταν μοιραζόμαστε ιστορίες, τοποθετούμε τις εμπειρίες μας σε αυτό το πλαίσιο. Μερικές φορές, οι εμπειρίες μας αμφισβητούν ή δεν συμμορφώνονται με αυτή τη βάση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η αφήγηση και η ανταλλαγή ιστοριών μπορεί να βοηθήσει στην επικύρωση και την επιβεβαίωση των εμπειριών και της πραγματικότητας των ανθρώπων. Για παράδειγμα, μια έρευνα διαπίστωσε ότι οι γυναίκες που θήλαζαν τα παιδιά τους σε μια κουλτούρα ή περιβάλλον όπου ο θηλασμός ήταν ασυνήθιστος, δημιούργησαν ιστορίες που επικύρωσαν και επιβεβαίωσαν τις θετικές εμπειρίες τους με το θηλασμό (Grassley & Nelms, 2009). Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το να μοιράζονται αυτές τις ιστορίες με άλλες γυναίκες σε παρόμοια θέση παρείχε μια ευκαιρία για αυτές να απελευθερώσουν συναισθήματα που δεν είχαν τη δυνατότητα να εκφράσουν στην καθημερινή τους ζωή, όπως για παράδειγμα εμπειρίες αντίθετες με εκείνες των οικογενειών τους, των επαγγελματιών υγείας και του πολιτιστικού τους πλαισίου σχετικά με το θηλασμό. Ανταλλάσσοντας τις εμπειρίες τους, οι γυναίκες αυτές μπόρεσαν να τις εξετάσουν στο ευρύτερο πλαίσιο των κοινωνικών δομών και των πολιτισμικών αφηγήσεων, γεγονός που βοήθησε να διευκρινιστούν τα υπάρχοντα εμπόδια, τα όρια και η έλλειψη υποστήριξης στις προσωπικές τους προσπάθειες. Η ευκαιρία που μας παρέχει η αφήγηση να δυναμώσουμε την φωνή μας είναι εξαιρετικά σημαντική (Palacios et al., 2014). Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για εκείνους που έχουν βιώσει την καταπίεση του προσδιορισμού του προσωπικού τους αφηγήματος και της ταυτότητάς τους από άλλους με τρόπους που είναι ασυνεπείς και καταστροφικοί για τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως άτομα ή ως ομάδα. Για παράδειγμα, στα πλαίσια κινημάτων χειραφέτησης, όπως το φεμινιστικό κίνημα και τα κινήματα απελευθέρωσης των μαύρων, η ανάκτηση της φωνής του ατόμου έφερε στο προσκήνιο ιστορίες και αφηγήσεις ανθρώπων που στο παρελθόν παρέμεναν «κρυφές». Λέγοντας κρυφές, εννοούμε ιστορίες που δεν έχουν συμπεριληφθεί ή γίνι δεκτές στις ευρύτερες πολιτισμικές αφηγήσεις. Αυτές οι ιστορίες είναι τέτοιες που άλλοι άνθρωποι με παρόμοιο υπόβαθρο και εμπειρίες μπορούν να σχετιστούν και να ταυτιστούν μαζί τους. Μπορούν επίσης να δημιουργήσουν ένα πλαίσιο ερμηνείας της εμπειρίας και κατανόησης της

ταιυτότητας. Η ανταλλαγή προσωπικών και εναλλακτικών ιστοριών θηλασμού λειτούργησε ως μοχλός χειραφέτησης για τις γυναίκες, δίνοντας τους τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν τα στερεότυπα και να αντισταθούν στα κυρίαρχα αφηγήματα, να δημιουργήσουν στρατηγικές ενδυνάμωσης και να αναπτύξουν τη δική τους φωνή. Όλα αυτά μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της αίσθησης της ευημερίας. Ενώ πολλοί εξωτερικοί παράγοντες και προσωπικές σχέσεις επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο εξελίσσεται η ζωή κάποιου, το να είσαι αφηγητής της ιστορίας της ζωής σου έχει μεγάλη δύναμη καθώς με αυτό τον τρόπο ελέγχεις τον τρόπο με τον οποίο πλαισιώνονται αυτά τα γεγονότα και οι εμπειρίες, αλλά και τον ρόλο σου στη ζωή σου και στον τρόπο που την αφηγείσαι. Η αφήγηση μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως μοχλός χειραφέτησης σε ευρύτερο ομαδικό επίπεδο και για τους ακροατές ιστοριών, ενισχύοντας τα αισθήματα της σύνδεσης και της κοινότητας, δημιουργώντας δεσμούς και διευρύνοντας τη γνώση της κοινωνικής ομάδας στο σύνολό της.

Η σημασία των ακροατών

Το να θέλει κάποιος να ακούσει τις εμπειρίες ή τις ιστορίες σου ενδέχεται να έχει μεγάλη σημασία. Οι ακροατές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και το να έχουμε έναν ακροατή για να μοιραστούμε εμπειρίες μπορεί να επηρεάσει θετικά τις προσωπικές μας αφηγήσεις και τη συναισθηματική μας ευημερία. Έρευνες έχουν καταδείξει ότι οι ακροατές μπορούν να έχουν θετικά αποτελέσματα στη μετατροπή των αναμνήσεων σε ιστορίες. Όταν κάνουμε έναν ακροατή κοινωνό ενός βιώματός μας, τοποθετούμε το βίωμα αυτό και τα γεγονότα που περιέχει πιο σταθερά στο παρελθόν, δημιουργώντας μια απόσταση μεταξύ του γεγονότος, του παρόντος χρόνου και του παρόντος εαυτού μας. Αυτή η απόσταση θεωρείται ότι μειώνει τη συναισθηματική δυσφορία που σχετίζεται με αρνητικές εμπειρίες. Οι συνομιλίες είναι συνεχείς διαπραγματεύσεις μεταξύ αφηγητών και ακροατών σχετικά με το ποιες ιστορίες επιτρέπεται να ειπωθούν (Pasupathi & Billitteri, 2015). Κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας, ένας ομιλητής ξεκινά να αφηγείται μια ιστορία που ενδέχεται να μην γίνει αποδεκτή από τον εκάστοτε ακροατή του. Υπάρχουν πολλοί πιθανοί λόγοι για

αυτό. Μια αφηγήτρια σε αυτό το έργο εξηγεί ότι από την εμπειρία της, ορισμένες ιστορίες που αφηγούνται περιθωριοποιημένα άτομα δεν γίνονται δεκτές από ακροατές, όπως κοινωνικοί λειτουργοί ή ειδικοί επαγγελματίες, επειδή οι ιστορίες δεν «ταιριάζουν». Αυτό θα μπορούσε να οφείλεται στο ότι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι μιλούν για τις εμπειρίες και τα «προβλήματά» τους ίσως δεν γίνεται κατανοητός ή θεωρείται ασύμβατος με τον επαγγελματικό και γραφειοκρατικό λόγο των κοινωνικών λειτουργών. Οι μειονοτικές ομάδες είναι πιο πιθανό να βιώσουν την απαγόρευση ή την μη αποδοχή των ιστοριών τους από τους ακροατές τους επειδή, όπως συζητήσαμε προηγουμένως, οι πλειοψηφικές ομάδες έχουν την εξουσία να ορίζουν τη γνώση και τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να μεταδίδεται η γνώση. Οι πολιτισμικές διαφορές στους τρόπους συζήτησης και προσέγγισης θεμάτων όπως η ψυχική υγεία είναι επίσης πιθανό να οδηγήσουν σε ορισμένες ιστορίες που δεν «ταιριάζουν» ή δεν θεωρούνται «κατάλληλες» από ακροατές από άλλο πολιτιστικό υπόβαθρο που δεν γνωρίζουν αυτές τις διαφορές. Ένας παράγοντας που παίζει ρόλο στην επιλογή μας να μοιραστούμε ή να μην μοιραστούμε μια ιστορία με έναν ακροατή είναι η ανησυχία μας για τον τρόπο που θα αντιδράσει στις ιστορίες μας. Προσδοκούμε να μας υποστηρίξει και αν ναι, σε ποιο βαθμό; Αυτό μπορεί να καθορίσει εάν ένα άτομο θα επιλέξει ή όχι να αποκαλύψει την ιστορία του σε έναν ακροατή, αλλά και με ποιον τρόπο και σε ποιο βαθμό θα την αποκαλύψει. Για παράδειγμα, όταν μοιράζεται μια εμπειρία ρατσισμού, μια αφηγήτρια μπορεί να επιλέξει να πλαισιώσει την ιστορία διαφορετικά στους λευκούς φίλους της από ότι στις φίλες της από την λατινική Αμερική που μπορούν να αναγνωρίσουν και να επικυρώσουν την εμπειρία. Μερικές φορές, κάποιος απλά δεν έχει καθόλου πρόσβαση σε ακροατήριο. Το να μην υπάρχει ακροατής μπορεί να είναι επιζήμιο για την ευημερία των ανθρώπων, επειδή το να μπορεί κάποιος να μοιραστεί τις εμπειρίες του λέγοντας ιστορίες είναι σημαντικό για τη δημιουργία συνεκτικών βιωμάτων και ουσιαστικών εξηγήσεων για το παρελθόν. Οι άνθρωποι που βιώνουν τη φίμωση των εμπειριών τους, είτε από άλλα άτομα είτε γενικότερα από την επικρατούσα κουλτούρα, αγωνίζονται να ενσωματώσουν αυτές τις εμπειρίες στην ταυτότητά τους μέσω μιας συνεκτικής ιστορίας, με αποτέλεσμα να κινδυνεύουν να οδηγηθούν σε σύγχυση και κατακερματισμό της ταυτότητάς τους (Fivush, 2010). Έρευνες καταδεικνύουν ότι τα άτομα είναι πιο πιθανό να μοιράζονται δύσκολες ή τραυματικές εμπειρίες με άλλα άτομα που γνωρίζουν πως έχουν βιώσει παρόμοιες

εμπειρίες και να τις αποκρύπτουν από τους οικείους τους, όπως για παράδειγμα από τον/την σύζυγο τους, εάν ο τελευταίος/η τελευταία δεν έχει βιώσει παρόμοιες εμπειρίες. Όταν τα άτομα έχουν στη διάθεσή τους μια κοινότητα ακροατών που είναι ικανοί και πρόθυμοι να ακούσουν και να επικυρώσουν τις εμπειρίες τους, είναι σε θέση να δημιουργήσουν πιο συνεκτικές αφηγήσεις και αυτό οδηγεί σε βελτίωση της σωματικής και της ψυχολογικής τους κατάστασης (Fivush, 2010). Σύμφωνα με μια έρευνα για την αφηγηματική θεραπεία, η ομαδική αφηγηματική θεραπεία, σε αντίθεση με την ατομική, μπορεί να είναι χρήσιμη, επειδή η σύνδεση των ανθρώπων ώστε να ξεπεράσουν συγκεκριμένα είδη περιθωριοποίησης από κοινού, τους προσφέρει την εμπειρία ότι δεν αγωνίζονται μόνοι. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η αποκάλυψη τραυματικών εμπειριών σε ακροατές με παρόμοια βιώματα, που έχουν εκτεθεί σε τραύμα έχει αποδειχθεί ότι ενέχει κίνδυνο πρόκλησης συμπτωμάτων διαταραχής μετατραυματικού στρες (Pasurathi & Billitteri, 2015). Ενώ η δημιουργία ασφαλών χώρων και κοινοτήτων όπου μόνο άτομα με παρόμοιες εμπειρίες μπορούν να μοιραστούν και να ακούσουν ο ένας τις ιστορίες του άλλου είναι υποσχόμενη προσέγγιση και πιθανώς πολύ θετική, υπάρχουν επίσης πιθανοί κίνδυνοι που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τη δημιουργία αυτών των ομάδων ώστε οι διαμεσολαβητές να αξιολογήσουν ποια είδη μηχανισμών υποστήριξης πρέπει να τεθούν σε εφαρμογή.

Ξαναγράφοντας τις ιστορίες

Οι κοινωνικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις που βλέπουν την ταυτότητα και την αφήγηση ως στενά συνδεδεμένες έχουν δημιουργήσει ένα ενδιαφέρον για την ολοένα αυξανόμενη χρήση της αφηγηματικής θεραπείας (Etchison & Kleist, 2000· Combs & Freedman, 2012). Δύο εξαιρετικά ενδιαφέρουσες προσεγγίσεις από την αφηγηματική θεραπεία είναι η άποψη ότι τα προβλήματα πρέπει να διακρίνονται από τα άτομα και καθώς και η άποψη για την ανάπτυξη προτιμώμενων ιστοριών. Η αφηγηματική θεραπεία εστιάζει στο πώς τα προβλήματα των ατόμων εντοπίζονται σε ευρύτερα κοινωνικά, πολιτιστικά και πολιτικά πλαίσια. Ιστορίες προβληματικές είναι οι ιστορίες των ανθρώπων για τα προβλήματά τους. Αυτές οι ιστορίες είναι «προβλήματα» καθώς είναι «σημειακές ιστορίες», που εστιάζουν μόνο σε ένα μικρό ποσοστό των πολλών εμπειριών ζωής των ανθρώπων. Τα νοήματα που μπορούν να

αντλήσουν οι άνθρωποι από αυτές τις ιστορίες είναι περιορισμένα και συχνά δεν είναι αυτά που θέλουν οι άνθρωποι να μεταδώσουν για τη ζωή τους. Βοηθώντας τους ανθρώπους να επαναδιατυπώσουν και να ξαναγράψουν τις ιστορίες τους σχετικά με ένα πρόβλημα, μπορούμε να τους βοηθήσουμε να διαχωρίσουν το πρόβλημα από το άτομο (π.χ. από τους ίδιους ή από άλλα άτομα με τα οποία έχουν σχέσεις). Όταν ένα άτομο είναι σε θέση να αναγνωρίσουν ότι το πρόβλημα είναι κάτι διακριτό τον ίδιο/την ίδια, αποκτά μεγαλύτερη επίγνωση του τρόπου με τον οποίο ευρύτερα θέματα, αλλά και οι δυνάμεις της εξουσίας επηρεάζουν το πρόβλημά του. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας μετασχηματισμού καθώς παρέχει στους ανθρώπους μια πιο κριτική και ενδυναμωμένη προοπτική για τη ζωή τους και παράλληλα τους δίνει την ευκαιρία να επιλέξουν να αναπτύξουν εναλλακτικά αφηγήματα. Αυτή η διαδικασία δεν επιλύει, αλλά ούτε και εξαφανίζει τα προβλήματα των ατόμων. Τα εναλλακτικά αφηγήματα, ωστόσο, μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να βρουν νέους τρόπους απάντησης στο πρόβλημα. Μόλις το πρόβλημα εξωτερικευθεί, μετασχηματίζεται από ιστορία που μας καθορίζει σε σκέλος μιας πολύκλωνης ιστορίας, κάτι που μπορεί να βοηθήσει να καταστεί το πρόβλημα λιγότερο σημαντικό. Η εξωτερίκευση των προβλημάτων είναι επίσης σημαντική για την υποστήριξη της κοινωνικής δικαιοσύνης, επειδή προστατεύει από την περιθωριοποίηση που ενδέχεται να επέλθει όταν οι ταυτότητες των ανθρώπων χαρακτηρίζονται ως προβληματικές ή παθολογικές.

Οι ιστορίες για προβλήματα μπορούν επίσης να προσεγγιστούν μέσω της αναζήτησης του «τι δε λέγεται αλλά εννοείται». Επειδή νοηματοδοτούμε τα βιώματά μας συσχετίζοντάς τα με άλλα βιώματα, οι ιστορίες για προβλήματα δημιουργούνται συχνά ως αντίθεση σε άλλες εμπειρίες που προτιμώνται και θεωρούνται πολύτιμες (Combs & Freedman, 2012, σ. 1041). Μια προσωπική ιστορία για μια εμπειρία ρατσισμού ή αδικίας μπορεί να τοποθετηθεί ως αντίθετη στο όραμα ή στην αντίληψη για μια δίκαιη κοινωνία. Ωστόσο, αυτό το υπόβαθρο μπορεί να μην αναφέρεται καν στην ιστορία, απλώς υπονοείται: απουσιάζει, αλλά υπονοείται. Όταν ακούτε προσεκτικά, οι ερωτήσεις και η έρευνα για το υπονοούμενο μπορεί να οδηγήσουν σε μια συζήτηση όπου το άτομο μπορεί να ξαναγράψει τις ιστορίες του για το ποιες αξίες εκτιμά και τι σημαίνει αυτό για την ταυτότητά του και τα επιτεύγματά του, μικρά και μεγάλα, που συνάδουν με τις αξίες του (Combs & Freed-

man, 2012, σ. 1041-2). Μια άλλη μέθοδος για να υποστηρίξετε τους ανθρώπους ώστε να ξαναγράψουν τις ιστορίες τους, είναι να αναζητήσετε ιστορίες προσωπικής δράσης σε συνθήκες αποδυνάμωσης. Η εύρεση ιστοριών για το πώς οι άνθρωποι ανταποκρίθηκαν ενεργά, ακόμη και αν η ανταπόκριση ήταν μικρή, σε αδικίες οδηγούν σε προτιμώμενες ιστορίες καθώς οι ιστορίες αυτές υπογραμμίζουν τη σημασία των πράξεων αντίστασης και υποδεικνύουν κάτι σημαντικό για το άτομο. Η παρουσίαση και η ανάπτυξη αυτών των ιστοριών προσωπικής δράσης βοηθά τους ανθρώπους να αποφύγουν να καθορίζονται από άδικες εμπειρίες και περιστάσεις. Η αφηγηματική θεραπεία στοχεύει επίσης να βοηθήσει τους ανθρώπους να ξαναγράψουν τις ιστορίες τους αναζητώντας ιστορίες που προτιμούν. Προτιμώμενες ιστορίες που λένε κάτι σημαντικό για τις αξίες του ατόμου και σε σύγκριση με τις προβληματικές ιστορίες, είναι «χορταστικές» ιστορίες καθώς είναι «πλούσιες, ουσιαστικές, πολυκλωνικές ιστορίες ζωής» (Combs & Freedman, 2012, σελ. 1037). Ο στόχος της αφηγηματικής θεραπείας είναι να εμπλουτίσει τις ιστορίες ζωής των ανθρώπων και να ενισχύσει την ταυτότητά τους, αναδεικνύοντας και υποστηρίζοντας την ανάπτυξη των ιστοριών που προτιμούν.

Η ομαδική αφηγηματική θεραπεία μπορεί να προσφέρει στα μέλη της ομάδας τρόπους να αφηγηθούν, να ξαναπούν και να ξαναγράψουν ιστορίες από κοινού και μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική λόγω της επίδρασης της σε πολλούς συμμετέχοντες σε μια και μόνη συνεδρία. Ένα παράδειγμα πρακτικής προσέγγισης για την ανταλλαγή ιστοριών σε ομάδα είναι μια δραστηριότητα αφήγησης και αναδιαμόρφωσης της ιστορίας ενός συμμετέχοντα (Law, 2021). Η «τελετή προσδιορισμού» περιλαμβάνει πολλά βήματα στη διάρκεια των οποίων ο αφηγητής αφηγείται την ιστορία του σε μια ομάδα άλλων ατόμων που ενεργούν ως ξένοι μάρτυρες. Στα επόμενα βήματα ένας από τους ξένους μάρτυρες επαναλαμβάνει την ιστορία του ατόμου όπως την άκουσε, ένας δεύτερος μάρτυρας επαναλαμβάνει τη δεύτερη επανάληψη και ούτω καθεξής. Μέσα από τις πολλαπλές επαναλήψεις, τα εναλλακτικά θέματα επιβεβαιώνονται, εμπλουτίζονται και «πυκνώνουν», και οι επαναλήψεις της ιστορίας ενισχύουν την ενδυνάμωση που βιώνει ο αφηγητής με τρόπο που διαφορετικά μπορεί να μην ήταν δυνατός. Λόγω της συνεργατικής φύσης αυτής της άσκησης αφήγησης, όλοι οι συμμετέχοντες, και όχι μόνο ο αρχικός αφηγητής, μπορούν να «εμπλακούν» και να επωφεληθούν από τη συμμετοχή. Με

βάση την εμπειρία του με αυτήν την τεχνική, ο Law υποστηρίζει ότι είναι ιδιαίτερα ισχυρό εργαλείο κοινωνικής αναγνώρισης της ταυτότητας των ίδιων των αφηγητών (Law, 2021).

Ένα βασικό πλεονέκτημα της προσέγγισης των προβλημάτων από την προοπτική της αφήγησης είναι ότι είναι πολύ πιο απλό να υποστηρίξετε τους ανθρώπους ώστε να αλλάξουν τη σχέση τους με τα προβλήματά που αντιμετωπίζουν από το να αλλάξετε τη βασική φύση των ανθρώπων ή να τους βοηθήσετε να προσαρμοστούν σε μια υποβαθμισμένη ύπαρξη (Combs & Freedman, 2012). Επιπλέον, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι ιστορίες που λέμε για τον εαυτό μας γίνονται μέρος της ταυτότητας και του τρόπου που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας. Όταν τα άτομα είναι σε θέση να αναπαράγουν και να αναπτύξουν τις προτιμώμενες ιστορίες, αυτές οι ιστορίες ριζώνουν βαθύτερα στο παρελθόν τους. Η αφηγηματική θεραπεία μπορεί επομένως να παίξει ρόλο στην υποστήριξη των ανθρώπων ώστε να οραματιστούν και να σχεδιάσουν το μέλλον τους.

Πέρα από την αυτοβιογραφική αφήγηση

Στις προηγούμενες ενότητες διερευνήσαμε πώς η αφήγηση και η ανταλλαγή βιωματικών ιστοριών προσφέρει πληθώρα δυνατοτήτων χειραφέτησης που σχετίζονται με τουλάχιστον τρία στοιχεία: α) την ανταλλαγή και τη συν-δημιουργία γνώσης, β) την επεξεργασία και αντιμετώπιση συναισθημάτων και γ) τη δημιουργία και διατήρηση σχέσεων. Η ανταλλαγή ιστοριών και βιωμάτων μπορεί να οδηγήσει σε ενδυνάμωση μέσω της γνώσης. Η ανταλλαγή προσωπικών γνώσεων δεν οδηγεί μόνο σε διεύρυνση των γνώσεων και των προοπτικών των ατόμων μέσα από τον εμπλουτισμό των γνώσεων που τα ίδια διαθέτουν, αλλά και στην αναγνώριση ότι οι άνθρωποι είναι ειδικοί για τα δικά τους βιώματα. Το μοίρασμα εμπειριών ενσυναίσθησης, δακρύων και γέλιου μπορεί να μας οδηγήσει στην κάθαρση. Τέλος, η ανταλλαγή ιστοριών φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά δημιουργώντας δεσμούς μεταξύ τους (Grassley & Nelms, 2009, σ. 2451). Πέρα από τις άμεσες λειτουργίες προσωπικής χειραφέτησης που διαθέτει η αφήγηση, η ανταλλαγή ιστοριών με άλλες ομάδες έχει τη δυνατότητα να θέσει σε κίνηση έναν διάλογο «μετασχηματισμού» για παράδειγμα με επαγγελματίες υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς ή φορείς

χάραξης πολιτικής, φωτίζοντας κοινωνικές δομές που επηρεάζουν τις εμπειρίες των ανθρώπων και οι οποίες χρειάζεται να αλλάξουν. (Grassley & Nelms, 2009, σελ. 2452-3). Καλό είναι επίσης να διερευνηθεί εάν και άλλες μορφές αφήγησης, εκτός από την αυτοβιογραφική, μπορεί να είναι ευεργετικές για την ανάπτυξη του ατόμου. Όπως τονίστηκε στην προηγούμενη ενότητα, σε ορισμένες περιπτώσεις ο αυτοβιογραφικός συλλογισμός δεν είναι πάντα ωφέλιμος ή απαραίτητος για την ανάπτυξη μιας θετικής ταυτότητας και ιστορίας ζωής (Pasurathi, 2015; McLean & Mansfield, 2011). Έρευνα σχετικά με τα οφέλη διαφόρων μη αυτοβιογραφικών τεχνικών αφήγησης κατέδειξε ότι η αφήγηση μιας βιωματικής ιστορίας από την οπτική γωνία του τρίτου προσώπου μπορεί να είναι ευεργετική επειδή ο αφηγητής γίνεται παρατηρητής της δικής του ιστορίας (Terry & Horton, 2008). Επιπλέον, επειδή επιτρέπει στον αφηγητή να δημιουργήσει μια απόσταση από την εμπειρία του, η αλλαγή οπτικής μπορεί να του δώσει τη δυνατότητα να δει το γεγονός με «άλλα μάτια». Η απόσταση που δημιουργείται μέσω της αφήγησης της ιστορίας από την οπτική γωνία του τρίτου προσώπου βοηθά επίσης τον αφηγητή να απομακρυνθεί, σε κάποιο βαθμό, από τα έντονα συναισθηματικά συναισθήματα που ίσως δημιουργεί η αφήγηση μιας ιστορίας που γίνεται σε πρώτο πρόσωπο. Δεδομένου ότι ιστορίες και αφήγηση είναι διαδικασίες αλληλένδετες, η αφήγηση ή η ακρόαση ιστοριών ανασύρει πάντοτε προσωπικές αναμνήσεις, προκαλεί συναισθήματα και σπλαχνικές αντιδράσεις (Pasurathi, 2015). Εξαιτίας αυτού, η δημιουργία απόστασης από τη δική μας εμπειρία που μας προσφέρει η αφήγησή της από κάποιον άλλον, συνιστά αποτελεσματικό τρόπο χρήσης της αφήγησης για την αντιμετώπιση προσωπικών συναισθημάτων και σκέψεων. Μια άλλη τεχνική αφήγησης που θεωρείται ότι συμβάλλει στην ανάπτυξη θετικής ταυτότητας, είναι να ζητάμε από τους ανθρώπους να πουν ιστορίες για φανταστικούς χαρακτήρες και φανταστικά γεγονότα, που βασίζονται, αλλά δεν είναι πανομοιότυπες, με τις προσωπικές τους εμπειρίες και δυσκολίες. Αυτό Και εδώ μπαίνουμε στη σφαίρα της μυθοπλασίας, στην οποία θα εστιάσουμε στο υπόλοιπο αυτής της ενότητας.

Μυθοπλασία: Μετατόπιση της προοπτικής μας όσον αφορά την μάθηση, την αυτανάπτυξη και την αλλαγή

«Η μυθοπλασία ενισχύει πάρα πολύ τη δημιουργικότητά μας. Μας ωθεί και μας δίνει τη δυνατότητα να σκεφτόμαστε πέρα από το εδώ και τώρα, έτσι ώστε να μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλες τις δυνατότητες που μας δύνονται για να δούμε την πραγματικότητα και τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να μεταμορφωθεί από νέα σκοπιά.» (Boyd, 2009, σελ. 197).

Οι φανταστικές ιστορίες μπορούν να μας κάνουν να νιώσουμε καλύτερα και πιο δυνατοί, επειδή μας επιτρέπουν να εξερευνήσουμε άλλους κόσμους και ανθρώπους μέσα από μια ιστορία, η οποία μας ωθεί να στοχαστούμε γύρω από τον εαυτό μας και δημιουργεί νέες δυνατότητες βελτίωσης των κοινωνικών μας δεξιοτήτων και ανάπτυξης της ταυτότητας μας. Η ακρόαση, αλλά και η ανάγνωση φανταστικών ιστοριών που μας ενδιαφέρουν και μας συγκινούν δημιουργεί βιώματα εκτίμησης που με την πάροδο του χρόνου μπορούν να βελτιώσουν την ευημερία μας επειδή «μας βοηθούν να σκεφτούμε τι εκτιμούμε και τι θέλουμε» (Dill-Shackleford & Viney, 2020, σελ. 44).

Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι η μυθοπλασία ενδέχεται να λειτουργεί ως προσομοιωτής πτήσης του νου (Djikic & Oatley, 2014) με την έννοια ότι οι αναγνώστες/ακροατές μαθαίνουν και αποκτούν κοινωνική εξειδίκευση μέσω της ανάγνωσης μυθοπλαστικών ιστοριών, ακριβώς όπως οι μελλοντικοί πιλότοι εκπαιδεύονται σε προσομοιωτές πτήσης. Μια κύρια λειτουργία της μυθοπλασίας είναι ότι παρέχει σενάρια και μοντέλα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τον σχεδιασμό των πράξεών μας και τη λήψη αποφάσεων (Boyd, 2009). Ένας κεντρικός λόγος που η μυθοπλασία μπορεί να είναι προσομοιωτής κοινωνικής μάθησης, ενσυναίσθησης και βελτιωμένης κατανόησης των άλλων ανθρώπων, είναι ακριβώς επειδή το τυπικό θέμα της μυθοπλασίας είναι, αυτό που ονομάζουν οι ψυχολόγοι, η θεωρία του νου. Η θεωρία του νου είναι «η ικανότητα να αποδίδει κανείς νοητικές καταστάσεις στον εαυτό του και στους άλλους και να κατανοεί ότι οι άλλοι μπορούν να έχουν προθέσεις και επιθυμίες που διαφέρουν από τις δικές του» (Djikic & Oat-

ley, 2014, σελ. 499). Δεδομένου ότι οι φανταστικές ιστορίες τείνουν να είναι μια εξερεύνηση των ψυχικών και συναισθηματικών καταστάσεων των ηρώων και του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούν με τον εαυτό τους και τον κόσμο, χρησιμεύουν ως χώρος μάθησης για την εξάσκηση και την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και των κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι Dill-Shackleford and Vinney (2020)

εξηγούν ότι «η προσομοίωση μιας ιστορίας στο μυαλό μας, μας δίνει τη δυνατότητα να εξερευνήσουμε τα συναισθήματά μας, να επαναλάβουμε διανοητικά πιθανές ενέργειες, να εξετάσουμε τις αξίες μας, να συμμετάσχουμε σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και να αποκτήσουμε πρόσβαση σε πολλά άλλα μέρη της ανθρώπινης εμπειρίας στα οποία διαφορετικά δεν θα είχαμε πρόσβαση στην καθημερινή μας ζωή» (σελ. 24).

Ακόμη και φανταστικές ιστορίες που φαίνονται αρκετά μακριά από την καθημερινή εμπειρία, όπως ιστορίες με φανταστικά πλάσματα και υπερφυσικά στοιχεία, μπορούν να συμβάλουν στη μάθηση μέσω της προσομοίωσης. Σύμφωνα με τον Boyd (2009), ακόμα και οι ιστορίες που δεν είναι ρεαλιστικές είναι ωφέλιμες για τη μάθηση, επειδή η δυναμική για μάθηση των φανταστικών αφηγήσεων δεν οφείλεται στο ότι απεικονίζουν την πραγματική ζωή ρεαλιστικά, αλλά στο ότι μας αναγκάζουν να αναλογιστούμε και να αναπτύξουμε τη δική μας σκέψη για την πραγματικότητα.

Σύμφωνα με τους μελετητές, υπάρχουν δύο μηχανισμοί που ενθαρρύνουν τις διαδικασίες αυτοστοχασμού και αυτο-ανάπτυξης μέσω της αφήγησης ιστοριών: η ταύτιση και η μεταφορά. Όταν ακούμε μια ιστορία, μεταφερόμαστε «με τη φαντασία μας» σε άλλους χρόνους και χώρους. Αυτό χαλαρώνει τις σχέσεις μας με τον εαυτό μας και το τρέχον περιβάλλον μας τη συγκεκριμένη στιγμή. Λίγο ως πολύ σαν τα αρχικά λόγια των περισσότερων παραμυθιών «Μια φορά κι έναν καιρό...» να μετατοπίζουν το μυαλό μας σε άλλο μέρος. Με τη φαντασία βλέπουμε τον εαυτό μας να βρίσκεται εκεί που εκτυλίσσεται η ιστορία, και μερικές φορές, ξεχνάμε την καθημερινότητα. Ασχολούμαστε με τους χαρακτήρες της ιστορίας μέσω αυτού που οι ψυχολόγοι αποκαλούν ταύτιση. Αναγνωρίζουμε στοιχεία του εαυτού μας στους ήρωες, όπως η προσωπικότητα, οι στόχοι και τα συναισθήματά τους. Μέσω της ταύτισης με τους χαρακτήρες, μπορούμε να βιώσουμε μια «διπλή ενσυναίσθηση»,

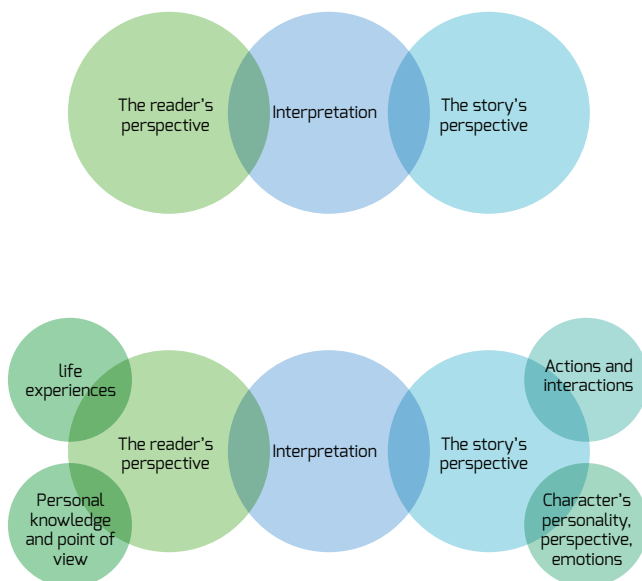
με την οποία αφ' ενός δοκιμάζουμε τον εαυτό μας και αφ' ετέρου γινόμαστε για λίγο κάποιος άλλος (Dill-Shackelford & Vinney, 2020). Αυτό που σημαίνει στην πράξη διπλή ενσυναίσθηση είναι ότι βιώνουμε συναισθήματα μέσω των ηρώων, όπως χαρά, στενοχώρια και λύπη, και παράλληλα αναπτύσσουμε συναισθήματα για αυτούς, όπως απογοήτευση και ευτυχία. Για να γίνει σαφές, δεν είναι οι φανταστικοί χαρακτήρες που βιώνουν τα συναισθήματα, αλλά ο αναγνώστης ή ο ακροατής που βιώνει συναισθήματα με βάση το νόημα και τη σημασία που αποδίδει στους ήρωες και τα γεγονότα της ιστορίας (Djikic & Oatley, 2009). Εξαιτίας αυτής της «διπλής ενσυναίσθησης» μαθαίνουμε τόσο να κατανοούμε τους άλλους, τις οι πράξεις και τα συναισθήματά τους σε διάφορες καταστάσεις, όσο και να κατανοούμε τον εαυτό μας μέσω των αντιδράσεων και των σκέψεών μας για τις επιλογές και τα συναισθήματα των χαρακτήρων.

Καθώς μπαίνουμε στα παπούτσια του ήρωα, μας δίνεται η δυνατότητα να εξερευνήσουμε νέα συναισθήματα, νέες εμπειρίες και πώς μπορεί νιώθει κανείς όταν είναι κάποιος άλλος. Η ταύτιση με τους χαρακτήρες μπορεί να προκαλέσει μια προσωρινή αλλαγή οπτικής γωνίας που οδηγεί τον ακροατή να χάνει σταδιακά την αίσθηση του ποιος είναι μέσω μιας συναισθηματικής και γνωστικής σύνδεσης με τον ήρωα ώστε, κατά κάποιο τρόπο, να «ξεχάσει τον εαυτό του» για μια στιγμή. Για να κατανοήσουμε καλύτερα πώς συμβαίνει αυτή η αλλαγή προοπτικής στην πράξη, μπορούμε να δούμε τις ιστορίες από τρεις οπτικές γωνίες: την οπτική της ιστορίας, την οπτική γωνία του αναγνώστη/ακροατή και το σημείο που αυτές οι δύο οπτικές γωνίες συναντώνται (Dill-Shackelford & Vinney, 2020).

Η ερμηνεία της ιστορίας συμβαίνει στο σημείο που διασταυρώνονται οι δύο οπτικές γωνίες. Στο σημείο αυτό γίνεται η σύνδεση μεταξύ στοιχείων και ενδείξεων που είναι διαθέσιμα στην ιστορία, και των επιμέρους απόψεων και της εμπειρίας ζωής του αναγνώστη ή του ακροατή. Αυτό δίνει νόημα στην ιστορία για κάθε αναγνώστη ξεχωριστά. Η αλλαγή οπτικής γωνίας του αναγνώστη δεν οφείλεται στο ότι η ιστορία πείθει τον αναγνώστη να δει τα πράγματα διαφορετικά, αλλά είναι αποτέλεσμα της ερμηνευτικής διαδικασίας που συμβαίνει όταν μια ιστορία παρακινεί τον αναγνώστη να εμπλακεί σε αυτήν. Επειδή η μυθοπλασία μας προσκαλεί να εξερευνήσουμε τον κόσμο μέσα από τις προοπτικές των άλλων, «καλλιεργεί τη συμπαθητική

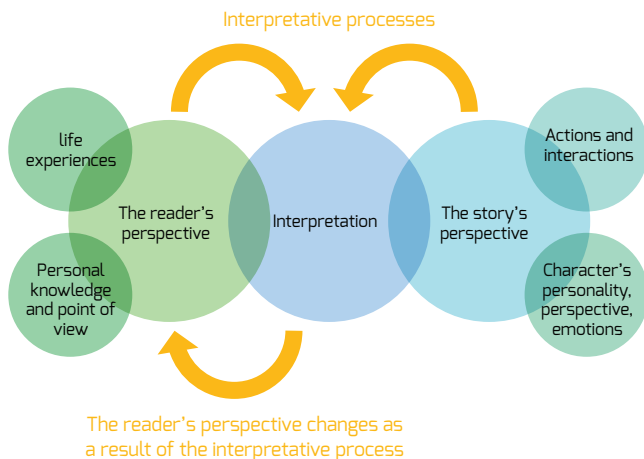
φαντασία μας» (Boyd 2009, σελ. 195) και φαίνεται ότι ενθαρρύνει την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και αίσθησης της ηθικής.

Εικόνα 2. Ανάλυση της οπτικής του αναγνώστη/ακροατή



Λεζάντα φωτογραφίας (από πάνω προς τα κάτω και από αριστερά προς τα δεξιά):
Εμπειρίες ζωής, προσωπικές γνώσεις και απόψεις, Οπτική του αναγνώστη/ακροατή,
Ερμηνεία, Οπτική της ιστορίας, Δράση και αλληλεπίδραση, Προσωπικότητα, οπτική
και συναισθήματα του ήρωα.

Κάτω: Η οπτική του αναγνώστη/ακροατή αλλάζει σαν αποτέλεσμα της διαδικασίας ερμηνείας της ιστορίας.



Η μνήμη έχει κεντρικό ρόλο στη διαδικασία της προσωπικής εξέλιξης και της αλλαγής. Όταν ακούμε ή διαβάζουμε μια φανταστική ιστορία, προσωπικές αναμνήσεις μπορεί να βγουν στην επιφάνεια, κάτι που μας επιτρέπει να εξερευνήσουμε τον εαυτό μας. Μπορούμε να επαναξιολογήσουμε και να εξερευνήσουμε τη σημασία των αναμνήσεων και των ιδεών που έχουμε για τον εαυτό μας υπό το φως της ιστορίας που λέγεται, πράγμα που μας προσφέρει τη δυνατότητα να προσεγγίσουμε τις συγκεκριμένες αναμνήσεις και απόψεις από νέα οπτική γωνίες και προοπτική. Έρευνες έχουν καταδείξει ότι οι έφηβοι χρησιμοποιούν ενεργά φανταστικές ιστορίες για να μάθουν, να αναπτυχθούν και να επιτύχουν τους μελλοντικούς τους στόχους ως συμπλήρωμα της τοπικής γνώσης που αποκτούν από το κοινωνικό τους περιβάλλον (Dill-Shackleford & Vinney, 2020). Για παράδειγμα, οι ταινίες που αφορούν ιστορίες ενηλικίωσης μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να περιηγηθούν στις δικές τους εμπειρίες και συναισθήματα ενηλικίωσης, να «καταπιαστούν και να διαπραγματευτούν τις ελευθερίες και τους περιορισμούς αυτής της περιόδου στη ζωή τους» (ibid., σελ. . 160). Αυτές οι ιστορίες μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να μάθουν για στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων

που μοιράζονται με τον ήρωα της ιστορίας, όπως η κατανόηση και η αποδοχή του φύλου και της σεξουαλικής τους ταυτότητας.

Η φαντασία είναι ένα βασικό συστατικό του δυναμικού μεταμόρφωσης που διαθέτει η μυθολογική αφήγηση. Με τη βοήθεια της φαντασίας μας, μπορούμε να μεταφερθούμε και να γίνουμε ένα με τον κόσμο της ιστορίας με αποτέλεσμα να μας δίνεται η δυνατότητα να μάθουμε από την ιστορία και το ταξίδι των ηρώων. Με την πάροδο του χρόνου, ότι μαθαίνουμε από τους χαρακτήρες μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην πραγματική μας ζωή, και ως εκ τούτου βοηθά να διαμορφώσουμε αυτό που γινόμαστε (Dill-Shackelford & Vinney, 2020). Οι φανταστικές ιστορίες είναι επομένως σημαντικά στοιχεία της συνεχούς και δυναμικής αφηγηματικής κατασκευής του εαυτού (αφηγηματική ταυτότητα), και πιθανώς παίζουν θετικό ρόλο στην προσωπική μας εξέλιξη και στην εκμάθηση κοινωνικών και γνωστικών δεξιοτήτων.

Παραμύθια, θαύμα και μεταμόρφωση

Τα παραμύθια χρησιμοποιούνται συνήθως από αφηγητές που εργάζονται με ομάδες ατόμων σε ευάλωτες συνθήκες. Γιατί τα παραμύθια προσελκύουν άραγε ακροατές όλων των ηλικιών και σε όλες τις κοινωνίες; Τα παραμύθια χρησιμοποιούν μαγεία και γοητεία για να μας κάνουν να αναρωτιόμαστε «γιατί», «τι θα γινόταν αν» και «πως θα ήταν αν» στον πραγματικό κόσμο. Σε όλο τον κόσμο υπάρχουν πολλά παραδείγματα πολιτισμών που έχουν πλούσια ιστορία αφήγησης παραμυθιών. Αν κοιτάξουμε την κοινωνικοϊστορική εξέλιξη του παραμυθιού στην Ευρώπη, μπορούμε να διακρίνουμε δύο είδη παραμυθιών: τα προφορικά φανταστικά παραμύθια και τα λογοτεχνικά παραμύθια. Τα προφορικά παραμύθια βασίζονται σε προφορικές παραδόσεις και είναι ένας υβριδικός σχηματισμός που περιλαμβάνει χρονικό, μύθο, θρύλο, ανέκδοτες ιστορίες και άλλες προφορικές μορφές αφήγησης που ήταν δημοφιλείς μεταξύ των απλών ανθρώπων (Zipes, 2000). Τα λογοτεχνικά παραμύθια ήρθαν αργότερα και ήταν επεξεργασμένες οικειοποιήσεις προφορικών παραμυθιών και άλλου λογοτεχνικού υλικού από συγγραφείς που ανήκαν στις μορφωμένες και ανώτερες τάξεις. Τα φανταστικά παραμύθια σχετίζονται με την πραγματική ζωή των ανθρώπων σε μια εποχή όπου η πλειοψηφία των ανθρώπων βίωνε τη φτώχεια, γι' αυτό η «έλλειψη» και η «απουσία» είναι κεντρικά θέματα

στα παραδοσιακά παραμύθια (Tatar, 2014). Το παραμύθι είναι ένα είδος που βρίσκεται σε διαρκή κίνηση. Στις αρχές του 20ου αιώνα είχε αναπτυχθεί ένας κανόνας κλασικών παραμυθιών, με ιστορίες όπως «Σταχτοπούτα», «Ωραία Κοιμημένη», «Κοκκινোসκουφίτσα», «Χιονάτη», «Ρουμπελστίσκιν», «Ραπουνζέλ», «Ο παπουτσωμένος γάτος», «Η Πριγκίπισσα και το μπιζέλι», «Ο Αλαντίν και το μαγικό λυχνάρι». Αυτές οι ιστορίες έχουν χρησιμεύσει ως σημεία αναφοράς για την τυποποιημένη δομή, τα μοτίβα και τους τόπους (βασικό θέμα/έννοια) των παραμυθιών για αναγνώστες μικρούς και μεγάλους σε όλο τον δυτικό κόσμο (Zipes, 2000). Από τη δεκαετία του 1960 έχουν γίνει πολλοί πειραματισμοί και διασκευές παραμυθιών, από τις κινηματογραφικές προσαρμογές της Disney μέχρι τη έλξη που βίωσαν οι συγγραφείς παραμυθιών για αντιπολιτισμικά κινήματα όπως ο J. R. R. Tolkien με το έπος «Ο Βασιλιάς των Δαχτυλιδιών» και «Οι ιστορίες της Νάρνια» του C. S. Lewis (Ζίπες, 2000). Τα σύγχρονα παραμύθια εμπεριέχουν πολλαπλασιασμό των παραμυθιών που ανακαλύπτουν εκ νέου τα κλασικά παραμύθια, καθώς και ένα αξιοσημείωτο σκέλος φεμινιστικών παραμυθιών που αμφισβήτησαν τους ρόλους των φύλων και τη σεξουαλικότητα, από συγγραφείς όπως η Jane Yolen γνωστή για το «Δεν ντύνονται όλες οι πριγκίπισσες στα ροζ» (Not All Princesses Dress in Pink) και η Angela Carter που έγραψε «Μια παρέα λύκων» (A Company of Wolves), που ήταν μια επανεφεύρεση της κλασικής ιστορίας της Κοκκινোসκουφίτσας. Ενώ ο ουτοπικός μετασχηματισμός και η επιθυμία των ανθρώπων για μια καλύτερη ζωή παραμένει η κύρια έλξη των σύγχρονων παραμυθιών, τα περισσότερα σύγχρονα παραμύθια «έχουν μεγαλύτερη επίγνωση της πολυπλοκότητας της σεξουαλικότητας και των ρόλων των φύλων και έχουν προσπαθήσει να εξερευνήσουν τα παραδοσιακά παραμύθια με κοινωνική συνείδηση και συνειδητοποίηση συμβαδίζοντας και συνάμα ασκώντας κριτική στην συνεχώς μεταβαλλόμενη εποχή μας» (Zipes, 2000, σελ. 103).

Απολαμβάνουμε να ακούμε λαϊκά παραμύθια και ιστορίες γιατί η αίσθηση του θαύματος εκπληρώνει την ανάγκη μας να «καταλάβουμε τη ζωή όπως είναι και να την ονειρευτούμε όπως θα έπρεπε να είναι» (Simonsen, 1998, σ. 213). Ερευνητές που έχουν μελετήσει τη λαογραφία έχουν υποστηρίξει ότι η λειτουργία της αφήγησης αυτών των παραμυθιών είναι ότι βοηθούν τους ανθρώπους να συμβιβαστούν συλλογικά με «τα γεγονότα της ζωής και τις εγγενείς αντιφάσεις τους» (Simonsen, 1998, σ. 210). Λόγω της άμεσης σχέσης μεταξύ φανταστικών ιστοριών και

παραμυθιών, και τα δύο εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις ίδιες συμβάσεις (Zipes, 2000). Σύμφωνα με τον Jack Zipes, ένα από τα μόνιμα δομικά στοιχεία των φανταστικών παραμυθιών/ιστοριών που πέρασε στα λογοτεχνικά παραμύθια είναι η μεταμόρφωση. Τόσο οι ήρωες όσο και τα αντικείμενα της ιστορίας φαίνεται να μεταμορφώνονται και να αλλάζουν, τις περισσότερες φορές προς όφελος της κοινωνικής θέσης του πρωταγωνιστή. Το κίνητρο του θαυμασμού και η πιθανότητα θαυμαστών αλλαγών είναι αυτό που διακρίνει τις φανταστικές ιστορίες και τα παραμύθια από άλλες ιστορίες όπως θρύλους και μύθους. Η σαν από θαύμα μεταμόρφωση και αλλαγή είναι τα κλειδιά της επιβίωσης για τους περισσότερους ήρωες, ενώ για τους αφηγητές και τους ακροατές, η μεταμόρφωση επικοινωνεί τόσο μια ελπίδα για αλλαγή όσο και την αξία της εκμετάλλευσης απροσδόκητων ευκαιριών στη ζωή (Zipes, 2000). Ο Zipes εξηγεί αυτή την «από θαύμα αλλαγή» και πώς ο πρωταγωνιστής αντιδρά σε θαυμαστά περιστατικά με τα ακόλουθα λόγια:

«Καλλιεργεί τη φαντασία με εναλλακτικές δυνατότητες ζωής στο «σπίτι», από το οποίο ο πρωταγωνιστής συχνά εξορίζεται για να βρει το «αληθινό» σπίτι του. Αυτή η αναζήτηση του σπιτιού εξηγεί το ουτοπικό πνεύμα των παραμυθιών, γιατί η θαυματουργή μεταμόρφωση δεν περιλαμβάνει μόνο τη μεταμόρφωση του πρωταγωνιστή αλλά και την υλοποίηση ενός πιο ιδανικού σκηναίου στο οποίο ο ήρωας/ηρωίδα μπορεί να εκπληρώσει τις δυνατότητές του. Στα παραμύθια το σπίτι είναι πάντα ένα μεταμορφωμένο σπίτι που ανοίγει το δρόμο για ένα διαφορετικό μέλλον από αυτό που περίμενε ο ήρωας ή η ηρωίδα.» (Zipes, 2000, xix).

Τα τρία στοιχεία, της κατάληξης, της μεταμόρφωσης και της υιοθέτησης απροσδόκητων ευκαιριών είναι βασικά για τη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο τα παραμύθια μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να δουν τις προκλήσεις και τις αλλαγές στη ζωή τους. Αν τα στοιχεία υποδεικνύουν ότι τα παραμύθια μπορούν να στηρίξουν τις βιωματικές ιστορίες, ο Zipes μας προειδοποιεί ότι «[η] εστίαση στο θαύμα στο προφορικό παραμύθι δεν σημαίνει ότι όλα τα φανταστικά παραμύθια, και αργότερα τα λογοτεχνικά παραμύθια, υπηρέτησαν ή υπηρετούν ένα απελευθερωτικό σκοπό, αν και τείνουν να συντηρούν ένα ουτοπικό πνεύμα. Ούτε ότι είναι ανατρεπτικά, αν και υπάρχουν έντονες ενδείξεις ότι οι αφηγητές

ευνοούσαν τους καταπιεσμένους πρωταγωνιστές» (Zipes, 2021, σ. xix). Έτσι, τα παραμύθια μπορεί να μην είναι λυτρωτικά ή ανατρεπτικά από μόνα τους, εξαρτάται μάλλον από εμάς πώς θα τα χρησιμοποιήσουμε για αυτόν τον σκοπό. Σύμφωνα με τον Tatar (2014), η δύναμη των παραμυθιών έγκειται στο ότι δίνουν έναυσμα για συζήτηση. Μας υποχρεώνουν να αντιδράσουμε, να πάρουμε θέση και να κάνουμε κριτική, επιτρέποντάς μας να επεξεργαζόμαστε πολιτισμικές αντιφάσεις» (Tatar, 2014, σελ. 3).

Τα σύμβολα κατέχουν κεντρικό ρόλο στην αφήγηση παραμυθιών και οι πολλαπλές έννοιες των συμβόλων δημιουργούν στο μυαλό των ακροατών πολλά είδη συσχετισμών. Οι συσχετισμοί αυτοί μπορεί να είναι προσωπικοί, συναισθηματικοί και πολιτισμικοί. Αυτό δίνει δυνατότητα ερμηνείας και κοινής χρήσης πολλαπλών ερμηνειών των νοημάτων των παραμυθιών, κατανόηση των προβλημάτων, των προθέσεις των ηρώων και των σχέσεων εξουσίας στις οποίες εμπλέκονται οι ήρωες. Τα παραμύθια επομένως δεν είναι μόνο ευχάριστες ιστορίες για αφήγηση και ακρόαση. Αντίθετα μάλιστα, οι πολλαπλές τους έννοιες δίνουν έναυσμα για συζήτηση θεμάτων και εμπειριών που είναι σημαντικά για εμάς. Ορισμένοι μελετητές της λογοτεχνίας έχουν υποστηρίξει ότι επειδή τα παραμύθια χαρακτηρίζονται από «ατελείωτη ποικιλία και προσαρμοστικότητα», είναι ιδιαίτερα κατάλληλα για να τα επεξεργαστούμε και να τα «επινοήσουμε» εκ νέου (Duggan, Haase & Callow, 2016). Συχνά, αναγνωρίζουμε ένα παραμύθι όταν το ακούμε. Η παραδειγματική τους δομή και οι «εύκολα αναγνωρίσιμοι χαρακτήρες που σχετίζονται με συγκεκριμένες εργασίες και ρυθμίσεις» (Zipes, 2000, σ. xvii) καθιστούν τα παραμύθια εύκολα αναγνωρίσιμα. Η παραδειγματική δομή είναι χρήσιμη τόσο για τους αφηγητές όσο και για τους ακροατές ώστε να θυμούνται και να ξαναδιηγούνται εύκολα τις ιστορίες και κάνει τους αφηγητές να μπορούν να αλλάζουν εύκολα ιστορίες ώστε να ταιριάζουν με τις εμπειρίες και τις επιθυμίες τους (Zipes, 2000).

Ο θεωρητικός της λαογραφίας Simonsen υποστηρίζει ότι επειδή τα φανταστικά παραμύθια και γενικά τα λαϊκά παραμύθια τείνουν να χρησιμοποιούν τα ίδια αφηγηματικά μοτίβα, συναισθήματα και ιδέες, ενδιαφέρον είναι πώς αυτά τα «ίδια λίγα βασικά συναισθήματα και ιδέες μπορούν να δημιουργήσουν άπειρο αριθμό συγκεκριμένων εικόνων και ιστοριών» (Simonsen, 1998, σ. 214). Το ίδιο παραμύθι

υπάρχει συχνά σε πολλές διαφορετικές εκδοχές. Για παράδειγμα, υπάρχουν διαφορετικές εκδοχές της ιστορίας της Σταχτοπούτας που εντοπίζονται, μεταξύ άλλων, στις περιοχές της Ελλάδας, της Αιγύπτου και της Βαλτικής. Ενώ τα σύμβολα, οι χαρακτήρες και τα γεγονότα μπορεί να διαφέρουν ελαφρώς στις ιστορίες που υπάρχουν σε διάφορες γεωγραφικές και πολιτιστικές τοποθεσίες, τα υποκείμενα θέματα, τα ήθη και τα νοήματα τείνουν να είναι τα ίδια (Καπλάνογλου, 2016). Αυτό συμβαίνει επειδή οι αφηγητές δεν προσαρμόζουν απλώς τις ιστορίες, αλλά τις μεταμορφώνουν μέσω της ενεργητικής αναδιαμόρφωσης της ιστορίας και των συμβόλων της ιστορίας για να περάσουν το μήνυμά τους σε ένα κοινό που εντάσσεται σε συγκεκριμένο πλαίσιο και πολιτισμό. Η μεταβλητότητα των παραμυθιών μπορεί να παρομοιασθεί με ένα καλινδοσκόπιο. «Αρκεί να το γυρίσουμε μια φορά, και κάτι εντελώς νέο, αλλά βαθιά οικείο, εμφανίζεται μπροστά μας» (Tatar, 2014, σελ. 1). Το γεγονός ότι τα παραμύθια προσαρμόζονται εύκολα τα καθιστά ιδανικό είδος για χρήση από μια ποικιλία ατόμων και ομάδων, σε διαφορετικό χρόνο και χώρο. Για παράδειγμα, ορισμένα στοιχεία ή τελειώματα παραμυθιών μπορούν να αλλάξουν ώστε να ταιριάζουν με τον στόχο του αφηγητή. Ο αφηγητής μπορεί να επιλέξει αν το έπαθλο θα είναι ο γάμος ή αν η μητριά παίζει τον ρόλο του κακού. Η αλλαγή των στοιχείων των παραμυθιών αλλάζει ορισμένες, αλλά όχι όλες, τις έννοιες των ιστοριών και μπορεί να διαμορφωθεί κατάλληλα ώστε το τέλος του παραμυθιού να παρέχει ενδυνάμωση ή να δίνει έναυσμα για συζήτηση σχετικά με το ποιο πρέπει να είναι οι στόχοι μας.

Χαρακτηριστικά των μυθοπλαστικών ιστοριών που ενθαρρύνουν την μεταμόρφωση

Οι μυθοπλαστικές ιστορίες έχουν περιγραφεί ως «ιστορίες που ενθαρρύνουν μεταμορφωτικές διαδικασίες προβληματισμού στους αναγνώστες/ακροατές τους» (Just 2019). Η μεταμόρφωση που μπορεί να βιώσει ένας αναγνώστης μέσα από την ανάγνωση/ακρόαση μυθοπλασίας είναι αργή και σταδιακή. Η θετική μεταμόρφωση των ηρώων ενδέχεται να εμπνεύσει τους αναγνώστες να αλλάξουν, αλλά η έρευνα δείχνει ότι η μεταμόρφωση προέρχεται κυρίως από τις διαδικασίες προβληματισμού και τις συναισθηματικές αντιδράσεις του ίδιου του ατόμου στην ιστορία, και όχι από το γεγονός ότι η ίδια η ιστορία πείθει το άτομο να αλλάξει. Επειδή οι διαδικασίες του

στοχασμού και της δημιουργίας νοήματος είναι κεντρικές για τη μετασηματιστική αλλαγή, είναι σαφές ότι οι ιστορίες που είναι ανοιχτές και δεν παρέχουν στους αναγνώστες έτοιμες απαντήσεις είναι οι καλύτερες για την ενθάρρυνση της αλλαγής. Μπορούμε επίσης να διακρίνουμε μεταξύ συναισθηματικών εμπειριών που «προδιαγράφονται» από τον συγγραφέα της ιστορίας, όπως σε θρίλερ και ιστορίες τρόμου, και των συναισθημάτων που βιώνουμε μέσα από την ανάγνωση/ακρόαση και που δεν καθορίζονται από τον αφηγητή, αλλά είναι αποτέλεσμα του τρόπου που ο αναγνώστης/ακροατής ερμηνεύει την ιστορία. (Djikić & Oatley, 2014). Είναι οι μη προδιαγεγραμμένες και ατομικές συναισθηματικές εμπειρίες που σχετίζονται με την αλλαγή και την ανάπτυξη της προσωπικότητας, επειδή αυτές οι συναισθηματικές εμπειρίες συνδέονται με τη διαδικασία νοηματοδότησης του εκάστοτε αναγνώστη που αποδίδει διαφορετική δύναμη και σημασία στους χαρακτήρες και τα γεγονότα της ιστορίας. Πληθώρα διαφορετικών μυθοπλαστικών κατηγοριών πληρούν αυτά τα κριτήρια. Λαϊκά παραμύθια, μύθοι και θρύλοι, με τα πολλά σύμβολα και συμβολικές έννοιες, είναι ιδανικά είδη αφηγημάτων καθώς επιτρέπουν στους αναγνώστες να αντλήσουν συμπεράσματά με βάση τη δική τους οπτική και εμπειρίες. Η λογοτεχνική ή έντεχνη μυθοπλασία, σε αντίθεση με τη λαϊκή μυθοπλασία, θεωρείται ότι ενθαρρύνει σε μεγαλύτερο βαθμό τον αυτομετασηματισμό. Αυτό συμβαίνει επειδή η λαϊκή μυθοπλασία έχει συχνά συγκρίσιμα σαφείς πλοκές και χαρακτήρες που προϋποθέτουν πιο παθητικούς αναγνώστες που αποδέχονται τις παρεχόμενες έννοιες. Τα λογοτεχνικά μυθιστορήματα διαθέτουν πολύπλοκους αφηγηματικούς μηχανισμούς, για παράδειγμα έναν αναξιόπιστο αφηγητή, παύσεις στην πλοκή ή αφηγηματικές αλλαγές στην οπτική γωνία των ηρώων. Αυτό δίνει στον αναγνώστη την ευκαιρία να ασχοληθεί με πολλές ή μεταβαλλόμενες προοπτικές (Μόλις 2019) και αυτές οι ιστορίες ζητούν από τους αναγνώστες τους να καλύψουν τα αφηγηματικά κενά, αναζητώντας και κατασκευάζοντας οι ίδιοι πιθανά νοήματα. Οι αναγνώστες λογοτεχνικής μυθοπλασίας πρέπει να εμπλακούν, σε μεγαλύτερο βαθμό, στη διαδικασία δημιουργίας νοήματος της ιστορίας, επειδή ως αναγνώστες καλούνται να συνεισφέρουν με τη δική τους οπτική γωνία (Castano, Martingano & Perconti, 2020). Η διάκριση μεταξύ λαϊκής και λογοτεχνικής μυθοπλασίας είναι γενικευμένη. Η σημαντικότερη γνώση που παρέχει η διάκριση αυτή είναι ότι βοηθά στον εντοπισμό φανταστικών ιστοριών που μπορούν να υποστηρίξουν τη μεταμόρφωση και τη θετική αλλαγή στα άτομα.

Ασφαλείς χώροι ανάληψης κινδύνων

Δεδομένου ότι οι μυθοπλαστικές ιστορίες μας παρέχουν την δυνατότητα να εξερευνήσουμε τα προσωπικά μας συναισθήματα και αναμνήσεις, μπορούν να συμβάλουν στην προσωπική μας εξέλιξη με διάφορους τρόπους. Ερευνητές ανακάλυψαν ότι η ανάγνωση μυθοπλασίας ή η παρακολούθηση μυθοπλαστικών τηλεοπτικών εκπομπών και ταινιών κάνει τις αυτοβιογραφικές μας αναμνήσεις να αναδύονται με πολύ ταχύτερο ρυθμό από ότι στην καθημερινή μας ζωή. Οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις σε φανταστικές ιστορίες είναι «τόσο αυθόρμητες και αφιλτράριστες όσο θα ήταν σε μια πραγματική κατάσταση ζωής» (Dill-Shackelford & Vinney, 2020, σελ. 26). Ως εκ τούτου, οι μυθοπλαστικές ιστορίες μας παρέχουν ευκαιρίες να κατανοήσουμε τα συναισθήματα και τις αναμνήσεις μας στο πλαίσιο μιας ιστορίας και μακριά από το άγχος και τις προκλήσεις της πραγματικής ζωής. Όταν εξερευνούμε τα προσωπικά μας συναισθήματα και αναμνήσεις μέσα από ιστορίες, το κάνουμε χωρίς το άγχος που διαφορετικά θα μπορούσε να προκύψει όταν βιώνουμε και εξερευνούμε αυτά τα ίδια συναισθήματα στην καθημερινή μας ζωή. Οι φανταστικές ιστορίες παρέχουν ένα χώρο ασφάλειας, επειδή «γνωρίζουμε ότι τα συναισθήματα και τα γεγονότα που συναντάμε στη μυθοπλασία δεν θα επηρεάσουν την πραγματική μας ζωή όταν τελειώσει η ιστορία και έτσι δεν αισθανόμαστε την ανάγκη να προστατευτούμε από αυτά» (Dill-Shackelford & Vinney, 2020, σελ. 27). Το «μοντέλο αποστασιοποίησης-εναγκαλισμού» (distancing-embracing model) εξηγεί πώς η απόσταση μεταξύ του πόνου που απεικονίζεται στην τέχνη και της δικής μας συναισθηματικής αντίδρασης σε αυτόν, μας βάζει σε θέση ισχύος και ελέγχου όπου μας επιτρέπεται να απολαμβάνουμε με ασφάλεια την εμπειρία αρνητικών συναισθημάτων (Dill-Shackelford & Vinney, 2020). Μπορούμε επομένως να κατανοήσουμε ότι η μυθοπλασία δημιουργεί χώρους όπου τα αρνητικά συναισθήματα και οι αναμνήσεις, που κατά τα άλλα είναι πολύ απειλητικά για να εξερευνηθούν στο πλαίσιο της ζωής και της εμπειρίας κάποιου, μπορούν να εντοπιστούν, να υποβληθούν σε επεξεργασία και να αμφισβητηθούν. Χωρίς την παρουσία άγχους που μας κυριεύει και έχει ως αποτέλεσμα την καταστολή των συναισθημάτων και των αναμνήσεων, υποβαθμίζοντας ακόμα και με αρνητικό τρόπο την κατάσταση. Λαϊκές και λογοτεχνικές μυθοπλαστικές ιστορίες μας παρέχουν μια άνετη και ενδυναμωτική απόσταση από τις δυσκολίες για να τις εξετάσουμε με

ασφάλεια και να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε ζητήματα της πραγματικής ζωής με πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Ένα άλλο κρίσιμο χαρακτηριστικό των μυθοπλασιών που βοηθά τους ανθρώπους να μάθουν και να εξελιχθούν, είναι το στοιχείο του παιχνιδιού. Σύμφωνα με τον Boyd (2009), η έλξη που νιώθουμε για τις φανταστικές ιστορίες έγκειται στο στοιχείο του παιχνιδιού προσποίησης. Για τα παιδιά, το παιχνίδι προσποίησης (που περιλαμβάνει τόσο τη φαντασία όσο και τις ιστορίες) κατέχει σημαντικό ρόλο στην κατανόηση της πραγματικότητας, στην ανάδειξη διαφορετικών συμπεριφορών και καταστάσεων και στην υπέρβαση των ορίων του φυσιολογικού. Τα παιδιά μαθαίνουν και διαδραματίζουν τον κόσμο μέσω του παιχνιδιού προσποίησης, αναπαράγοντας ιστορίες για το κοινωνικό τους περιβάλλον που δεν είναι ακόμη ικανά να διατυπώσουν σε ολοκληρωμένες ιστορίες. Εμείς, ωστόσο, ως ενήλικες που κατέχουμε τη γλώσσα και έχουμε επαρκή αντίληψη για τον κοινωνικό μας περίγυρο, εξακολουθούμε να γοητευόμαστε από τις φανταστικές ιστορίες. Από εξελικτική άποψη, το στοιχείο του παιχνιδιού μας ελκύει στις μυθοπλασίες γιατί μας επιτρέπει να «επεκτείνουμε και να τελειοποιήσουμε βασικές γνωστικές ικανότητες» (Boyd, 2009, σελ. 190) με την ασφάλεια που μας παρέχει η φαντασία μας. Μέσα από τις ιστορίες μπορούμε να εκθέσουμε τον εαυτό μας σε μεγάλους κινδύνους και να αναπτύξουμε δεξιότητες που θα μπορούσαν να είναι επικίνδυνες στην πραγματική ζωή, όπως η εκμάθηση στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων «και οι συναισθηματικοί πόροι που απαιτούνται για να αντιμετωπίσουμε αναπόφευκτες αποτυχίες, χωρίς να υποβάλλουμε τον εαυτό μας σε πραγματικό κίνδυνο» (Boyd, 2009, σελ. 193). Το στοιχείο του παιχνιδιού στη μυθοπλασία περιλαμβάνει μια αποσύνδεση από την πραγματικότητα, που έχει κεντρικό ρόλο για τη δημιουργία ενός παρόμοιου «ασφαλούς» περιβάλλοντος για εξερεύνηση και μάθηση. Η αποσύνδεση από την πραγματικότητα είναι ιδιαίτερα ορατή σε ιστορίες που έχουν στοιχεία μαγείας και θαύματος και βασίζονται σε συμβολισμούς, όπως μυθικές ιστορίες και παραμύθια όπου συχνά βρίσκουμε χαρακτήρες που μοιάζουν με ανθρώπους, αλλά παίρνουν μη ανθρώπινες μορφές όπως ζώα, άψυχα αντικείμενα ή φανταστικά πλάσματα. Ενώ οι μη ανθρώπινοι χαρακτήρες κάνουν την αποσύνδεση από το πραγματικό προφανή και βάζουν την ιστορία και τα γεγονότα της σε ασφαλή απόσταση από τον αναγνώστη, τα ανθρώπινα στοιχεία αυτών των χαρακτήρων εξασφαλίζουν ότι

εξακολουθούμε να βιώνουμε ταύτιση με τα συναισθήματα, τα κίνητρα και τους στόχους των ηρώων.

Συμπέρασμα

Σε αυτό το κεφάλαιο εξετάσαμε διάφορα είδη ιστοριών και μέθοδοι αφήγησης. Δώσαμε έμφαση στους ρόλους των ακροατών και των αφηγητών σε όλο τον κόσμο, που ερμηνεύουν ιστορίες με διαφορετικούς τρόπους και συνδημιουργούν ιστορίες ζωής με διαφορετικούς τρόπους. Η αφήγηση δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ξεχωρίζουν τα προβλήματα από τον εαυτό τους, ελαχιστοποιώντας την αντιπαράθεση με προσωπικές αφηγήσεις και ταυτότητες. Η αφήγηση σε τρίτο πρόσωπο κάνει τη διαδικασία λιγότερο προσωπική ενώ ο αφηγητής γίνεται αφηγητής της δικής του ιστορίας. Οι ιστορίες ζωής μπορούν να λειτουργήσουν ως τρόπος χειραφέτησης. Σε αυτές δίνεται έμφαση στο μοίρασμα και τη συνδημιουργία γνώσης, την επεξεργασία και την αντιμετώπιση των συναισθημάτων και τη δημιουργία και διατήρηση σχέσεων.

Η μυθοπλαστική αφήγηση φαίνεται να προσφέρει διαδρομές μάθησης, αλλαγής προσωπικότητας και αυτο-εξέλιξης μέσω της ενίσχυσης της φαντασίας και της δημιουργικότητάς μας, καθώς μας δίνει τη δυνατότητα να αποκομίσουμε στρατηγικές και να δοκιμάσουμε όπως σε «προσομοίωση» τον τρόπο πλοήγησης στο κοινωνικό μας περιβάλλον και την εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι μυθοπλασίες μας βοηθούν να δούμε τα πράγματα «από άλλη ματιά» και έτσι να αποκτήσουμε αυξημένη ενσυναίσθηση και κατανόηση του πώς σκέφτονται, αισθάνονται και βλέπουν οι άλλοι τον κόσμο. Επιπλέον, μας δίνουν τη δυνατότητα να εισέλθουμε σε «ασφαλείς χώρους» όπου μπορούμε να εξερευνήσουμε και να επεξεργαστούμε συναισθήματα χωρίς την παρουσία άγχους. Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να πάμε με την σκέψη μας πέρα από το εδώ και τώρα και δημιουργεί νέα πλεονεκτήματα και μετασχηματισμό. Τα παραμύθια χαρακτηρίζονται από μαγεία και γοητεία που μας κάνει να αναρωτιόμαστε «γιατί», «τι θα γινόταν αν» και «πως θα ήταν αν» στον πραγματικό κόσμο. Η κατάπληξη του ήρωα, η μεταμόρφωση του και η εκμετάλλευση των απροσδόκητων ευκαιριών μπορούν να βοηθήσουν, αν και όχι απαραίτητα, τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και τις

αλλαγές στη ζωή τους. Η δύναμη των παραμυθιών έγκειται στο ότι συμβάλλουν στη συνέχιση της συζήτησης. Η δομή των παραμυθιών βοηθά τους αφηγητές και τους ακροατές να θυμούνται και να αφηγούνται ιστορίες, αλλά και να μπορούν να τις προσαρμόσουν εύκολα ανάλογα με τις εκάστοτε εμπειρίες και επιθυμίες.

Για να ενεργοποιηθεί η αλλαγή απαιτείται ασφαλής χώρος. Κάτω από τέτοιες συνθήκες, οι δυνατότητες για εξερεύνηση προσωπικών συναισθημάτων και αναμνήσεων μπορούν να οδηγήσουν σε προσωπική εξέλιξη. Το μοντέλο αποστασιοποίησης-εναγκαλισμού δημιουργεί ευκαιρίες για την αντιμετώπιση της απόστασης μεταξύ του πόνου που απεικονίζεται στις ιστορίες και της συναισθηματικής αντίδρασης κάποιου σε αυτόν. Αυτό δημιουργεί μια κατάσταση στην οποία η δύναμη και ο έλεγχος χρησιμοποιούνται με τέτοιο τρόπο ώστε τα αρνητικά συναισθήματα να μπορούν να βιωθούν σε ασφαλές περιβάλλον. Τέλος, πρέπει να τονιστεί ότι οι ιστορίες μπορούν να μάθουν και να εξελιχθούν με τέτοιο τρόπο ώστε να χαρακτηρίζονται από το στοιχείο του παιχνιδιού που μας επιτρέπει να επεκτείνουμε και να τελειοποιούμε τις γνωστικές ικανότητες με την ασφάλεια που μας παρέχει η φαντασία μας.

6.

Κοινωνική συμβουλευτική εργασία και αφήγηση

Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει την κοινωνική συμβουλευτική εργασία σε ευρύ φάσμα παρεμβάσεων. Η αφήγηση μπορεί να εφαρμοστεί ως παρέμβαση από τους κοινωνικούς λειτουργούς. Το κεφάλαιο αυτό παρουσιάζει αναλυτικά τις περιπτώσεις εκείνες για τις οποίες η αφήγηση θα μπορούσε να είναι ιδανική παρέμβαση. Θα επικεντρωθούμε συνεπώς στην αφηγηματική θεραπεία και στον τρόπο με τον οποίο επαγγελματίες που δεν είναι θεραπευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις δυνατότητες που τους παρέχει.

Κοινωνική εργασία

Η έννοια ‘κοινωνική εργασία’ είναι μια έννοια «ομπρέλα» που περιλαμβάνει πολλές θεωρίες και διαφορετικούς τρόπους εργασίας που όλοι στοχεύουν στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και της ευημερίας των ανθρώπων. Κάθε προσέγγιση μπορεί να έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που καθορίζονται από συναφείς παράγοντες. Η κατανόησή μας για την κοινωνική εργασία και τους στόχους της είναι όπως περιγράφεται παρακάτω:

«Η κοινωνική εργασία είναι ένα επάγγελμα που βασίζεται στην πρακτική και ένας πανεπιστημιακός κλάδος σπουδών που προωθεί την κοινωνική αλλαγή και ανάπτυξη, την κοινωνική συνοχή και την ενδυνάμωση και απελευθέρωση των ανθρώπων. Οι αρχές της κοινωνικής δικαιοσύνης, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, της συλλογικής ευθύνης και του σεβασμού της διαφορετικότητας είναι βασικές για την κοινωνική εργασία. Υποστηριζόμενη από θεωρίες κοινωνικής εργασίας, κοινωνικών επιστημών, ανθρωπιστικών επιστημών και γνώσης τοπικών αυτοχθόνων πολιτισμών, η κοινωνική εργασία δεσμεύει ανθρώπους και δομές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της ζωής και τη βελτίωση της ευημερίας.» (Parker & Crabtree, 2018).

Οι κοινωνικοί λειτουργοί παρέχουν, γενικά, υπηρεσίες ανάλογα με τις ανάγκες των 'πελατών τους'. Το έργο τους αναμένεται να στηρίζεται σε θεωρητικές γνώσεις. «Μια σύγχρονη «θεωρία» κοινωνικής εργασίας πρέπει επομένως να ανταποκρίνεται στη σύγχρονη κοινωνική κατασκευή της πραγματικότητας τόσο από τους πελάτες όσο και από τους εργαζόμενους και τα κοινωνικά τους περιβάλλοντα· γιατί διαφορετικά, θα είναι ανεπιτυχής.» (Payne, 1997, σελ. 24).

Δεδομένης της φύσης και των στόχων της κοινωνικής εργασίας, πιστεύουμε ότι η αφήγηση μπορεί να είναι μια κατάλληλη παρέμβαση για άτομα σε συνθήκες ευαλωτότητας. Κατά την εργασία με άτομα σε συνθήκες ευαλωτότητας, οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να κάνουν χρήση της αφήγησης, δεδομένου ότι «Η αφήγηση είναι μια συγκεκριμένη κοινωνική πρακτική στην οποία οι άνθρωποι συμμετέχουν και βρίσκουν νόημα» (McLean, 2015, σ. 25). Οι κοινωνικοί λειτουργοί που χρησιμοποιούν αφήγηση ιστοριών χρησιμοποιούν στοιχεία αφηγηματικής θεραπείας για τη βελτίωση της κατάστασης των πελατών τους. Παρακάτω θα χρησιμοποιήσουμε ορισμένες από τις μεθόδους που εφαρμόζουν.

Αφηγηματική Θεραπεία

Ο Carr (1998) έδωσε μια εξαιρετική επισκόπηση της αφηγηματικής θεραπείας του Michael White. Το έργο της αφηγηματικής θεραπείας του White είναι:

- Υιοθέτηση μιας συμβουλευτικής μεθόδου συνδημιουργίας.
- Παροχή στήριξης στους πελάτες ώστε να διαχωρίσουν τον εαυτό τους από τα προβλήματά τους και να τα εξωτερικεύσουν.
- Παροχή στήριξης στους πελάτες ώστε να εντοπίσουν στιγμές στη ζωή τους που δεν καταπιέστηκαν από τα προβλήματά τους μέσω εξεύρεσης μοναδικών αποτελεσμάτων.
- Ενθάρρυνση της περιγραφής από τους πελάτες των μοναδικών αυτών αποτελεσμάτων με χρήση ερωτήσεων πεδίου δράσης και πεδίου συνείδησης.
- Σύνδεση των μοναδικών αποτελεσμάτων με άλλα γεγονότα του παρελθόντος και προβολή της ιστορίας στο μέλλον με σκοπό τον σχηματισμό ενός εναλλακτικού και προτιμώμενου προσωπικού αφηγήματος στο οποίο ο εαυτός μας θεωρείται πιο ισχυρός από το πρόβλημα.

- Πρόσκληση σημαντικών μελών του κοινωνικού δικτύου του ατόμου να γίνουν μάρτυρες αυτού του νέου προσωπικού αφηγήματος.
- Τεκμηρίωση νέων γνώσεων και πρακτικών που υποστηρίζουν το νέο προσωπικό αφήγημα με χρήση βιβλιογραφικών μέσων.
- Παραχώρηση και σε άλλους που παγιδεύονται από παρόμοια καταπιεστικά αφηγήματα τη δυνατότητα να επωφεληθούν από τη νέα τους γνώση μέσω πρακτικών επαναφοράς. (Carr, 1998, σελ. 487).

Ο θεραπευτής που χρησιμοποιεί αφήγηση λειτουργεί ως σύμβουλος σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα σε προσωπικό και πολιτικό επίπεδο. Τα άτομα αυτά χρειάζονται βοήθεια για να μπορέσουν να παλέψουν με παρόμοια προβλήματα και πρακτικές. Η υπόθεση πάνω στην οποία βασίζεται η αφηγηματική θεραπεία είναι ότι οι ζωές και οι ταυτότητες καθορίζονται από τρεις παράγοντες:

- «Το νόημα που δίνουν οι άνθρωποι στις εμπειρίες τους ή οι ιστορίες που λένε για τον εαυτό τους.
- Οι γλωσσικές πρακτικές στις οποίες στρατολογούνται οι άνθρωποι μαζί με το είδος των λέξεων που χρησιμοποιούν για να αφηγηθούν τη ζωή τους.
- Οι θέσεις που καταλαμβάνουν οι άνθρωποι στις κοινωνικές δομές στις οποίες συμμετέχουν και οι σχέσεις εξουσίας που αυτές συνεπάγονται. » (Carr, 1998, σελ. 489).

Η αφηγηματική θεραπεία του White απαιτεί να υπάρχει «ειλικρίνεια σχετικά με το εργασιακό πλαίσιο, τις προθέσεις, τις αξίες και τις προκαταλήψεις του θεραπευτή.» (Carr, 1998, σελ. 490). Στην αφηγηματική θεραπεία η γλώσσα του πελάτη είναι πιο σημαντική από τη γλώσσα του θεραπευτή. Η υπόθεση ενός θεραπευτή είναι, «ότι οι κοινωνικές πραγματικότητες συγκροτούνται μέσω της γλώσσας και οργανώνονται μέσω αφηγήσεων, όλες οι θεραπευτικές συνομιλίες στοχεύουν στη διερεύνηση πολλαπλών οικοδομημάτων της πραγματικότητας και όχι στο να εντοπίσουν τα γεγονότα που συνιστούν μια ενιαία αλήθεια. » (Όπως παραπάνω).

Πίνακας 1. Πρακτικές Αφηγηματικής Θεραπείας

Πρακτική 1. Τοποθετηθείτε με άξονα την συνεργασία

- Υιοθετείστε μια συμβουλευτική τακτική με άξονα την συνεργασία ή την συνδημιουργία.
- Να είστε ειλικρινείς όσον αφορά το θεραπευτικό πλαίσιο, τους σκοπούς και τις αξίες
- Δώστε προτεραιότητα στην γλώσσα του πελάτη
- Κάντε ερωτήσεις που στοχεύουν να εκμαιεύσουν διάφορες απόψεις και όχι αντικειμενικά γεγονότα
- Προτιμήστε να ακούτε παρά να ρωτάτε
- Να είστε πάντοτε έτοιμος να εκμεταλλευτείτε τυχόν ευκαιρίες ώστε να δημιουργήσετε κατάλληλο έδαφος για νέα ορόσημα απελευθέρωσης

Πρακτική 2. Εξωτερικεύστε το πρόβλημα

- Βοηθήστε τους πελάτες σας να διαχωρίσουν τον εαυτό τους από τα προβλήματά τους μέσω της εξωτερίκευσης των προβλημάτων τους
- Ενώστε τις δυνάμεις σας με τους πελάτες σας για να καταπολεμήσετε τον εξωτερικευμένο πρόβλημα

Πρακτική 3. Αναζητήστε μοναδικά αποτελέσματα

- Βοηθήστε τους πελάτες να εντοπίσουν στιγμές της ζωής τους κατά τις οποίες δεν τους καταπίεζαν τα προβλήματά τους μέσα από την ανακάλυψη μοναδικών αποτελεσμάτων.
- Βοηθήστε τους πελάτες να περιγράψουν αυτές τις πολύτιμες και αγαπημένες εμπειρίες.

Πρακτική 4. Εμπλουτίστε το νέο σενάριο

Κάνετε ερωτήσεις σχετικά με την δράση και την ταυτότητα για να εμπλουτίσετε την περιγραφή του μοναδικού αποτελέσματος. Οι ερωτήσεις πεδίου δράσεις εστιάζουν σε:

- Συμβάντα
- Ακολουθίες
- Χρόνο
- Σενάριο

Οι ερωτήσεις πεδίου συνείδησης εστιάζουν σε:

- Νόημα
- Επιπτώσεις
- Αξιολόγηση
- Αιτιολόγηση

Πρακτική 5. Συνδεθείτε με το παρελθόν και επεκταθείτε (προβληθείτε) στο μέλλον

- Συνδέστε το μοναδικό αποτέλεσμα με προηγούμενα συμβάντα
- Προεκτείνετε την ιστορία στο μέλλον
- Διαμορφώστε ένα εναλλακτικό και προτιμώμενο προσωπικό αφήγημα μέσα από το οποίο ο εαυτός μας υπερισχύει του προβλήματος

Πρακτική 6. Προσκαλέστε εξωτερικές ομάδες παρατηρητών

- Προσκαλέστε ουσιαστικά μέλη του κοινωνικού δικτύου του εμπλεκόμενου να γίνουν μάρτυρες του νέου προσωπικού του αφηγήματος. Τα άτομα αυτά είναι η εξωτερική ομάδα μαρτύρων.

Πρακτική 7. Χρησιμοποιήστε πρακτικές μνημονικής ανάκλησης και ενσωμάτωσης

- Επανασυνδέστε τους πελάτες με εσωτερικές απεικονίσεις ατόμων της οικογένειας και του περιγυρού τους που λειτουργούν υποστηρικτικά και είναι σημαντικά γι' αυτούς

Πρακτική 8. Χρησιμοποιείτε γραπτά μέσα για να τεκμηριώσετε και να «επισημοποιήσετε» τις νέες γνώσεις και πρακτικές.

- Πιστοποιητικά και βραβεία
- Ανακοινώσεις τύπου
- Προσωπικές δηλώσεις και συστατικές επιστολές

Πρακτική 9. Διευκολύνετε πρακτικές επαναφορές

- Προσκαλέστε τους πελάτες να παρουσιάσουν γραπτά τις νέες γνώσεις και πρακτικές προς όφελος μελλοντικών πελατών με παρόμοια προβλήματα
- Φροντίστε οι νέοι σας πελάτες να συναντήσουν πελάτες που έχουν αντιμετωπίσει με επιτυχία παρόμοια προβλήματα μέσω της θεραπείας

(Πηγή: Carr, 1998, σελ. 488-489)

Μετά την περιγραφή των πρακτικών που συνδέονται με την αφηγηματική θεραπεία του White, θα περάσουμε τώρα σε μια ανάλυση του τρόπου με τον οποίο οι επαγγελματίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν την αφήγησης.

Χρήση γνώσεων και εργαλείων της Αφηγηματικής Θεραπείας

Ο ρόλος του αφηγητή-θεραπευτή

Ο ρόλος του επαγγελματία αφήγησης, είτε είναι θεραπευτής, εκπαιδευτής, κοινωνικός λειτουργός είτε επαγγελματίας αφηγητής, είναι να διευκολύνει και να υποστηρίζει την ανάπτυξη των ιστοριών της ζωής των ανθρώπων με τρόπο που αναγνωρίζει τον ρόλο του κάθε ατόμου στη διαμόρφωση της προσωπικής του ιστορίας ζωής και ταυτότητας. , Παράλληλα εργάζεται για να φέρει στο προσκήνιο εμπειρίες και προθέσεις που λένε κάτι για το τι εκτιμούν οι άνθρωποι. Μέσω της αφήγησης, οι επαγγελματίες βοηθούν τους ανθρώπους να βιώσουν δυνατότητες που δεν είναι εμφανείς στις τρέχουσες προβληματικές ιστορίες τους. Χωρίς να λύνουν τα προβλήματα των ανθρώπων, οι επαγγελματίες βοηθούν τους ανθρώπους να δουν τον εαυτό τους σε ιστορίες ζωής που προσφέρουν διαφορετικές δυνατότητες και κατευθύνσεις από τις ιστορίες «περιορισμένης προοπτικής» στις οποίες έχουν «κολλήσει». Τέτοιου είδους ιστορίες χαρακτηρίζονται από μονόπλευρες απόψεις ανθρώπων και πραγμάτων, που μπορεί να οδηγήσουν σε ψευδείς ερμηνείες των ιστοριών.

Μέσα από την καλλιέργεια νέων ιστοριών, οι σχέσεις των ανθρώπων με τα προβλήματά τους αλλάζουν (Combs & Freedman, 2012). Η σχέση μεταξύ επαγγελματία και «πελάτη» είναι συνεργατική. Αυτό ταιριάζει καλά με την κατανόησή μας για τις αφηγηματικές ταυτότητες ως αποτέλεσμα συνδημιουργίας. Οι ταυτότητες σχηματίζονται μέσα από τις ιστορίες που λέμε για τον εαυτό μας και τις ιστορίες που λένε οι άλλοι για εμάς. Μεταβάλλονται συνεχώς και αυτό μας παρέχει την ευελιξία που μας είναι απαραίτητη για να μαθαίνουμε και να εξελισσόμαστε. Ο επαγγελματίας αφηγητής δεν είναι ειδικός στον χειρισμό των ανθρώπινων προβλημάτων ή βιωμάτων. Είναι ωστόσο ειδικός στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ιστορίες επηρεάζουν τις ιδέες και τις ταυτότητες. Ως εκ τούτου, ο ρόλος του είναι να συνεργάζεται με τους συμμετέχοντες (πελάτες) «να αποκαλύπτει θέματα δυναμικού εξουσίας που καλλιεργούν προβλήματα και να συνεργάζεται με τους πελάτες, αναγνωρίζοντας ότι οι τελευταίοι είναι οι προνομιούχοι συγγραφείς των δικών τους ιστοριών» (Combs & Freedman, 2012, σελ. 1036).

Οι επαγγελματίες, όπως όλα τα μέλη της κοινωνίας, έχουν ένα συγκεκριμένο πολιτιστικό υπόβαθρο. Θα πρέπει επομένως να είναι πάντα ευαίσθητοι ως προς το πώς οι προοπτικές τους μπορεί να παγιδευτούν και να επηρεαστούν από τα θέματα εξουσίας που τίθενται και πώς τα τελευταία μπορούν να αναπαραχθούν ακούσια στα εργαστήρια αφήγησης τους.

Προσεκτική ακρόαση

Ένα σημαντικό μέρος του ρόλου του επαγγελματία είναι να διευκολύνει τους ανθρώπους να αναπτύξουν «αναλυτικές περιγραφές», δηλ. πλούσιες, ουσιαστικές και πολύπλοκες ιστορίες της ζωής τους. Σε αυτή την προσπάθεια σημαντικό ρόλο παίζει η ικανότητα της ακρόασης. Στην αφηγηματική θεραπεία, οι επαγγελματίες οφείλουν να εστιάζουν την προσοχή τους και να ακούν ιδιαίτερα τα ακόλουθα στις αρχικές, «ιστορίες προβλημάτων» των συμμετεχόντων:

- τι είναι πολύτιμο για τα άτομα
- ποιες είναι οι κυριολεκτικές εξαιρέσεις ή αντιπαραδείγματα στο πρόβλημα
- «πώς το πρόβλημα μιλάει για την απουσία «κάποιου πολύτιμου πράγματος» (Combs & Freedman, 2012, σελ. 1038)

Μια κεντρική πρακτική στην αφηγηματική θεραπεία είναι η «διπλή ακρόαση», η οποία είναι η προσεκτική ακρόαση τόσο των βιωμάτων που συνδέει το άτομο με την ιστορία, όσο και του υπόβαθρου της εμπειρίας (Combs & Freedman, 2012). Για παράδειγμα, εάν η εμπειρία του ατόμου έχει να κάνει με απογοήτευση, αυτό είναι πιθανότατα σημάδι ότι το άτομο επιδιώκει σκοπούς, αξίες και πεποιθήσεις που δεν είναι σε θέση να επιτύχει. Ο επαγγελματίας μπορεί να κάνει ερωτήσεις για να προσκαλέσει το άτομο να προσδιορίσει τις αξίες, τις πεποιθήσεις, τις ελπίδες και τα όνειρα που σχετίζονται με την απογοήτευση ή την απόγνωση. Αυτό μπορεί να αναδείξει τις δευτερεύουσες ιστορίες του ατόμου που «αντανακλούν ιδέες, εμπειρίες και δεσμεύσεις στις οποίες οι άνθρωποι δίνουν αξία, λαχταρούν ή θεωρούν πολύτιμες» (Combs & Freedman, 2012, σ. 1041). Αυτό ενθαρρύνει μια συζήτηση εκ νέου επεξεργασίας του τι εκτιμά το άτομο και τι σημαίνει αυτή η αξία για την ταυτότητα του. Το να τον/την ρωτήσετε για το τι έχει επιτύχει σε σχέση με αυτήν την αξία, όσο μικρό κι αν είναι, είναι μέρος της συζήτησης που θα οδηγήσει στην εκ νέου επεξεργασία και εντέλει στην συγγραφή μιας νέας ιστορίας.

Η προσεκτική ακρόαση του σιωπηρού ή του απόντος πηγαίνει χέρι-χέρι με την υποβολή ερωτήσεων που αναδεικνύουν όλα όσα παραμένουν στο παρασκήνιο.

Εξωτερίκευση των συνομιλιών

Κεντρικός στόχος της αφηγηματικής θεραπείας είναι ο διαχωρισμός των προβλημάτων από τα άτομα. Αυτό γίνεται μέσω της εξωτερίκευσης συνομιλιών. Όταν τα προβλήματα είναι ξεχωριστά από το άτομο, το άτομο δεν θεωρείται παθολογικό και ζητήματα όπως η ευθύνη και η ενοχή γίνονται λιγότερο παρόντα στις ιστορίες του.

Αυτό είναι ένα παράδειγμα όπου η «διπλή ακρόαση» του White (Combs & Freedman, 2012) θα αποκαλύπτε εμπειρίες σε αντίθεση με περιβάλλοντα, με άλλα λόγια, όπου οι ιστορίες για ένα πρόβλημα μπορούν να αντιπαραβληθούν με προτιμώμενες ή πολύτιμες ιστορίες.

«Όταν οι άνδρες που έχουν ιστορικό βίας αρχίζουν να σκέφτονται πώς στρατολογήθηκαν σε τρόπους σκέψης και δράσης που υποστηρίζουν τη βία, συχνά είναι σε θέση να αποστασιοποιηθούν από αυτά αρκετά ώστε να αρχίσουν να εξετάζουν τις επιπτώσεις της βίας τόσο στη ζωή τους όσο και στην τις ζωές εκείνων που έχουν κακοποιήσει. Από αυτή τη θέση, μπορούν να αρχίσουν να βλέπουν άλλες δυνατότητες που θα είχαν προτιμώμενα αποτελέσματα. » (Combs & Freedman, 2012, σελ. 1045)

Ακούγοντας με σκοπό να εντοπίσουμε «περάσματα» που θα μας οδηγήσουν σε «προτιμώμενες» ιστορίες, ίσως ανακαλύψουμε μονοπάτια προς αυτά τα «περάσματα». Πρώτα απ' όλα, ο επαγγελματίας πρέπει να εστιάσει την προσοχή του σε τυχόν «μοναδικά αποτελέσματα». «Ένα μοναδικό αποτέλεσμα μπορεί να αποτελεί εξαίρεση σε ένα πρόβλημα, αλλά και να υφίσταται παράλληλα με το πρόβλημα». Τα μοναδικά αποτελέσματα μπορεί να πάρουν ποικίλες μορφές όπως «σχέδιο, δράση, συναίσθημα, δήλωση, επιθυμία, όνειρο, σκέψη, πεποίθηση, ικανότητα ή δέσμευση» που αποτελεί εξαίρεση ή που δεν θα μπορούσε να προβλεφθεί από την ιστορία του προβλήματος (Combs & Freedman, 2012, σελ. 1045). Για παράδειγμα, «Εάν το πρόβλημα είναι η κλοπή και το άτομο διστάζει πριν

κλέψει, ο δισταγμός θα μπορούσε να είναι ένα μοναδικό αποτέλεσμα που δείχνει ένα κενό στην προβληματική ιστορία.” (Όπως παραπάνω).

Αυτά τα «μοναδικά αποτελέσματα» είναι «περάσματα» προς προτιμώμενες ιστορίες. Μόλις ο επαγγελματίας της αφήγησης εντοπίσει ένα πιθανό μοναδικό αποτέλεσμα, μπορεί μέσω της χρήσης ερωτήσεων και συζήτησης αναστοχασμού να συμβάλει στην ανάπτυξη νέων ιστοριών. Συχνά, αυτά τα «περάσματα» αναπτύσσονται «αυθόρμητα» όταν οι άνθρωποι ερωτώνται για τις επιπτώσεις των προβλημάτων στη ζωή και τις σχέσεις τους. Εάν όχι, ο επαγγελματίας μπορεί επίσης να αναζητήσει ευθέως «περάσματα» κάνοντας ερωτήσεις όπως «Υπήρξαν ποτέ στιγμές στη ζωή σας που το πρόβλημα προσπάθησε να πάρει το πάνω χέρι, αλλά μπορέσατε να αντισταθείτε στην επιρροή του» ή «Είναι το πρόβλημα πάντα μαζί σας ;» (Combs & Freedman, 2012, σελ. 1045). Τις περισσότερες φορές τέτοιου είδους διερευνητικές ερωτήσεις προτρέπουν τα άτομα να αναζητήσουν περιπτώσεις στις οποίες μπόρεσαν να αποφύγουν το πρόβλημα ή την επιρροή του προβλήματος στη ζωή τους, κάτι που στη συνέχεια δημιουργεί πέρασμα προς μια εναλλακτική ιστορία. Ένα άλλο μονοπάτι είναι το ερώτημα σχετικά με το τι δεν είναι πρόβλημα. Παραδείγματα ερωτήσεων που μπορούν να οδηγήσουν σε συζητήσεις σχετικά με το ποιες θα μπορούσαν να είναι οι εμπειρίες που προτιμά το άτομο είναι: «Τι μας δείχνει αυτό για αυτά που εσείς θεωρείτε πολύτιμα;» ή «Θα μπορούσαμε να πούμε άραγε ότι εφόσον θεωρείτε αυτό ως προβληματικό, αυτό σημαίνει ότι δεν συμφωνείτε; Αν πράγματι δεν το συμμαρίζετε, τι υποστηρίζετε;» (όπως παραπάνω σελ. 1047).

Όταν βρεθεί ένα πέρασμα προς μια δευτερεύουσα ιστορία, ο επαγγελματίας υποστηρίζει το άτομο ώστε να αναπτύξει μια προτιμώμενη ιστορία θέτοντας ερωτήσεις που μπορούν να το βοηθήσουν άτομο να οικοδομήσει μια πλήρη και αξιομνημόνευτη εναλλακτική ιστορία με πλούσιες λεπτομέρειες και νοήματα. Σε αυτό το στάδιο, οι ερωτήσεις θα πρέπει να έχουν ως στόχο την ενίσχυση πτυχών της ιστορίας που υποστηρίζουν τις προσωπικές επιλογές. Αυτό βοηθά το άτομο να «βιώσει και να εκτιμήσει τις δεξιότητες και τις γνώσεις που χρησιμοποιεί για να κάνει επιλογές και τη δύναμη που ασκεί όταν επιλέγει» (Combs & Freedman, 2012, σ. 1047). Ο επαγγελματίας δύναται επίσης να υποστηρίξει το άτομο ώστε να οικοδομήσει μια «ιστορίας του παρόντος» που θα του δώσει τη δυνατότητα

να την προβάλλει στο μέλλον. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η συνέχεια στις προσωπικές αφηγήσεις είναι σημαντική για τη θετική ταυτότητα και την αίσθηση του εαυτού. Οι επαγγελματίες της αφήγησης μπορούν επίσης να επικεντρωθούν στη σύνδεση των προτιμώμενων γεγονότων διαχρονικά. Αυτό βοηθά να πυκνώσει το νόημα των ιστοριών των ανθρώπων με προτιμώμενους τρόπους.

Μόλις βρεθεί και καλλιεργηθεί μια προτιμώμενη ιστορία, ο επαγγελματίας μπορεί να κάνει ερωτήσεις για να βοηθήσει το άτομο να συνδέσει αυτήν την ιστορία με προηγούμενα γεγονότα και εμπειρίες και να αναπτύξει μια ιστορία αυτών των γεγονότων. Παραδείγματα ερωτήσεων είναι: «Μπορείς να εντοπίσεις στιγμές από το παρελθόν σου, πάνω στις οποίες μπορείς να στηριχθείς και που αντικατοπτρίζουν άλλες στιγμές που ενώ θα μπορούσες να είχες χάσει την ελπίδα σου, αυτό δεν συνέβη;» και «Αν ρωτούσαμε τους φίλους σου που σε ξέρουν σε όλη σου τη ζωή, ποιος θα μπορούσε να είχε προβλέψει ότι πετύχαινες κάτι τέτοιο; Ποιες αναμνήσεις θα μπορούσαν να μοιραστούν μαζί μας που θα τους έκαναν να το προβλέψουν;» (ό.π.)

Οι συνδέσεις μεταξύ του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος είναι σημαντικές στις αφηγηματικές ταυτότητες. Μόλις το άτομο αναπτύξει τις προτιμώμενες ιστορίες για το παρόν και το παρελθόν και κάνει συνδέσεις μεταξύ τους, ο επαγγελματίας μπορεί να κάνει ερωτήσεις για να δημιουργήσει ιστορίες που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να οραματιστεί, να περιμένει και να σχεδιάσει ένα θετικό και ελπιδοφόρο μέλλον. Παραδείγματα ερωτήσεων είναι: «Μόλις μιλήσαμε για ένα επίτευγμα και για πολλά γεγονότα στο παρελθόν που άνοιξαν το δρόμο για αυτό το επίτευγμα. Αν νομίζετε ότι αυτά τα γεγονότα δημιουργούν ένα είδος κατεύθυνσης στη ζωή σας, ποιο πιστεύετε ότι θα είναι το επόμενο βήμα;» και «Έχετε μάθει κάποια πράγματα που έχουν αλλάξει την άποψή σας για τις δυνατότητες για τη ζωή σας. Αν κρατήσετε αυτή τη νέα άποψη στην καρδιά σας, με ποιο τρόπο πιστεύετε ότι θα αλλάξει το μέλλον σας;» (Combs & Freedman, 2012, σελ. 1048).

Τεκμηρίωση των νέων ιστοριών

Οι άνθρωποι διάγουν το μεγαλύτερο μέρος του βίου τους εκτός εργαστηρίου αφήγησης. Ως εκ τούτου, είναι καλή πρακτική οι προτιμώμενες ιστορίες ενός ατόμου να τεκμηριώνονται, ώστε το άτομο αυτό να έχει πρόσβαση σε αυτές στο διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ των συνεδριών ή και μετά το πέρας του εργαστηρίου. (Combs & Freedman, 2012). Τα έγγραφα τεκμηρίωσης μπορεί να είναι επιστολές, πιστοποιητικά, γραπτές ανακοινώσεις, ηχογραφήσεις ή βίντεο, έργα τέχνης ή ποίηση. Αυτά τα έγγραφα μπορούν να βοηθήσουν να «πυκνώσουν» και να επεκτείνουν τις εμπειρίες των ανθρώπων, αλλά και να τους υποστηρίξουν στην πορεία τους προς τις προτιμώμενες κατευθύνσεις της ζωής τους. Μπορούν επίσης να δημιουργηθούν συλλογικά έγγραφα, όπως εγχειρίδια για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων.

Αυτά τα έγγραφα μπορούν να δημιουργηθούν από τον επαγγελματία αφηγητή, τους συμμετέχοντες ή ως μια συλλογική προσπάθεια από τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο ή από τον επαγγελματία αφηγητή. Ως καρπός συλλογικής προσπάθειας, οι ιδέες και οι δεξιότητες που συγκεντρώνονται από άτομα που αντιμετωπίζουν ένα συγκεκριμένο πρόβλημα γίνονται τρόπος να ακουστούν τα βιώματά τους, ενώ παράλληλα ενδέχεται να λειτουργήσουν υποστηρικτικά και για άλλα άτομα πέρα από την αρχική ομάδα.

Εργασία με «ομάδες εξωτερικών μαρτύρων»

Ο Law (2021) υποστηρίζει ότι σε ορισμένες περιπτώσεις, η εργασία σε ομάδες είναι πιο αποτελεσματική και αποδοτική από τις παραδοσιακές παρεμβάσεις ένας προς έναν. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζουμε καταστάσεις κρίσης λόγω της ευελιξίας της ομαδικής εργασίας. Η εργασία σε ομάδες έχει χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις κρίσης, όπως στον απόηχο της πυρκαγιάς του Grenfell Tower στην Αγγλία, και έχει υιοθετηθεί για χρήση σε διαδικτυακές πλατφόρμες κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας πανδημίας Covid-19.

Κατά την εργασία σε ομάδες σας προτείνουμε τη χρήση δύο πρακτικών: «η διαδικασία επανάληψης της αφήγησης μιας ιστορίας από εξωτερικό μάρτυρα» και «τελετή οριοθέτησης» (η οποία βασίζεται στην πρώτη). Οι ομάδες εξωτερικών

μαρτύρων μπορεί να αποτελούνται από θεραπευτές, επαγγελματίες αφήγησης ή άλλα άτομα, όπως άτομα που έχουν εσωτερικές γνώσεις για ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, άτομα που είναι σημαντικά για τον συμμετέχοντα και που μοιράζονται την ιστορία τους. Ο σκοπός της ομάδας εξωτερικών μαρτύρων είναι να ενισχύσει και να αναγνωρίσει τις προτιμώμενες ιστορίες των συμμετεχόντων (Combs & Freedman, 2012). Η υποστήριξη που παρέχει η ομάδα εξωτερικών μαρτύρων υπερβαίνει την απλή αναγνώριση της ιστορίας και την αναγνώριση της σημασίας της ιστορίας για τους συμμετέχοντες. Μέσω της «διαδικασίας επανάληψης της αφήγησης της ιστορίας από εξωτερικούς μάρτυρες», η ιστορία ενισχύεται. Δεν πρόκειται απλώς για μια επανάληψη των όσων άκουσε ο μάρτυρας. Οι εξωτερικοί μάρτυρες καλούνται να απαντήσουν στις ιστορίες στις οποίες έχουν γίνει μάρτυρες ακολουθώντας τα εξής βήματα: (Νόμος, 2021, σελ. 60):

1. Προσδιορίστε την έκφραση της ιστορίας. Ρωτήστε: «Ποιες είναι οι βασικές εκφράσεις που έχετε εντοπίσει στην ιστορία;»
2. Περιγράψτε την εικόνα/τις εικόνες που έχει δημιουργήσει η ιστορία. Ρωτήστε: «Η ιστορία σου έφερε στο μυαλό κάποιες εικόνες;»
3. Ενσωματώστε τον τρόπο ανταπόκρισης στις δικές σας εμπειρίες ζωής. Ρωτήστε: «Σας άγγιξε η ιστορία;»
4. Αναγνωρίστε οποιαδήποτε «μεταφορά» γνώσης (μάθησης) από την ιστορία στη ζωή. Ρωτήστε: «Πώς θα αναγνωρίζατε τη μάθηση ως αποτέλεσμα; Τι θα λέγατε στον αφηγητή που είναι εδώ μαζί μας τώρα στην ομάδα;»

Εδώ ο «αφηγητής» είναι ο συμμετέχων (πελάτης) και όχι ο επαγγελματίας. Μπορεί να ζητηθεί από εξωτερικούς μάρτυρες να σημειώσουν τις απαντήσεις τους, ιδιαίτερα μετά το Βήμα 1 και το Βήμα 2 Μπορεί επίσης να κληθούν να σημειώσουν τα σχόλια που θα ήθελαν να κάνουν στον αφηγητή, με έμφαση σε αυτά που έμαθαν από την ιστορία τα οποία έχουν νόημα για εκείνους ή θεωρούν χρήσιμα για τη ζωή τους. Υπογραμμίζεται και πάλι, επομένως, ότι δεν πρόκειται για επανάληψη της αφήγησης, αλλά για μια συγκεκριμένη πρακτική προβληματισμού, αναγνώρισης και συνεισφοράς (Law, 2021).

Η τελετή οριοθέτησης είναι μια πρακτική που έχει τη δύναμη να παρέχει σε έναν συμμετέχοντα αφηγητή κοινωνική αναγνώριση της ταυτότητάς του. Η τελετή οριοθέτησης βασίζεται και ενσωματώνει τα βήματα που αναφέρονται παραπάνω μέσα από μια σειρά αφηγήσεις και επαναλήψεις ιστοριών (Law, 2021, σελ. 66):

1. Το πρώτο και ουσιαστικό βήμα είναι το άτομο που μοιράζεται την ιστορία του με μια ομάδα συμμετεχόντων που ενεργούν ως εξωτερικοί μάρτυρες.
2. Στο δεύτερο βήμα, ένας από τους συμμετέχοντες επαναλαμβάνει την ιστορία σε σχέση με τη δική του βιωμένη εμπειρία, με τη διαδικασία που περιγράφηκε προηγουμένως (εξωτερικός μάρτυρας).
3. Στο επόμενο βήμα, ο αρχικός αφηγητής αφηγείται τις σκέψεις του ξένου μάρτυρα και διερευνά πώς τα σημεία αντανάκλασης της ιστορίας τον βοηθούν να αναπτυχθεί ή να κάνει το επόμενο βήμα.
4. Μετά από αυτό το βήμα, ένας τρίτος συμμετέχων αφηγείται μια ιστορία για όσα άκουσε στο βήμα 3.
5. Ανάλογα με την ώρα, αυτά τα βήματα μπορούν να επαναληφθούν περαιτέρω με ακόμη περισσότερους συμμετέχοντες. Τέλος, η άσκηση ολοκληρώνεται με έναν κύκλο ομαδικού αναστοχασμού.

Πριν ξεκινήσετε αυτήν την άσκηση, μπορεί να είναι χρήσιμο για τους αρχικούς συμμετέχοντες αφηγητές να έχουν λίγο χρόνο να στοχαστούν γύρω από τα βιώματά τους ή να γράψουν μια ιστορία πριν την πουν στην ομάδα. Συνιστάται η διευκόλυνση αυτής της διαδικασίας από έναν εξειδικευμένο ή εκπαιδευμένο επαγγελματία που μπορεί να διασφαλίσει την εμπιστευτικότητα και τον σεβασμό κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης (Law, 2021).

Η διαδικασία επανάληψης της αφήγησης μιας ιστορίας από εξωτερικό μάρτυρα παρέχει μια δομή για να «δημιουργηθεί μια μεγαλύτερη πλατφόρμα αφήγησης, επανάληψης και κοινής χρήσης μεμονωμένων ιδιωτικών χώρων και ταυτοτήτων στη διάρκεια της τελετής οριοθέτησης μέσω επανάληψης της ίδιας της επανάληψης.» (Law, 2021, σελ. 69). Κάθε επανάληψη της ιστορίας είναι διακριτά διαφορετική από την προηγούμενη και επιτρέπει στη νέα ιστορία να διαμορφωθεί και να μετατραπεί σε μια νέα εμπειρία. Η διαδικασία μεταφέρει τους συμμετέχοντες «από γνωστό σε άγνωστο και ξανά γνωστό».

«Κάθε επανάληψη της ιστορίας είναι πιο δυνατή από την προηγούμενη έκδοση της ιστορίας εξαιτίας της διαδικασίας μάθησης που ενισχύει τα συναισθήματα που έχουν ενσωματωθεί στην ιστορία. Η προσέγγιση περικλείει και ενδυναμώνει όλους τους συμμετέχοντες στη διαδικασία. Το αποτέλεσμα της ενδυνάμωσης μεταφέρεται από τον έναν συμμετέχοντα στον άλλο, αλλά κάθε μεταφορά, μέσω της αφήγησης του μεμονωμένου συμμετέχοντα, δημιουργεί μια ανανέωση που είναι κάτι που υπερβαίνει τη συνεισφορά κάθε μεμονωμένου συμμετέχοντα» (Law, 2021, σελ. 69).

Αυτό που συμβαίνει σε αυτή την περίπτωση ανάγεται στη σφαίρα του υπερπροσωπικού.

Πολιτισμική πολυμορφία και εργασία με περιθωριοποιημένες ομάδες

Σε ομαδικό επίπεδο, ίσως είναι επωφελές να συνδέουμε ανθρώπους που εργάζονται για να ξεπεράσουν τα ίδια ή παρόμοια είδη περιθωριοποίησης, ώστε να μην αισθάνονται μόνοι στον αγώνα τους (Combs & Freedman 2012). Όταν εργάζεστε με διάφορες πολιτιστικές ομάδες, υπάρχουν ορισμένα στοιχεία που είναι σημαντικά. Πρώτα απ' όλα, ο επαγγελματίας της αφήγησης θα πρέπει να τοποθετείται όχι ως κάποιος που έχει ειδικές γνώσεις σχετικά με τη ζωή και τις περιστάσεις των συμμετεχόντων, αλλά ως άτομο που γνωρίζει τις ιστορίες και το πώς διαμορφώνουν τις ιδέες και τις ταυτότητες των ανθρώπων. Είναι επίσης σημαντικό για τον επαγγελματία να τοποθετείται με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε οι άλλοι άνθρωποι να γνωρίζουν σε κάποιο βαθμό τις ιδέες και τις απόψεις του. Αυτό συνεπάγεται ότι ο επαγγελματίας είναι ανοιχτός σχετικά με το πολιτισμικό του υπόβαθρο και εξίσου ανοιχτός στην αναγνώριση και/ή αμφισβήτηση των δικών του πολιτισμικών προκαταλήψεων (Law, 2021). Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι ιδανικά, οι επαγγελματίες πρέπει να συνεργάζονται με ομάδες που έχουν το ίδιο πολιτισμικό υπόβαθρο με τους ίδιους (Law, 2021). Όταν αυτό δεν είναι δυνατό, μια επιλογή είναι η συμμετοχή ενός επόπτη από την ίδια πολιτιστική ομάδα με το άτομο που υποστηρίζει ο επαγγελματίας. Μια άλλη επιλογή είναι ο επαγγελματίας να αποκτά όσο το δυνατόν μεγαλύτερη γνώση σχετικά με το πολιτισμικό υπόβαθρο των ατόμων με τα οποία συνεργάζεται.

Όταν χρησιμοποιείται αφηγηματική θεραπεία με περιθωριοποιημένες ομάδες, μια πρακτική που έχει αποδειχθεί σημαντική είναι η χρήση συλλογικών εγγράφων. Το πρόσθετο όφελος από τη χρήση συλλογικών εγγράφων είναι ότι γίνονται ένας τρόπος για «άτομα που βρίσκονται στο περιθώριο να ακούγονται και να αντλούν υποστήριξη από άλλους» (Combs & Freedman, 2012, σ. 1054). Μια ιστορία επιτυχίας που συνδέθηκε με αυτή την πρακτική ήταν η χρήση του συλλογικού εγγράφου που δημιουργήθηκε από τα θύματα της γενοκτονίας της Ρουάντα, το οποίο κοινοποιήθηκε σε άλλες ομάδες που εργάζονταν σε παρόμοιες δύσκολες καταστάσεις σε διαφορετικές γεωγραφικές τοποθεσίες. Αυτές οι άλλες ομάδες ανταποκρίθηκαν στο αρχικό συλλογικό έγγραφο, συνεισφέροντας σε αυτό ιστορίες για το πώς τις είχε επηρεάσει το έγγραφο και προσθέτοντας νέο υλικό, όπως σχέδια και τραγούδια. Για τους ανθρώπους της αρχικής ομάδας, η αλληλεγγύη και η υποστήριξη από ανθρώπους σε όλο τον κόσμο ήταν σημαντική. Ενδέχεται συνεπώς, όταν η αφηγηματική θεραπεία χρησιμοποιεί τη συλλογικότητα να δημιουργούνται οι δυνατότητες που είναι απαραίτητες για την επικράτηση κοινωνικής δικαιοσύνης. Όταν τα προβλήματα μεταφέρονται από το προσωπικό ή ατομικό επίπεδο στο κοινωνικό επίπεδο, καθίσταται σαφές ότι οι λύσεις δεν πρέπει να εντοπίζονται στο άτομο, αλλά να είναι ανοιχτές σε συλλογικές συνεισφορές και ότι οι άνθρωποι μπορούν συλλογικά να συνεισφέρουν στο κοινωνικό κίνημα (Combs & Freedman, 2012).

Συμπέρασμα

Οι παρεμβάσεις αφήγησης σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα σε προσωπικό επίπεδο, οι οποίες βασίζονται στην αφηγηματική θεραπεία του Michael White (Carr, 1998) και σε θεωρίες και μεθόδους κοινωνικής εργασίας, συχνά χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά από τους κοινωνικούς λειτουργούς. Σε αυτό το πλαίσιο, οι θεραπευτικές συζητήσεις διερευνούν πολλαπλές επιλογές και τείνουν να απέχουν από την επιλογή μιας μόνο αλήθειας.

Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει αναλυτικά τρόπους με τους οποίους άλλοι επαγγελματίες μπορούν να εργαστούν με γνώσεις που προέρχονται από την αφηγηματική θεραπεία. Ο επαγγελματίας της αφήγησης διευκολύνει και

υποστηρίζει την ανάπτυξη ιστοριών ζωής το ίδιο το άτομο διαχειρίζεται με τις δικές του δυνάμεις τα προσωπικά του βιώματα και την ταυτότητά του. Η αφήγηση ιστορίας βοηθά τους ανθρώπους να ανακαλύψουν αυτό που θεωρούν πολύτιμο και να δημιουργήσουν ευκαιρίες που δεν ήταν διαθέσιμες στις αρχικές προβληματικές ιστορίες. Ο επαγγελματίας υποστηρίζει την ανάπτυξη πλούσιων, ουσιαστικών και πολύπλοκων ιστοριών ζωής. Ο ρόλος του επαγγελματία είναι να ενθαρρύνει την ακρόαση προβληματικών ιστοριών των συμμετεχόντων. Εδώ, η διπλή ακρόαση περιλαμβάνει την προσεκτική ακρόαση και των δύο εμπειριών: το άτομο που κατασκευάζει μια ιστορία και το υπόβαθρο της ιστορίας αυτής.

Η εξωτερίκευση των συνομιλιών περιλαμβάνει τον διαχωρισμό των προβλημάτων από τα πρόσωπα. Μια εξωτερικευμένη συνομιλία υποδεικνύει ότι το άτομο δεν είναι εγγενώς παθολογικό και έχει ως αποτέλεσμα την ελαχιστοποίηση των συναισθημάτων ευθύνης και ενοχής στις ιστορίες. Αυτό προσφέρει δυνατότητες δημιουργίας νέων προτιμώμενων ιστοριών. Οι νέες ιστορίες μπορούν να αποτυπωθούν με τη μορφή επιστολών, πιστοποιητικών, γραπτών ανακοινώσεων, ηχογραφήσεων, έργων τέχνης από επαγγελματίες ή/και συμμετέχοντες. Αυτό επιτρέπει επίσης τη δυνατότητα διάθεσης συλλογικών εγγράφων σε άλλους. Η εργασία σε ομάδες φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματική και αποδοτική από τις παρεμβάσεις ένας προς έναν, ειδικά σε καταστάσεις κρίσης. Οι επαγγελματίες μπορούν να προσκαλέσουν ομάδες ξένων να διηγηθούν ιστορίες των συμμετεχόντων μέσω της πρακτικής του προβληματισμού, της αναγνώρισης και της συνεισφοράς. Η πολιτιστική ποικιλομορφία και η εργασία με περιθωριοποιημένες ομάδες προσφέρει δυνατότητες αλλαγής ταυτότητας και βελτίωσης της ευημερίας.

Σ .

Συμπεράσματα

Οι ιστορίες λέγονται σήμερα όπως και στο παρελθόν και θα συνεχίσουν να λέγονται με τον ίδιο τρόπο και στο μέλλον. Για την αφήγηση χρειάζεται δομή, αφηγητές και ακροατές. Η αφήγηση ιστοριών προσφέρει διαδρομές μάθησης, αλλαγής προσωπικότητας και προσωπικής ανάπτυξης μέσω της ενίσχυσης της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Μας προσφέρει επίσης στρατηγικές και προσομοιώσεις που είναι απαραίτητες για να πλοηγηθούμε στον κοινωνικό μας περίγυρο και για την εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων. Μας βοηθά να αλλάξουμε την προοπτική μας για να αποκτήσουμε αυξημένη ενσυναίσθηση και κατανόηση του πώς σκέφτονται, αισθάνονται και βλέπουν οι άλλοι τον κόσμο. Επιπλέον, οι ιστορίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους να εισέλθουν σε «ασφαλείς χώρους» όπου η εξερεύνηση των συναισθημάτων μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς την παρουσία άγχους. Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να σκεφτούμε πέρα από το εδώ και τώρα και δημιουργεί νέα πλεονεκτήματα που μπορούν να οδηγήσουν σε προσωπική μεταμόρφωση. Όταν η αφήγηση λαμβάνει χώρα σε έναν ασφαλή χώρο, υπάρχει δυνατότητα εξερεύνησης προσωπικών συναισθημάτων και αναμνήσεων που μπορούν να οδηγήσουν σε προσωπική ανάπτυξη. Το μοντέλο αποστασιοποίησης-εναγκαλισμού μας δίνει την ευκαιρία να αντιμετωπίσουμε την απόσταση μεταξύ του πόνου που απεικονίζεται στις ιστορίες και της συναισθηματικής αντίδρασης κάποιου ατόμου στις ιστορίες. Αυτό δημιουργεί μια συνθήκη στην οποία η δύναμη και ο έλεγχος χρησιμοποιούνται με τέτοιο τρόπο ώστε τα αρνητικά συναισθήματα να βιώνονται σε ασφαλές περιβάλλον. Τέλος, θα πρέπει να τονιστεί ότι οι ιστορίες μπορούν να εξελιχθούν με τέτοιο τρόπο ώστε να χαρακτηρίζονται από το στοιχείο του παιχνιδιού που μας επιτρέπει να επεκτείνουμε και να βελτιώσουμε τις γνωστικές ικανότητες στην ασφάλεια της φαντασίας μας (Dill-Shackleford & Vinney, 2020).

Κάθε φάση της ζωής, είτε μικρής είτε μεγάλης διάρκειας, χαρακτηρίζεται ή ξεκινά με μια αλλαγή. Ο ήρωας έχει γίνει πιο έξυπνος και έχει δοκιμαστεί και αλληλεπιδράσει, όχι μόνο με παραβάτες, αλλά και μέντορες (Barel, 2021). Η αφήγηση μας ζητά να εξερευνήσουμε στοιχεία που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Εξετάσαμε τέτοιου είδους στοιχεία όπως η ευαλωτότητα, το κοινωνικό πλαίσιο, η κοινότητα της πρακτικής και οι διαδικασίες αναγνώρισης. Αυτά τα στοιχεία συνδυάζονται για

να παρέχουν μια εικόνα για τις διαδικασίες της αφήγησης και τον αντίκτυπό τους σε άτομα και ομάδες και το πώς αυτές οι διαδικασίες μπορούν να τροφοδοτηθούν από την αφηγηματική θεραπεία.

Μετατροπή της ευαλωτότητας σε ζωτική δύναμη

Η αφήγηση έχει τη δύναμη να βοηθά άτομα που ζουν σε συνθήκες ευαλωτότητας να ανακαλύπτουν πώς η ευαλωτότητα μπορεί να μετατραπεί σε ζωτική δύναμη. Σημαντικά ερωτήματα είναι ο τρόπος αυτοπροσδιορισμού των ατόμων που ζουν σε ευάλωτες συνθήκες, ο ρόλος των αφηγήσεων σε συγκεκριμένες περιστάσεις και το πώς μπορούν να συμβάλουν στη οικοδόμηση ενός «πραγματώσιμου» κόσμου. Στο πλαίσιο της παγκόσμιας ανθρώπινης ευαλωτότητας, δεν είναι δυνατή καμία μεταμόρφωση, αφού πρωτίστως φοβόμαστε να μη χάσουμε το σημαντικότερο όλων: τη ζωή μας. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι μια αυξημένη αίσθηση ευαλωτότητας, που συχνά περιλαμβάνει και θέματα ντροπής.

Βλέπουμε συχνά ότι οι μειονεκτούσες και περιθωριοποιημένες ομάδες έρχονται αντιμέτωπες με διακρίσεις και αδικίες. Η ευαλωτότητα μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα διάκρισης, αλλά και σε διακρίσεις εναντίον κάτι ή κάποιου. Πρέπει να συνειδητοποιήσει κανείς ότι οι άνθρωποι που ζουν σε ευάλωτες συνθήκες ενδέχεται να ανήκουν σε κυρίαρχη ομάδα και ότι οι περιθωριοποιημένοι δεν είναι απαραίτητα και ευάλωτοι. Οι άνθρωποι που ζουν σε ευάλωτες συνθήκες συνδέονται συχνά με αισθήματα αηδίας, ντροπής και φόβου που προκαλούν συμπόνια. Η κοινωνική απόρριψη δεν σχετίζεται με συμπόνια, αλλά αντίθετα με ταπεινωτικές και καταπιεστικές εκφράσεις όπως η λέξη «αποβράσματα» (Koivunen, Kyrölä & Ryberg, 2018) και η έννοια του στιγματισμού. Ο στιγματισμός προκαλεί υποτίμηση και υποδεικνύει με ποιον τρόπο αρνητικές ετικέτες συνδέονται με συγκεκριμένα άτομα, μέρη και αντικείμενα (Pescosolido & Martin, 2015). Επιπλέον, ο στιγματισμός ενδέχεται να εκφράζεται με διάφορους τρόπους: δημόσιος στιγματισμός, αυτοστιγματισμός, στιγματισμός μέσω συσχέτισης και δομικός στιγματισμός.

Στην πραγματικότητα βλέπουμε ότι τα στιγματισμένα άτομα ή ομάδες δεν είναι πάντα επιρρεπή σε χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης. Τέτοια στιγματισμένα

άτομα είναι επίσης ανενεργά θύματα. Χρησιμοποιούν πολλαπλές στρατηγικές αντιμετώπισης για να αντιμετωπίσουν τον στιγματισμό, αλλά και να προστατεύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Ωστόσο, οι προκαταλήψεις και οι διακρίσεις μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο την αυτοεκτίμηση κάποιου και ενδεχομένως να θίξουν την ευημερία του. Τα στιγματισμένα άτομα ενδέχεται εξάλλου να εμπλακούν στην προστασία και την προστασία της αυτοεκτίμησής τους από προκαταλήψεις και διακρίσεις. Στην πραγματικότητα, προκαταλήψεις και διακρίσεις είναι εξαιρετικά βλαπτικά για τον ψυχισμό μας (Crocker and Major, 1989).

Επίγνωση του κοινωνικού πλαισίου

Το κοινωνικό πλαίσιο και το είδος της ευαλωτότητας καθορίζουν την επιτυχία της αφήγησης. Για παράδειγμα, τα άτομα σε καταστάσεις κρίσης όπως η πανδημία Covid-19, πρέπει να αντιμετωπίσουν τον κοινωνικό πόνο (Kleinman, Das & Lock in Kleinman, 2012). Μπορούμε να στηρίξουμε ομάδες που αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους ευαλωτότητα να αντεπεξέλθουν χρησιμοποιώντας την αφήγηση για να τις ενθαρρύνουμε να είναι ανοιχτές στη μεταμόρφωση. Η πανδημία του Covid-19 κατέδειξε επίσης ότι η ιδιότητα της κοινωνίας να «πραγματώνεται» δεν είναι ξεκάθαρη. Το θέμα δεν προκύπτει μόνο μεταξύ ανθρώπων που ζουν σε ευάλωτες συνθήκες και της κοινωνίας. Σημαντικός είναι και ο ρόλος που διαδραματίζει το κράτος. Όταν οι κρατικοί φορείς αντιμετωπίζουν απροσδόκητες περιστάσεις, τείνουν να χρησιμοποιούν προσεγγίσεις από πάνω προς τα κάτω για να ελέγξουν την αποσταθεροποίηση που προκαλεί μια κρίση. Η προσέγγιση αυτή είναι συχνά αναποτελεσματική. Καλό θα ήταν οι κρατικοί φορείς να ενθαρρύνουν την ανθεκτικότητα σε σχέση με απροσδόκητες συνθήκες σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από κινδύνους και ανασφάλεια (Beck, 1998· Geldof, 2020).

Ένας άλλος τρόπος εξέτασης του κοινωνικού πλαισίου είναι μέσω της ιστορίας της αποικιοκρατίας που επηρεάζει τη σύγχρονη καθημερινή ζωή. Οι μελέτες που αφορούν την αποαποικιοποίηση και την μετά-αποικιοκρατική περίοδο μας διδάσκουν ότι δεν έχουν όλοι ίσο καθεστώς και ευκαιρίες. Οι προνομιούχες ομάδες συχνά μιλούν εκ μέρους των μη προνομιούχων με τρόπο που υποτιμά τους μη προνομιούχους. Αυτό

οφείλεται στις άνισες σχέσεις εξουσίας (Srivak, 1988). Για παράδειγμα, οι μη δυτικοί μετανάστες θεωρούνται συχνά ως πολιτισμικά ανεπαρκείς, μη διατεθειμένοι να εργαστούν ή να ενσωματωθούν στην κοινωνία. Αυτοί οι μετανάστες θεωρούνται συχνά ως περιθωριοποιημένοι άνθρωποι. Η φίμωση αυτών των ανθρώπων είναι μια πράξη αδικίας, η οποία τους εμποδίζει να αποκτήσουν γνώσεις για τις δικές τους εμπειρίες (Fricker, 2007). Απαιτείται ανθεκτικότητα για την αντιμετώπιση της ευαλωτότητας.

Η ανθεκτικότητα - μια περίπλοκη έννοια - θεωρείται ως η πλέον κατάλληλη απάντηση στην ευαλωτότητα καθώς προσφέρει έναν τρόπο αντιμετώπισης τραυματικών συνθηκών. Υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις σχετικά με την ανθεκτικότητα. Η μηχανιστική προσέγγιση χρησιμοποιεί τη μεταφορά της αναπήδησης, υπονοώντας ότι μετά το τέντωμα ενός ελαστικού, αυτό επανέρχεται στην αρχική του θέση. Για την εφαρμοσμένη αφήγηση, αυτό σημαίνει επιστροφή σε μια ελαττωματική κανονικότητα. Η αναπήδηση προς τα εμπρός, που προέρχεται από την προσαρμοστική προσέγγιση της ανθεκτικότητας, υποδηλώνει την ανάπτυξη μιας νέας ισορροπίας. Για την αφήγηση, αυτό προσφέρει δυνατότητες για νέες γνώσεις, πράγμα που πυροδοτεί θετικές αλλαγές. Η ανθεκτικότητα μπορεί να διακριθεί σε κοινωνική και ατομική ανθεκτικότητα. Η κοινωνική ανθεκτικότητα αναφέρεται σε κοινότητες που μπορούν να προσαρμοστούν, να διατηρήσουν και να βελτιώσουν την ευημερία τους, ενώ η ατομική ανθεκτικότητα αφορά μια ψυχολογική προσέγγιση και έχει συγκεκριμένες δυνατότητες όταν πρόκειται για αλλαγή της τρέχουσας κατάστασης (Siemiatycki et al., 2016).

Προσεγγίσεις της αφήγησης με επίκεντρο την κοινότητα

Επίκεντρο της ενότητας αυτής είναι το επίπεδο της κοινότητας. Οι διαδικασίες αμοιβαίας μάθησης μέσα σε μια κοινότητα πρακτικής διευκολύνονται μέσω της αναγνώρισης, της αμοιβαίας δέσμευσης και της συμμετοχής. Η από κοινού μάθηση είναι μια διαπροσωπική διαδικασία γνώσης και κοινής σκέψης, η οποία είναι θεμελιώδης για την κατανόηση των προβλημάτων της πραγματικής ζωής. Ο Polanyi (1962) αποκαλεί τη διαδικασία του μοιράσματος της γνώσης «indwelling». Εδώ είναι σημαντικό να διακρίνουμε τη ρητή γνώση (από βιβλία, πληροφορίες,

αρχεία, αρχεία και έγγραφα) και τη σιωπηρή γνώση (πράγματα που γνωρίζουμε αλλά δεν μπορούμε να πούμε). Ένα παράδειγμα σιωπηρής γνώσης είναι ο τρόπος με τον οποίο κάποιος ξέρει να κάνει ποδήλατο χωρίς όμως να μπορεί να εξηγήσει με λεπτομέρεια πως γίνεται αυτό.

Για να κατανοήσουμε τη δυναμική μιας κοινότητας πρακτικής, διερευνήσαμε δύο είδη κοινοτικής ανάπτυξης: Την κοινοτική ανάπτυξη με βάση τις ανάγκες (NBCD) και την κοινοτική ανάπτυξη με βάση τον κοινοτικό πλούτο (ABCD). Οι τύποι NBCD επικεντρώνονται σε εξωγενείς διαδικασίες στις οποίες κινητοποιούνται πόροι εκτός της κοινότητας. Εδώ η μεταφορά ενός ποτηριού που είναι μισοάδειο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δείξει ότι υπάρχει έλλειψη και ανάγκη περισσότερων πόρων. Αυτοί οι πόροι βρίσκονται εκτός της κοινότητας. Στους τύπους ABCD, οι πηγές προέρχονται από τα ίδια τα μέλη της κοινότητας. Το επίκεντρο των προσεγγίσεων ABCD είναι η εύρεση τρόπων επίλυσης προβλημάτων και η διερεύνηση αξιολόγησης που δίνει έμφαση στην ενίσχυση των καλύτερων λειτουργικών χαρακτηριστικών. Στην περίπτωση αυτή τα μέσα προέρχονται από το εσωτερικό της κοινότητας. Εδώ η μεταφορά ενός ποτηριού που είναι μισογεμάτο αναφέρεται σε πηγές που είναι διαθέσιμες εντός της κοινότητας (Kretzmann & McKnight, 1993: Mathie & Cunningham, 2003).

Ενίσχυση θετικής ταυτότητας με χρήση της αφήγησης

Οι ιστορίες ζωής και η αφήγηση επηρεάζουν την ανάπτυξη της αφηγηματικής ταυτότητας. Η αφηγηματική ταυτότητα περιλαμβάνει ένα άτομο, επικεντρώνεται σε μια σχέση και περιέχει φανταστικά και υλικά στοιχεία. Όλα αυτά είναι σε ροή που δείχνει ότι οι ταυτότητες μπορούν να αλλάξουν. Η διαδικασία ανάπτυξης ταυτότητας είναι μια διαδικασία από κοινού συγγραφής, στην οποία μια οικογένεια και μια συγκεκριμένη κουλτούρα καθορίζουν αν ένα άτομο ανήκει ή όχι. Οι ιστορίες παρέχουν πληροφορίες για τον εαυτό μας, αλλά εξαρτώνται επίσης από τον τρόπο που τοποθετούνται και λειτουργούν σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο. Με αυτό τον τρόπο ο μηχανισμός της ένταξης και του αποκλεισμού καθίσταται προφανής (McLean, 2016).

Η αφήγηση μπορεί να αντιμετωπίσει ζητήματα τραύματος και κινδύνου με τέτοιο τρόπο ώστε η ανθεκτικότητα να προσφέρει δυνατότητες δημιουργίας μιας κατάστασης ευημερίας. Επομένως, η εξωτερίκευση προβλημάτων και η υποστήριξη της ανάπτυξης ιστοριών μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της κατάστασής. Τα κυρίαρχα αφηγήματα, ωστόσο, που επικρατούν στην κυρίαρχη κοινότητα παίζουν σημαντικό ρόλο. Τα πρότυπα επικοινωνίας και οι προσδοκίες είναι παράγοντες που καθορίζουν το ανήκειν σε μια κοινότητα (Pasupathi, 2015).

Για να διαχειριστούμε αποκλεισμένα και περιθωριοποιημένα άτομα είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη σχέση μεταξύ ταυτότητας και αφηγήσεων σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Ως εκ τούτου, επικεντρώσαμε σε θέματα όπως το φύλο, η σεξουαλικότητα, η εθνότητα και η εθνικότητα. Εάν τα αφηγήματα επηρεάζουν αρνητικά την ευαλωτότητα ενός ατόμου, ενδέχεται να προκαλέσουν αισθήματα ντροπής και ενοχής. Η ευαισθητοποίηση μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην απαλλαγή από τέτοιες εσωτερικευμένες ιστορίες. Είναι επίσης δυνατή η ανάπτυξη εναλλακτικών αφηγημάτων που οδηγούν σε ενεργό αντίσταση ενάντια σε καταπιεστικά κυρίαρχα αφηγήματα. Η αλλαγή είναι δυνατή μέσω της αφήγησης θετικών ταυτοτήτων που καθιστά δυνατή τη μετάβαση από αρνητικές εμπειρίες σε ιστορίες ανάπτυξης και επίλυσης (Crocker & Major, 1989).

Η φίμωση της ιστορίας ενός ατόμου δεν είναι αποδεκτή, καθώς στην πραγματικότητα αποσιωπά την αίσθηση του εαυτού αυτού του ατόμου (McLean, Pasupathi & Pals, 2007). Αντί για μεμονωμένες ψυχολογικές προσεγγίσεις, μπορούν να αναπτυχθούν ομαδικές προσεγγίσεις και είναι πολύ πιθανόν μέλη μη δυτικών κοινωνιών να προτιμούν τις ομαδικές προσεγγίσεις σε σχέση με τις ατομικές (Mugumbate & Nyanguru, 2013).

Η αφήγηση-ιστόρηση ως αφηγηματική θεραπεία

Εκτός από την αφήγηση ιστοριών, οι κοινωνικοί λειτουργοί χρησιμοποιούν θεωρίες και μεθόδους κοινωνικής εργασίας για να βελτιώσουν τις συνθήκες διαβίωσης και την ευημερία των ανθρώπων. Επιπλέον, ο Carr (1998) πραγματοποίησε μια σε βάθος επισκόπηση της αφηγηματικής θεραπείας του Michael White, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση προβλημάτων σε προσωπικό και πολιτικό

επίπεδο. Η θεραπεία βασίζεται σε συνομιλίες που διερευνούν πολλαπλές επιλογές. Ο επαγγελματίας που χρησιμοποιεί την αφήγηση εστιάζει στις ιστορίες της ζωής και στη διαμόρφωση ταυτότητας με τέτοιο τρόπο ώστε να προάγεται η δυνατότητα της μεσολάβησης. Αντί να χρησιμοποιεί πρωτότυπες αφηγήσεις προβλημάτων, η αφήγηση μπορεί να βοηθήσει το άτομο να βρει τον θησαυρό που κρύβει μέσα του. Ως εκ τούτου, ο επαγγελματίας βοηθά τον πελάτη να σχηματίσει ουσιαστικές και πλούσιες ιστορίες ζωής, κάτι που συνεπάγεται την ακρόαση της προβληματικής ιστορίας και την ανακατασκευή της ώστε να δημιουργηθεί μια νέα (Combs & Freedman, 2012).

Ένας κοινωνικός λειτουργός διαχωρίζει τα προβλήματα από τους ανθρώπους. Τέτοιες συζητήσεις υπονοούν ότι οι άνθρωποι δεν είναι εγγενώς παθολογικοί. Η υπαιτιότητα και η ενοχή φαίνεται να είναι λιγότερο προφανή. Αυτό δημιουργεί ευκαιρίες για την ανάπτυξη νέων ιστοριών που δημιουργούν ιδέες για ένα καλύτερο μέλλον. Τέτοιες νέες ιστορίες μπορούν να διαμορφωθούν με επιστολές, πιστοποιητικά, γραπτές ανακοινώσεις, ηχογραφήσεις, έργα τέχνης από επαγγελματίες και/ή τους συμμετέχοντες. Τα τεκμήρια αυτά μπορούν να διατεθούν σε άλλους.

Ατομικές και ομαδικές προσεγγίσεις είναι εξίσου εφικτές. Οι ατομικές προσεγγίσεις, ωστόσο, είναι λιγότερο αποτελεσματικές από τις προσεγγίσεις που βασίζονται στην κοινότητα και στην ομάδα, ειδικά στο πλαίσιο μιας κατάστασης κρίσης. Μια μέθοδος αναστοχασμού, αναγνώρισης και συνεισφοράς θα μπορούσε να συνδυαστεί με την πρόσκληση εξωτερικών μαρτύρων να διηγηθούν ιστορίες. Τέλος, αποδεικνύεται ότι η πολιτισμική ποικιλομορφία και η εργασία με περιθωριοποιημένες ομάδες προσφέρει δυνατότητες αλλαγής ταυτοτήτων και βελτίωσης της ευημερίας τους (Combs & Freedman, 2012).

Ματιά στο παρελθόν - ματιά στο μέλλον

Η ζωή στη σύγχρονη κοινωνία συνεπάγεται την αντιμετώπιση ανασφαλειών και αβεβαιοτήτων, και από αυτή την άποψη απαιτείται ενίσχυση των ανθρώπων εντός της κοινωνίας. Ωστόσο, δεν μπορούν όλοι να το πετύχουν χωρίς βοήθεια. Η αφήγηση μπορεί να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε τον θησαυρό μέσα μας σε ατομικό και

συλλογικό επίπεδο. Ας πούμε ιστορίες, ιστορίες που φτιάξαμε από κοινού, ιστορίες για ακρόαση, ιστορίες που λειτουργούν σαν καθρέπτης. Γιατί η αφήγηση μπορεί να θεραπεύσει και να βελτιώσει την ευημερία όσων ζουν σε ευάλωτες συνθήκες. Ας είναι αυτή η θεωρητική επισκόπηση μια συμβολή στην ένταξη όλων στην κοινωνία.

B.

Βιβλιογραφία

- Alink, F., Boin, A. & 't Hart, P. (2001). Institutional Crises and Reforms in Policy Sectors: The Case of Asylum Policy in Europe. *Journal of European Public Policy*, 8(2): 286-306.
- Barel, A. (2021). *Sterker staan met je eigen verhaal. Met storytelling meer grip op je leven*. Ten Have.
- Barel, A. (2020). *Storytelling en de wereld: Hoe het delen van verhalen kan bijdragen aan persoonlijke groei en sociale impact*. Amsterdam: International Theatre and Film Books.
- Beck, U. (1998). *Risk Society: Towards a new modernity*. Sage.
- Bos, A.E.R., Pryor, J.B., Reeder, G.D. & Stutterheim, S.E. (2013). Stigma: Advances in theory and research. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(1), 1-9.
- Bouchallikht, K. (2018). Ouderen met een migratieachtergrond: De eenzaamste groep. OneWorld, 19 November. URL: <https://www.oneworld.nl/lezen/discriminatie/sociaal-onrecht/ouderen-met-een-migratieachtergrond/>
- Boyd, B. (2009). *On the origin of stories: Evolution, cognition and fiction*. The Belknap Press of Harvard University Press.
- Bracke, S. (2016). Bouncing back: Vulnerability and resistance in time of resilience. In: J. Butler, Z. Gambetti & L. Sabsay (eds.) *Vulnerability in resistance* (pp. 52-75). Duke University Press.
- Butler, J. (2011). *Bodies that Matter: On the Discursive Limits of Sex*. Routledge.
- Carr, A. (1998). Michael White's Narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20(4), 485-503.
- Castano, E., Martingano, A.J. & Perconti, P. (2020). The effect of exposure to fiction on attributional complexity, egocentric bias and accuracy in social perception. *PLoS ONE* 15(5): e0233378.
- Coetzee, M.-H. (2018). Embodied knowledge(s), embodied pedagogies and performance. *South African Theatre Journal*, 31(1), 1-4.
- Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060.
- Coombs, W.T. (2007). Protecting Organization Reputations During a Crisis: The Development and Application of Situational Crisis Communication Theory. *Corporate Reputation Review*, 10(3): 163-176.
- Cooperrider, D.L. & Whitney, D. (2005). *Appreciative Inquiry. A positive revolution in change*. Berrett-Koehler Publishers.
- Crocker, J. & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608-640.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2005). Psychological Empowerment and Subjective Well-Being. In: D. Narayan (ed.) *Measuring Empowerment. Cross-Disciplinary Perspectives*. The World Bank.

- Dill-Shackleford, K. & Vinney, C. (2020). *Finding truth in fiction: What fan culture gets right – and why it's good to get lost in a story*. Oxford University Press.
- Dings, R. (2019). The dynamic and recursive interplay of embodiment and narrative identity. *Philosophical Psychology*, 32(2), 186–210.
- Djickic, M., & Oatley, K. (2014). The art in fiction: From indirect communication to changes of the self. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(4), 498–505.
- Drabek, T.E. & McEntire, D.A. (2003). Emergent Phenomena and the Sociology of Disaster: Lessons, Trends and Opportunities from the Research Literature. *Disaster Prevention and Management*, 1(2), 97-112.
- Duffield, M. (2016). The resilience of the ruins: Towards a critique of digital humanitarianism. *Resilience*, 4(3), 147-165.
- Duggan, A.E., Haase, D., & Callow, H. (2016). *Folktales and fairy tales: Traditions and texts from around the world*. Greenwood, an Imprint of ABC-CLIO.
- DW-RS producties (2020) Digging for Gold, Erasmus+ (E10096588). Call 2020 Round 1 KA2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices. Brussels.
- Economist Radio Podcast (2020). The Economist Asks Brené Brown: How can people preserve their mental health in the covid era? 22 October.
- Etchison, M. & Kleist, D.M. (2000). Review of narrative therapy: Research and Utility. *The Family Journal*, 8(1), 61-66.
- Farris, S.R. (2017). *In the name of women's rights: The rise of femonationalism* (Ser. Book collections on project muse). Duke University Press.
- Fivush, R. (2010). Speaking silence: The social construction of silence in autobiographical and cultural narratives. *MEMORY*, 18(2), 88-98.
- Fivush, R. & Zaman W. (2015). Gendered Narrative Voices: Sociocultural and Feminist Approaches to Emerging Identity in Childhood and Adolescence. In: K.C. McLean & M.U. Syed (eds.) *The Oxford handbook of identity development*. Oxford University Press.
- Fricker, M. (2007). *Epistemic injustice: power and the ethics of knowing*. Oxford University Press.
- Geest, van der S. (2014). Medical Anthropology. In: W.C. Cockerham, R. Dingwall & R. Quah (eds.) *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*. John Wiley and Sons.
- Geldof, D. (2020). *Als risico's viraal gaan. Welke wereld na corona?* Acco.
- Ghorashi, H. (2020). Corona toont ons de grenzen van het normale. *Sociale Vraagstukken*. 15 juni.
- Goodman, L. A., Litwin, A., Bohlig, A., Weintraub, S. R., Green, A., Walker, J., White, L., & Ryan, N. (2007). Applying feminist theory to community practice: A multilevel empowerment intervention for low-income women with depression. In E. Aldarondo (ed.), *Advancing social justice through clinical practice* (p. 265–290). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Grassley, J.S. & Nelms, T. P. (2009). Tales of resistance and other emancipatory functions of storytelling. *Journal of Advanced Nursing*, 65(11), 2447–2453.
- Griffiths, M. (2005). A feminist perspective on community of practice. Paper presented at the University of Manchester.

- Hadfield, A. & Zwitter, A. (2015). Analyzing the EU refugee crisis: Humanity, heritage and responsibility to protect. *Politics and Governance*, 3(2), 129-135.
- Hall, P.A. & Lamont, M. (2013). Introduction. In: P.A. Hall & M. Lamont (eds) *Social Resilience in the Neoliberal Era*. Cambridge University Press, pp. 1–31.
- Henstra, D. (2010). Evaluating Local Government Emergency Management Programs: What Framework Should Public Managers Adopt? *Public Administration Review* 70(2), 236-246.
- Hinton, D.E. & Lewis-Fernandez, R. (2010). Idioms of Distress Among Trauma Survivors: Subtypes and Clinical Utility. *Culture Medicine Psychiatry*, 34(2), 209-218.
- Holmes S.M. & Castañeda, H. (2016). Representing the “European refugee crisis” in Germany and beyond: Deservingness and difference, life and death. *American Ethnologist*, 43(1), 12-24.
- Horgan, M. (2020). Housing stigmatization: A general theory. *Social Inclusion*, 8(1), 8-19.
- Just, D. (2019). Transformative fictions: literature as care of the self. In: G.L. Hagberg (ed.) *Narrative and self-understanding*. Palgrave Macmillan, 205–224.
- Kaplanoglou, M. (2016). Spinning and Cannibalism in the Greek 'Cinderella': Symbolic Analogies in Folktales and Myth. *Folklore*, 127(1), 1-25.
- Kleinman, A. (2012). Medical Anthropology: five questions for the next fifty years. In: M.C. Inhorn & E.A. Wentzell (eds.) *Medical Anthropology and the Intersections: History, Activism and Futures*. Duke University Press.
- Koivunen, A., Kyrölä, K. & Ryberg, I. (2018). Vulnerability as a political language. In: A. Koivunen, K. Kyrölä & I. Ryberg (eds). *The power of vulnerability. Mobilising affect in feminist, queer and anti-racist media cultures*. Manchester University Press.
- Kretzmann, J.P. & McKnight J.L. (1993). Building communities from the inside out. *A path toward finding and mobilizing a community's assets*. ACTA.
- Langton, R. (2010). Miranda Fricker epistemic injustice: power and the ethics of knowing. *Hypatia*, 25(2), 459–464.
- Law, H. (2020). Narrative coaching – Part 3: Approaches for groups, teams, organization and community. *The Coaching Psychologist*, 16(2), 59-70.
- Lehmann, J.M. & Smets, P. (2020). An innovative resilience approach: Financial self-help groups in contemporary financial landscapes in the Netherlands. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 52(5), 898–915.
- Mathie, A. & Cunningham, G. (2003). From clients to citizens. Asset-based Community Development as a strategy for community driven development. *Development in Practice*, 13(5), 474-486.
- McLean, K.C. (2016). *The co-authored self: Family stories and the construction of personal identity*. Oxford University Press.
- McLean, K.C. (2015). *The co-authored self: Family stories and the construction of personal identity*. Oxford University Press.
- McLean, K.C., Lilgendahl, J. P., Fordham, C., Alpert, E., Marsden, E., Szymanowski, K., & McAdams, D. P. (2017). Identity development in cultural context: The role of deviating from master narratives. *Journal of Personality*, 86(4), 631–651.

- McLean, K.C., & Mansfield, C. D. (2011). To reason or not to reason: Is autobiographical reasoning always beneficial? *New Directions for Child and Adolescent Development*, 131, 85–97.
- McLean, K.C., & Syed, M. (2016). Personal, master, and alternative narratives: An integrative framework for understanding identity development in context. *Human Development*, 58(6), 318–349.
- McLean, K.C., Pasupathi, M., & Pals, J.L. (2007). Selves creating stories creating selves: a process model of self-development. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology*, 11(3), 262–78.
- Mugumbate, J. & Nyanguru, A. (2013). Exploring African Philosophy: The value of Ubuntu in social work. *African Journal of Social Work*, 3(1), 82-100.
- Oishi, S. (2010). Culture and Well-Being: Conceptual and Methodological Issues. In: E. Diener, D.Kahneman & J. Helliwell (eds) *International Differences in Well-Being*. Oxford University Press.
- Olsson, E.-K. (2014). Crisis Communication in Public Organisations: Dimensions of Crisis Communication Revisited. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 22(2), 113-125.
- Palacios, J.F., Salem, B., Schanke Hodge, F., Albarrán, C.R., Anaebere, A. & Hayes-Bautista, T.M. (2014). Storytelling: A Qualitative Tool to Promote Health Among Vulnerable Populations. *Journal of Transcultural Nursing* 1(8), 1-8.
- Parfitt, E. (2019). *Young people, learning and storytelling* (Ser. Palgrave studies in alternative education). Palgrave Macmillan.
- Parker, J. & Crabtree, S.A. (2018). *Social work with disadvantaged and marginalised people*. Sage.
- Pasupathi, M. (2015). Autobiographical reasoning and my discontent: Alternative paths from narrative to identity. In: C.K. McLean & M. Syed (eds.) *The Oxford Handbook of Identity Development*. Oxford University Press.
- Pasupathi, M. & Billitteri, J. (2015). Being and Becoming through Being Heard: Listener Effects on Stories and Selves, *International Journal of Listening*, 29(2), 67-84.
- Payne, M. (1997). *Modern Social Work Theory*. (second edition). New York: Malcolm.
- Pescosolido, B.A. & Martin, J.K. (2015). The stigma complex. *Annual Review of Sociology*, 41, 87-116.
- Polanyi, M. (1962). Tacit knowing: Its bearing on some problems of philosophy. *Review of Modern Physics*, 34(4), 601-616.
- Polanyi, M. (1966).The logic of tacit inference. *Philosophy*, 41(155), 1-18.
- Pyrko, I., Dörfler, V. & Eden, C. (2017). Thinking together: What makes Communities of Practice work? *Human Relations*, 70(4), 389-409.
- Rast, M.C., Younes, Y., Smets, P. & Ghorashi, H. (2020). The resilience potential of different refugee reception approaches taken during the ‘refugee crisis’ in Amsterdam. *Current Sociology*, 68(7), 853-871.
- Regenmortel, T. van (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 18(4), 22-42.
- Rossiter, M. (2002). *Narrative and stories in adult teaching and learning*. ERIC Clearinghouse on Adult Career and Vocational Education.
- Sekimoto, S. (2012). A Multimodal Approach to Identity: Theorizing the Self through Embodiment, Spatiality, and Temporality. *Journal of International and Intercultural Communication*, 5(3), 226-243.

- Serrat, O. (2008). Storytelling. *Knowledge Solutions*, 10.
- Shaw, J. (2013). Introduction. Story Streams: Stories and their Tellers. In: J. Shaw, P. Kelly & L.E. Semler (eds.) *Storytelling: Critical and Creative Approaches*. Palgrave Macmillan.
- Siemiatycki, E., Hutton, T. & Barnes, T. (2016). Trouble in paradise: Resilience and Vancouver's second life in the "new economy". *Urban Geography* 37(2), 183–201.
- Simonsen, M. (1998). Culture and symbols. Some thoughts about Bengt Holbek's interpretation of fairy tales. *ELO: Estudos de Literatura Oral*, 4.
- Skillman, A.E. (2020). Building community self-esteem: Advocating for Culture. *Folklore*, 131(3), 229-243.
- Smets, P. & Azarhoosh, F. (2019). Urban commons and commoning in Amsterdam East: The role of liquid communities and the local government. *Sociologia E Politiche Sociali*, 22(1), 91-109.
- Smets, P. & Kusenbach, M. (2020). New research in housing and territorial stigma: Introduction to the thematic issue. *Social Inclusion*, 8(1), 1-7.
- Smets, P. & Volont, L. (2022). Institutionalizing Non-Institutionalization: Towards Sustainable Commoning. *Frontiers in Sustainable Cities*, 4, 742548. DOI: 10.3389/frsc.2022.742548
- Smets, P., Younes, Y., Dohmen, M., Boersma, K. & Brouwer, L. (2021). Social Media in and around a temporary large-scale refugee shelter in the Netherlands. *Social Media + Society*, 7(2), 1-11.
- Solnit, R. (2010). *A Paradise Built in Hell: The Extraordinary Communities that Arise in Disaster*. Penguin.
- Spivak, G.C. (1988). Can the Subaltern Speak? In: C. Nelson & G. Grossberg (eds.) *Marxism and the Interpretation of Culture*. Macmillan Education.
- Springhart, H. (2017). Vitality in Vulnerability: Realistic Anthropology as Humanistic Anthropology. Religion and Culture Forum. <https://voices.uchicago.edu/religionculture/2017/12/04/1261/>
- Tatar, M. (Ed.). (2014). *The Cambridge Companion to Fairy Tales*. Cambridge University Press.
- Terry, W.S., & Horton, G.P. (2008). A comparison of self-rated emotion in field and observer memory perspectives. *Imagination, Cognition, and Personality*, 27(1), 27–36.
- Trout, L.J. & Kleinman A. (2020). Covid Requires a Social Medicine Response. *Frontiers in Sociology*, 26 October, 1-4.
- Valck, M. de (2020). Resilience thinking, storytelling and aesthetic resilience. In: E. Steinbock, B. Leven & M. de Valck (eds.) *Art and Activism in the Age of Systemic Crisis*. Routledge.
- Wekker, G. (2016) *White innocence: Paradoxes of colonialism and race*. Duke University Press.
- Wenger, E. (1998). *Communities of Practice. Learning, meaning and identity*. Cambridge University Press.
- Wenger, E. (2000). Communities of practice and social learning systems. *Organization*, 7(2), 225-246.
- Zipes, J. (2021). Foreword. In: A. Condrescu (ed.) *Japanese Tales of Lafcadio Hearn*. Princeton University Press.
- Zipes, J. (2000). *The Oxford Companion to Fairy Tales*. Oxford University Press.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union