



ΕΠΙΤΟΜΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή

Όπως έχει αποδειχτεί, παρατηρείται ένας παγκόσμιος (και σχεδόν διαχρονικός) αγώνας αντιπαράθεσης και πόλωσης, με τον οποίο αλληλεπιδρά η ανθρωπότητα με συγκεκριμένους τρόπους. Τα πάντα σε αυτό το παιχνίδι τροφοδοτούνται και προωθούνται από ιστορίες και αφηγήσεις: προσωπικών βιωμάτων, ταυτοτήτων, συμπεριφορών, οικονομίας, θρησκείας, πολιτισμών, και πολλά ακόμα.

Οι διηγήσεις και οι ιστορίες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην κοινωνία. Μπορούν να *διαμορφώσουν* ένα άτομο, μια κοινότητα, ένα σύστημα αξιών αλλά – όπως αποδεικνύεται – μπορούν επίσης να το *καταστρέψουν*, όπως περιστασιακά αποδεικνύουν οι συνέπειες της πόλωσης.

Επί του παρόντος, δεν υπάρχει σχεδόν κανένα ζήτημα που να μην αποτελείται από αντιμαχόμενες πλευρές: πολίτης εναντίον κυβέρνησης, γηγενής εναντίον μετανάστη ή πρόσφυγα, περιβαλλοντικοί ακτιβιστές εναντίον μεγάλων επιχειρήσεων, δημοκράτες εναντίον δικτατορικών, φτωχοί εναντίον πλουσίων, κλπ. Πρόκειται, με άλλα λόγια, για το γνωστό «εμείς εναντίον αυτών» (φαινόμενο το οποίο παρατηρούμε εδώ και χιλιετίες), για μια άβυσσο διαφωνιών, έλλειψης κατανόησης και αδιαλλαξίας.

Επιπρόσθετα, η παγκόσμια άνοδος του λαϊκισμού, του εθνικισμού και του απομονωτισμού – στοιχεία που τροφοδοτούν τη σύγκρουση και την πόλωση - φαίνεται να οδηγούν σε μια αενάως αυξανόμενη (κοινωνική) αναταραχή και αποξένωση, μια αυξανόμενη αίσθηση ανισότητας και αδικίας, στοιχεία τα οποία δεν επηρεάζουν μόνο άτομα και ομάδες αλλά και ολόκληρα έθνη.

Η κυριαρχία του (κοινωνικού) λόγου δημιουργεί ένα τεράστιο κενό ανάμεσα στις κοινές και διαδεδομένες «αξίες» τις οποίες οι άνθρωποι εικάζουν πως ενστερνίζονται.

Τα (κοινωνικά) μέσα ενημέρωσης και τα «πολυσυζητημένα θέματά» τους έχουν εξελιχθεί σε *εικονικό πόλεμο* για την «αλήθεια» εναντίον «αλήθειας». Παράλληλα, ανερχόμενοι μέσα από το διαδίκτυο, οι υποστηρικτές της ακροδεξιάς θεωρίας συνωμοσίας 'QAnon', εισακούονται όλο και περισσότερο (δυναμικά) στην πραγματική ζωή. Θεωρίες συνωμοσίας, από την ακροδεξιά μέχρι και την ακροαριστερά, αναδύονται όλο πιο συχνά ως αντίδραση σε γεγονότα τα οποία είναι τόσο σοβαρά, ώστε οι άνθρωποι δεν τα πιστεύουν ή δεν μπορούν να κατανοήσουν την επίσημη εξήγηση. Η πανδημία Covid-19 που ξέσπασε στις αρχές του 2020 εμπίπτει σε αυτή την κατηγορία και χρησιμεύει ως ομπρέλα κάτω από την οποία συναspίζονται ποικίλες θεωρίες και μη συμβατικές αλήθειες και προκαλούν ριζοσπαστικοποίηση.

Εκτός από τα ψηφιακά μέσα ενημέρωσης, ο θυμός βρίσκει επίσης σύμμαχους στην τηλεόραση, υπό μορφή τηλεοπτικών προγραμμάτων συζήτησης τα οποία τρέφονται από τις συγκρούσεις και μετατρέπονται σε χώρους φιλοξενίας εκείνων που εκφράζουν ακραίες απόψεις, με «επεξηγηματικούς» συντονιστές οι οποίοι συνειδητά ή ασυνείδητα αναζωπυρώνουν την πόλωση.

Οι νόμοι ενάντια στο μίσος, στα ρατσιστικά σχόλια και στη μεροληψία υπήρξαν (και ακόμα είναι) δύσκολο να επιβληθούν ενώ επίσης εξαρτώνται από την καλή θέληση της εθνικής δικαιοσύνης. Οι συστάσεις της Ευρωπαϊκής Πολιτικής αποτελούν «απλώς» συστάσεις μέχρι στιγμής και όχι μια αυστηρή υποχρέωση.

Παρόλα αυτά, ίσως «θετική πλευρά» να αποτελεί το γεγονός πως η ιστορία και οι σύγχρονοι καιροί έχουν δείξει πως η ανθρωπότητα είναι περισσότερο ανθεκτική στις δύσκολες περιόδους, τις διαμάχες, την πόλωση και τις κρίσεις από ό,τι πολλοί θέλουν να πιστέψουμε.

Στον απόηχο των καταστροφών, οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να δείχνουν τον αλτρουιστικό τους εαυτό με το να νοιάζονται άμεσα για τους ίδιους και τους γύρω τους, τους ξένους, τους



γείτονες καθώς και για τους φίλους και τους αγαπημένους τους. Το φαινόμενο αυτό έχει αποδειχτεί μετά από δεκαετίες εξονυχιστικής κοινωνιολογικής έρευνας ως προς τη συμπεριφορά κατά την περίοδο καταστροφών.

Συνεπώς, κατά τις περιόδους κρίσεων, διαμάχης και πόλωσης, ίσως θα μπορούσαμε να επενδύσουμε πάνω σε αυτές και σε παρόμοιες ιστορίες, ώστε να βρούμε το κοινό έδαφος για ένα κοινό μέλλον και μια βιώσιμη και ασφαλή συνύπαρξη.

Ενδεχομένως, η τρέχουσα πανδημία να αποτελεί την ευκαιρία μας να αλλάξουμε πρακτικές και μεθόδους αφηγήσεων, αναδημιουργώντας τις με μια ιστορία τη φορά.

Η πεποίθηση ότι αυτό ίσως καθυστερήσει στην πραγματικότητα ήταν και το κίνητρο πίσω από το έργο «Κοινό Έδαφος, Κοινό Μέλλον» (*Common Ground, Common Future, CGCF*). Εάν κατανοήσουμε, λοιπόν, τις αιτίες και τις κινητήριες δυνάμεις της σύγκρουσης και της πόλωσης, ίσως μπορέσουμε θέσουμε σε ισχύ και να υποστηρίξουμε την επιθυμητή αλλαγή.

Κεφάλαιο 1 –Αφήγηση Ιστοριών

Οι ιστορίες και οι αφηγήσεις πηγάζουν από διαφορετικές ανάγκες και εμπειρίες, αλλά προηγούνται από τις ανάγκες μας σε νόημα και σημασία. Το νόημα είναι η διαδικασία του πώς δομούμε, κατανοούμε και ερμηνεύουμε τα γεγονότα, τις (ανθρώπινες) σχέσεις και τον εαυτό μας.

Μια άποψη σχετικά με τη δημιουργία της αφήγησης ιστοριών αποτελεί ο τρόπος με τον οποίο βιώνουμε την ποικιλία δεδομένων και συχνά το απειλητικό περιβάλλον που υπάρχει γύρω μας: τη φύση και τα φαινόμενά της. Ο άνθρωπος εξέλιξε ένα *μιμητικό* μυαλό, δηλαδή μια σειρά από ικανότητες οι οποίες του επιτρέπουν να παρουσιαστεί εκ νέου και να επικοινωνεί («μίμηση»), χρησιμοποιώντας τρόπους έκφρασης όπως οι χειρονομίες, οι στάσεις και οι κινήσεις του σώματος ή ο ήχος της φωνής. Έπειτα, ήρθε η στιγμή κατά την οποία ξεκινήσαμε να ονομάζουμε τα πράγματα, τα φυσικά φαινόμενα και τα συναισθήματα. Η γλώσσα κατέστησε δυνατή τη θέαση του κόσμου αντί απλά να μιλάμε για αυτόν. Από την απαρχή της γλώσσας, οι ιστορίες έδωσαν μορφή στο πώς αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο. Οι ιστορίες, και συγκεκριμένα οι προφορικές αφηγήσεις τους, μας δίνουν τη δυνατότητα να βιώσουμε και να εκφράσουμε συναισθήματα, μας κινούν το ενδιαφέρον, και μπορούν να αφυπνίσουν την κατανόηση και την ενσυναίσθηση προς τους άλλους.

Η ικανότητα *επιπόησης* ιστοριών (φαντασία), ειδικότερα εκείνων οι οποίες φέρνουν στην επιφάνεια διαμεσολαβητές ως υπαίτιους των συμβάντων, οδηγούν στο μύθο, τη θρησκεία και άλλες μορφές σύνδεσης και συνεργασίας εντός των ομάδων.

Η προφορική διάδοση της ιστορίας και η *προφορική αφήγηση ιστοριών* αποτελούν (έως σήμερα) αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης κοινωνίας. Η προφορική αφήγηση ιστοριών μπορεί να διαιρεθεί σε τρεις κατηγορίες: Αυθόρμητη καθημερινή αφήγηση, σκόπιμη αφήγηση, και επίσημη αφήγηση ιστοριών – στην τελευταία κατηγορία οι ιστορίες αφηγούνται από έναν εκπαιδευμένο ή/και επαγγελματία αφηγητή. Σε όλες τις κατηγορίες, η προφορική αφήγηση ιστοριών πρόκειται για την εξιστόρηση και τη μετάδοση πραγματικής ή φανταστικής ιστορίας σε έναν ακροατή, στο ίδιο μέρος και την ίδια στιγμή.

Με τον όρο *Εφαρμοσμένη Προφορική Αφήγηση Ιστοριών* εννοούμε ότι ο αφηγητής έχει συγκεκριμένη πρόθεση.

Ένα παράδειγμα είναι η εργασία με ομάδες που βρίσκονται σε σύγκρουση: προσκαλούνται με σκοπό να μοιραστούν εμπειρίες (ακόμα και με απλό τρόπο), να ακουστούν, να ενημερωθούν για το τι είναι μια ιστορία (νόημα και σημασία), και να κατανοήσουν τον αντίκτυπό της για τους ίδιους και τους άλλους κάνοντας ένα μεγάλο άλμα προς την αυτοπεποίθηση και την αμοιβαία επικοινωνία.



Η *νευρολογική επίδραση* της αφήγησης ιστοριών ενισχύει και αποδεικνύει το παραπάνω. Όταν ακούμε μια ιστορία, δεν ενεργοποιούνται μόνο οι γλωσσικές περιοχές του εγκεφάλου μας αλλά επίσης οι κινητικές, αισθητικές και οπτικές περιοχές. Αρκετές πρόσφατες έρευνες δείχνουν πως το ίδιο εγκεφαλικό δίκτυο ενεργοποιείται στη μνήμη, τη φαντασία, τον προγραμματισμό, την επιλογή προοπτικής, και τα κοινωνικά σενάρια, και προτείνει να συνδυάσουμε με ευελιξία στοιχεία της σποραδικής μνήμης με σκοπό να προγραμματίζουμε το μέλλον, ιδιαίτερα μέσα σε κοινωνικό πλαίσιο.

Κεφάλαιο 2 – Χαρακτηριστικά και Δομές Ιστοριών

Στο σημείο αυτό θα εξετάσουμε τα *δομικά* (λειτουργικά) χαρακτηριστικά και τις επιδράσεις των ιστοριών οι οποίες είναι (μεταξύ άλλων): έμπνευση, φαντασία, διατήρηση μνήμης, γνώση και μετάδοση πληροφορίας, σύνδεση ατόμων, παρηγοριά, θεραπεία, ψυχαγωγία, αφοσίωση, δημιουργία αμοιβαίου σεβασμού, επιλογή προοπτικής (ενσυναίσθηση), δημιουργία αξιών (συστήματα αξιών), δράση (πρωτοβουλία), προγραμματισμός, εφαρμογή στρατηγικής, και προσδοκία (γεγονότων ή πράξεων).

Ωστόσο, θα πρέπει επίσης να έχουμε επίγνωση των *αρνητικών* επιδράσεων των ιστοριών, όπως η πρόκληση φόβου, μίσους, θυμού, ή προκατάληψης.

Επιπροσθέτως, πολλές από τις λειτουργίες των ιστοριών μπορούν επίσης να ερμηνευθούν ως *σκοπίμες* κάτι που θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη όσοι συνεργάζονται με τους ανθρώπους και τις ιστορίες τους.

Υπάρχει σχεδόν πάντα μια πρόθεση όταν λέμε κάποια ιστορία, είτε αυτή μπορεί να είναι καλή ή αντιθέτως, κακήθης. Επιπλέον, μερικές φορές οι προθέσεις του αφηγητή μπορούν να παρερμηνευθούν (και συχνά με την καλύτερη πρόθεση) καθώς δύναται η ιστορία του να οδήγησε την ερμηνεία (και το νόημα) του ακροατή σε λάθος κατεύθυνση.

Ένα από τα πιο εντυπωσιακά γνωρίσματα της ιστορίας είναι η *δομή* της. Οι ιστορίες φαίνεται να καλύπτουν την ανάγκη μας για οργάνωση δεδομένων και πληροφοριών μέσα σε ουσιαστικές δομές. Συνεπώς, είμαστε πιθανώς ήδη αρκετά επαναστατικά «προγραμματισμένοι» για να αναγνωρίσουμε μια ιστορία: η δομή της αποτελεί έναν πολιτισμικό κώδικα μέσα στον οποίο έχουμε γεννηθεί.

Στο σημείο αυτό θα παρουσιάσουμε πολλαπλές απόψεις σχετικά με τη δομή των ιστοριών οι οποίες παρουσιάζουν ομοιότητες.

Η πιο κοινή και καθολική δομή είναι η παραδοσιακή ιστορία που ονομάζεται *λαϊκό παραμύθι*. Αποτελείται από το *περικείμενο* (χώρος και χαρακτήρες, τρέχουσα κατάσταση), το *σημείο καμπής* (κρίση ή πρόβλημα εισάγουν την ιστορία), τη *δράση* (πώς οι άνθρωποι της ιστορίας ανταποκρίνονται στο πρόβλημα, σε συνδυασμό με επιπλοκές, περαιτέρω δυσκολίες, προκλήσεις), την *ανατροπή / μετάλλαξη* (ένα συμβάν επιφέρει αλλαγή ή/και μετάλλαξη), και τη *λύση* (η έκβαση της ιστορίας, συχνά «το ηθικό δίδαγμα» ή «το μάθημα»).

Το πιο εντυπωσιακό χαρακτηριστικό των ιστοριών είναι πως πάντα περιλαμβάνουν *αλλαγή* (δηλαδή κρίση, αλλά επίσης *μετάλλαξη*). Κάτι (τρομερό) συμβαίνει «ξαφνικά» και πρέπει να αντιμετωπιστεί και να μετατραπεί σε μια προνομιούχα κατάσταση.

Όμοιο με το λαϊκό παραμύθι είναι *Το Ταξίδι του Ήρωα* το οποίο παρουσιάζει μια κυκλική δομή. Ένας μεγάλος αριθμός επών έχουν αναλυθεί και συγκριθεί με αυτό το είδος. Πιο αναλυτικά, δίνει έμφαση στο ταξίδι του πρωταγωνιστή μέσα από προγενέστερο άγνωστο έδαφος, το οποίο μπορεί (με την ουσιαστική σημασία) να είναι κυριολεκτικά «άγνωστο» ή ενδεχομένως εχθροί αλλά (σε πνευματικό επίπεδο) ακόμα και ο ίδιος. Το ταξίδι του ήρωα μπορεί να είναι επεισοδιακό: ο πρωταγωνιστής κερδίζει και επιστρέφει με μια γνώση την οποία μπορεί επίσης να μοιραστεί με άλλους, αλλά δύναται, σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή, να αντιμετωπίσει μια πρωτοφανή πρόκληση η οποία τον αναγκάζει να ξεκινήσει για το επόμενο (μαθησιακό) ταξίδι.



Το **δραστικό μοντέλο** προσφέρει μια δομή για την ανάλυση της δράσης που λαμβάνει χώρα σε μια πραγματική είτε φανταστική ιστορία. Περιλαμβάνει έξι δρώντες: το υποκείμενο (ήρωας/πρωταγωνιστής), το θέμα/αντικείμενο (της αναζήτησης), τον αποστολέα (ευεργέτης που ξεκινάει την αναζήτηση), τον αποδέκτη (ευεργετούμενος), το βοηθό (άτομο ή εργαλείο), και τον εχθρό (κακός). Χωρίς τη συνεισφορά του κάθε δρώντα η ιστορία θα ήταν ημιτελής καθώς οι δρώντες αποτελούν αναπόσπαστα δομικά στοιχεία.

Μια ενδιαφέρουσα εφαρμογή αυτού του μοντέλου είναι η «λήψη προοπτικών»: ο αφηγητής μπορεί να επιλέξει να αφηγηθεί την ιστορία από την προοπτική διαφορετικού δρώντα ακόμα και να μεταπηδήσει από μία προοπτική σε άλλη, το οποίο θεωρείται αρκετά βοηθητικό όταν συνεργαζόμαστε με αντιμαχόμενες πλευρές.

Η **αλληγορία** και η **μεταφορά** χρησιμεύουν στην κατανόηση σύνθετων ή λεπτών θεμάτων, όσο και στην κατανόηση των τελευταίων καθώς μιλούν τη γλώσσα της ιστορίας. Η **αλληγορία** χρησιμοποιεί μια ολόκληρη ιστορία για να διδάξει μια συγκεκριμένη ιδέα (π.χ. «η *Φάρμα των Ζώων*»).

Η **μεταφορά** χρησιμοποιεί μια λέξη ή φράση για να συμβολίσει μια ιδέα. Η γνωστική μεταφορά αποτελεί μια εγγενής δεξιότητα. Με αυτή περιγράφουμε ένα αφηρημένο, σύνθετο τομέα (τομέας στόχου) με όρους ενός οικείου τομέα (τομέας προέλευσης). Παραδείγματα (στόχος < πηγή) είναι για παράδειγμα: αγάπη < ταξίδι, μετανάστες < κατσαρίδες, επιχείρηση < δέντρο, κλπ.

Οι μεταφορές μπορούν να μετατρέψουν τα δεδομένα της ιστορίας, δημιουργώντας ένα φίλτρο μέσα από το οποίο τα άτομα μπορούν να αντιληφθούν την πραγματικότητά τους. Ένα τρομακτικό παράδειγμα μπορεί να είναι η σύγκριση μεταναστών με κατσαρίδες, καθώς η απ-ανθρωποίηση επιτρέπει την «εξόντωση».

Κεφάλαιο 3 – Αφήγηση, ιστορία, και «άλλα»

Στην καθημερινή ζωή παρατηρείται μερικές φορές σύγχυση σχετικά με το τι είναι «αφήγηση» και «ιστορία». Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξετάσουμε διάφορες ερμηνείες αυτών των εννοιών και πώς αυτές συντελούν στη δημιουργία νοήματος.

Η **στρουκτουραλιστική θεωρία** διακρίνει *αφήγηση, ιστορία* και *λόγο*, όπου η αφήγηση αποτελείται από δύο μέρη: ιστορία και λόγο. Σε μια αφήγηση, η ιστορία είναι το «τι» (π.χ. γεγονότα, χαρακτήρες, δράσεις) και ο λόγος είναι το «πώς» (η διατύπωση/απόδοση της ιστορίας).

Η **φορμαλιστική θεωρία** διακρίνει δύο όρους μέσα στην αφήγηση: τον *αλληγορικό μύθο* (τα στοιχεία της κύριας ιστορίας, το σύνολο γεγονότων που σχετίζονται με την αφήγηση), και την *πλοκή* (η ιστορία όπως ειπώθηκε στην πραγματικότητα, σύνδεση γεγονότων). Ο αλληγορικός μύθος είναι στην ουσία το «τι έγινε στην πραγματικότητα»· η *πλοκή* είναι το πώς ο αναγνώστης/ακροατής *αντιλαμβάνεται* το τι συνέβη. Γεγονότα και χαρακτήρες (τα δομικά στοιχεία ιστορίας) είναι μοναδικά και ξεχωριστά τα οποία όμως στην αφήγηση τείνουν να σχετίζονται μεταξύ τους.

Η αφηγηματική θεραπεία υποστηρίζει πως οι ιστορίες αποτελούνται κυρίως από δύο περιοχές – *περιοχή δράσης* και *περιοχή συνείδησης*.

Η *περιοχή δράσης* αποτελεί το «υλικό» της ιστορίας (οτιδήποτε μπορεί να περιγραφεί ως (ενδεχομένως) «γνωστό», δηλαδή γεγονότα, συμπεριφορές, περικείμενα) και αποτελείται από διαδοχή γεγονότων (δράσεις, περιβάλλοντα, χαρακτήρες) τα οποία συνθέτουν την *πλοκή* και το βασικό θέμα (*αλληγορικός μύθος*).

Η *περιοχή συνείδησης* αναδεικνύει τη συνείδηση των πρωταγωνιστών και αποτελείται από την αξιολόγηση των γεγονότων στην περιοχή δράσης– ο τρόπος που ερμηνεύουν δηλαδή αυτά τα γεγονότα όσο και τα συμπεράσματα και τις σκέψεις τους (επιθυμίες, ελπίδες, αξίες) σχετικά με το χαρακτήρα και την ταυτότητα των άλλων μέσα από τα γεγονότα αυτά, είτε μέσα σε φανταστικό ή προσωπικό (κοινωνικό) πλαίσιο.



Επιπροσθέτως, υπάρχει επίσης το ζήτημα της **συνοχής**. Οι αφηγηματικοί χαρακτήρες πρέπει να παραμένουν ίδιοι από το ένα γεγονός στο άλλο. Εάν δεν συμβεί αυτό, θα πρέπει να υπάρξει κάποια εξήγηση (κρυφή ή φανερή). Σε περίπτωση που σε μια προσωπική ιστορία ο αφηγητής παρεκκλίνει από την ιστορία του και συνεχίσει με μια άλλη ιστορία, για παράδειγμα, του θείου του, αυτή η «αλλαγή ταυτότητας» μπορεί να συγχύσει τους ακροατές. Συνεπώς, κρίνεται πάντα απαραίτητη κάποια μορφή συνοχής.

Μια άλλη θεωρία για την αφήγηση και την ιστορία προέρχεται από τον κοινωνικό κονστрукτιβισμό, καθώς υποστηρίζει πως η αντίληψή μας για τον κόσμο (εν μέρει) δομείται από κοινωνικές διαδικασίες οι οποίες εξαρτώνται από την κοινωνία στην οποία ζούμε. Ο τρόπος, συνεπώς, που βιώνουμε και ορίζουμε την πραγματικότητα εξαρτάται από τους κανόνες και τις αξίες που εφαρμόζονται σε μια δεδομένη κοινωνία. Πρόκειται για τους **κυρίαρχους λόγους** ή **κυρίαρχες αφηγήσεις** όπου θέτουν τα όρια μεταξύ του τι είναι «φυσιολογικό» και επιθυμητό και τι είναι «μη-φυσιολογικό» (π.χ. άσπρος/μαύρος, Μουσουλμάνος/άπιστος, ετεροφυλόφιλος/ομοφυλόφιλος, κλπ.) Η κοινωνία φαίνεται να δίνει βαρύτητα σε μερικές διακρίσεις οι οποίες δεν αποτελούν φυσικές διαφοροποιήσεις αλλά **κοινωνικά ξεπερασμένες δομές** οι οποίες, επιπροσθέτως, ευνοούν συγκεκριμένες κοινωνικές ανισότητες ισχύος. Στο σημείο αυτό, οι **αφηγήσεις** δημιουργούν «συμβολικούς κόσμους», δηλαδή ένα σύνολο πεποιθήσεων που στοχεύουν στη δημιουργία μιας καθιερωμένης δομής («οι άντρες δεν κλαίνε») ή ενός λόγου διαφορετικής μορφής (μια κυρίαρχη αφήγηση όπως «όλοι οι μουσουλμάνοι είναι τρομοκράτες») ο οποίος είναι αληθοφανής και αποδεκτός.

Σε **ατομικό** επίπεδο επινοούμε επίσης (ή συνδέουμε) ιστορίες (ή μόνο γεγονότα) σε μια αφήγηση που «έχει νόημα» και σημασία για εμάς. Αυτή μπορεί να αποτελέσει μια από τις προσωπικές μας «αφηγήσεις ζωής», για παράδειγμα «είμαι αδέξιος (για αυτό πάντα απολύομαι)», οι οποίες ενισχύονται από γεγονότα ή **ιστορίες** αδεξιότητας. Οι αφηγήσεις αυτές μπορούν να επικρατήσουν τόσο πολύ που τα άτομα να αρνούνται οποιαδήποτε προσπάθεια βελτίωσης.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, παρατηρείται η διαμάχη μεταξύ «καλού» και «κακού». Ιστορίες (και αφηγήσεις) εμπεριέχουν επίσης μια **σκοτεινή πλευρά**, και συνεπώς **καταστροφικές** συνέπειες όπως μίσος, φθόνο, προκατάληψη, στιγματισμό, απολυταρχία, χειραγώγηση κλπ. Επομένως, ενδέχεται να αποτελέσουν καθοριστικό παράγοντα για διχασμό απόψεων. Σύμφωνα με τα σύγχρονα δεδομένα, οι παραπάνω αποτελούν τις πιο δυνατές, «ελκυστικές» ιστορίες (δεδειγμένη επιλογή για ορισμένα μέσα ενημέρωσης και τους ακολούθους τους), ικανές να προκαλέσουν αναταραχή και αποσταθεροποίηση, προκαλώντας σοβαρότατες ασυμμετρίες.

Οι κυρίαρχες αφηγήσεις (και οι κοινωνικοί διάλογοι) έχουν τη δυνατότητα να μας διαμορφώσουν και τείνουμε να πιστεύουμε ότι η διαμόρφωση αυτή είναι μόνιμη και έτσι οι άνθρωποι υιοθετούν τη πεποίθηση ότι είναι αδύνατο να αλλάξουν. Τη στιγμή που οι αφηγήσεις αυτές κυριαρχήσουν στον υπέρτατο βαθμό, ενδέχεται οι κοινωνικές ομάδες να περιθωριοποιηθούν και να αφαιρεθεί η ταυτότητά τους ολοκληρωτικά.

Κεφάλαιο 4 – Σύγκρουση, πόλωση, συμβιβασμός και μετάλλαξη

Το παρόν εκτενές κεφάλαιο εστιάζει στα βασικά σημεία που αφορούν το έργο *Κοινό Έδαφος, Κοινό Μέλλον*. Διευκρινίζει τις έννοιες και τα μοντέλα της **σύγκρουσης** και της **πόλωσης**, τις φάσεις από τις οποίες διέρχονται, τα εμπλεκόμενα μέρη και το ρόλο τους σε αυτά, όσο και τα εμπόδια και τις ευκαιρίες στη δημιουργία αποκλιμάκωσης, συμβιβασμού, αλλαγής και μετάλλαξης. Στο κεφάλαιο αυτό θα προσπαθήσουμε επίσης να αποσαφηνίσουμε τη δυναμική και των δύο φαινομένων.



Οι συγκρούσεις συχνά παρουσιάζουν ποικίλο και περίπλοκο ιστορικό. Συχνά, δεν είναι σαφές ποια ήταν η αιτία και γιατί η αυτή δεν έχει πλέον σημασία. Η σύγκρουση, τις περισσότερες φορές, φαίνεται να προκύπτει **ακούσια**.

Στην ψυχολογία η σύγκρουση είναι επίσης το πεδίο (εσωτερικών και εξωτερικών) κρίσεων: στην προσωπική ανάπτυξη, στις περιόδους αλλαγών, στις περιόδους αβεβαιότητας, στην έλλειψη κατεύθυνσης ή στις στιγμές αδυναμίας. Έπειτα, το ενδιάμεσο στάδιο του περάσματος από τη μια κατάσταση στην άλλη, μας βοηθάει ώστε να ανταπεξέλθουμε στις αλλαγές.

Υπάρχουν πολυάριθμα **πεδία σύγκρουσης**: στο σπίτι, στο σχολείο, στην εργασία, στην πολιτική, στα γήπεδα ποδοσφαίρου, σε τοπική, θρησκευτική, εθνική ακόμα και παγκόσμια κλίμακα. Αυτό εξηγεί γιατί η σύγκρουση αποτελεί ένα συνεχές: μπορεί να επεκταθεί από εσωτερικές συγκρούσεις σε καθαρό πόλεμο.

Όσον αφορά τις συγκρούσεις, οφείλουμε να λάβουμε υπόψη τουλάχιστον τρεις **πολιτιστικές διαστάσεις**: την *επίσημη κουλτούρα* («τι έχεις υποχρέωση να κάνεις», με κίνδυνο αδιαλλαξίας και απομάκρυνσης), την *ανεπίσημη κουλτούρα* (οι τρόποι με τους οποίους οι επίσημες δομές έχουν ερμηνευθεί και διαπραγματευτεί), και τη *σιωπηρή κουλτούρα* (μια σειρά ανεκδήλωτων και αδιαπραγμάτευτων κανόνων, δηλαδή «εμείς έτσι συμπεριφερόμαστε εδώ»).

Με την πάροδο του χρόνου, οι άνθρωποι ανέπτυξαν διαφορετικά **είδη απόκρισης** σε καταστάσεις σύγκρουσης. Οι παραπάνω περιγραφές ήδη φανερώνουν τα είδη απόκρισης, μερικά από τα οποία εμπεριέχουν ενδεχόμενα πλεονεκτήματα αλλά ίσως και κάποιο τίμημα: *αποφυγή του προβλήματος, προσαρμοστικότητα, συμβιβασμό, αντιμετώπιση και η επίλυσή του μέσω κατανόησης*.

Σε πλήρη αντίθεση με τα χαρακτηριστικά της *ασυμμετρίας*, οι συγκρούσεις μπορούν επίσης να προκληθούν μέσω της *ομοιότητας*. Σύμφωνα με την άποψη αυτή, εμπλεκόμαστε σε μια σύγκρουση γιατί όλοι επιθυμούμε το ίδιο πράγμα, και εξαιτίας αυτού μοιάζουμε με τον άλλο. Για παράδειγμα αποτελεί ο μισθός, η γη, η κοινωνική θέση, η αναγνώριση, η αγάπη κλπ.

Το παράδοξο συμπέρασμα είναι πως «ο άλλος» σε αυτό που επιθυμούμε δεν είναι μόνο το *πρότυπό* μας, αλλά και το *εμπόδιο*. Συνεπώς, δεν είναι η διαφορά της ταυτότητας που προκαλεί το διχασμό καθώς και οι δύο επιδιώκουν τις ίδιες ευκαιρίες για να σπουδάσουν, την ίδια κοινωνική εκτίμηση, την ίδια γη κλπ.

Στο σημείο αυτό, θα παρουσιάσουμε δυο μοντέλα σύγκρουσης με σκοπό να γεφυρώσουμε την πόλωση. Το πρώτο είναι το **μοντέλο κλιμάκωσης των συγκρούσεων** του Glasl (1980). Πρόκειται για ένα μοντέλο τριών επιπέδων και εννιά σταδίων, το οποίο αναλύει πώς συμπεριφέρονται και δρουν οι δυο πλευρές μιας σύγκρουσης, ενώ συμπεριλαμβάνει επίσης και στοιχεία πόλωσης σε διαφορετικά στάδια.

1° Επίπεδο (Νίκη-Νίκη) διακρίνεται σε *Σκλήρυνση* (περιστασιακές συγκρούσεις), *Φιλονικία και εμφάνιση πόλωσης* (διαφωνία, σκεπτικό άσπρο-μαύρο), και *Ενέργειες αντί λέξεων* (η συζήτηση αποτυγχάνει, η συμπόνια για τον «άλλον» χάνεται).

2° Επίπεδο (Νίκη-Ήττα) συνεχίζει με τις *συμμαχίες / καταστροφή εικόνας* (αναζήτηση υποστηρικτών για νίκη σύγκρουσης), *απώλεια προσώπου* (καταστροφή της ταυτότητας του αντιπάλου, υπονοούμενα· η απώλεια εμπιστοσύνης ολοκληρώνεται), και *στρατηγικές απειλής* (οι απειλές μπορούν να εξελιχθούν σε απαιτήσεις, κυρώσεις, αντίποινα).

3° Επίπεδο (Ήττα-Ήττα): *περιορισμένη καταστροφή* (ο αντίπαλος πρέπει να καταστραφεί, δεν θεωρείται πλέον ως άνθρωπος), *κατακερματισμός* (η ομάδα στήριξης του αντιπάλου πρέπει να καταστραφεί), *μαζί στην άβυσσο* (η κάθε μεριά υπολογίζει ακόμα και την καταστροφή της για να νικήσει τον αντίπαλο).

Λύσεις για *συμβιβασμό, μετάλλαξη και αλλαγή* δεν παρουσιάζονται λεπτομερώς. Ωστόσο, υπάρχουν προτάσεις για απο-κλιμάκωση μέσω παρέμβασης και στρατηγικές διευκόλυνσης σε διαφορετικά στάδια, όπως η αυτοσυγκράτηση, η (κοινωνικο-θεραπευτική) διαδικασία υποστήριξης, η



υπεράσπιση και η(δια)μεσολάβηση, η εξωτερική παρέμβαση όπως είναι η διαιτησία, η προσφυγή στο Δικαστήριο ή ακόμα και η παρέμβαση των Ειδικών Δυνάμεων.

Ένα δεύτερο μοντέλο – **το παγόβουνο της σύγκρουσης/πόλωσης** – εστιάζει στο «συναισθηματικό» πεδίο. Τα εμπλεκόμενα μέρη στις συγκρούσεις και την πόλωση συχνά ξεκινούν ένα ταξίδι στο άγνωστο, ενώ ορισμένοι αντιμετωπίζουν μια σοβαρή σύγκρουση για πρώτη φορά.

Οι συγκρούσεις έχουν έναν επεισοδιακό (και μερικές φορές επαναλαμβανόμενο) χαρακτήρα, οι συμμετέχοντες ενδέχεται επίσης να αντιμετωπίζουν τις προσωπικές τους συγκρούσεις και σκοπούς, οι οποίοι και αυτοί να βασίζονται σε προσωπικές εμπειρίες (και ιστορίες). Οι τελευταίες μπορούν είτε να συμβάλλουν ή/και να επηρεάσουν τη διατήρηση ή (επαν-)ανάφλεξη «μεγαλύτερης» σύγκρουσης και πόλωσης.

Πάνω από την επιφάνεια διακρίνεται η πρόοδος της σύγκρουσης από τους άμεσα συμμετέχοντες (εκείνους που βρίσκονται σε σύγκρουση μεταξύ τους και με τον περίγυρό τους), όπου μπορούμε να δούμε το μέγεθος της φθοράς που έχουν υποστεί.

Σε συνέχεια των φάσεων της πρόληψης και του σχηματισμού (όπου ξεκινούν οι εντάσεις αλλά έχουν τη δυνατότητα επίλυσης), οι φάσεις της **εντατικοποίησης, κλιμάκωσης και διατήρησης**, περνούν (σταδιακά) στις φάσεις: του **περιορισμού, αποκατάστασης, μετάλλαξης και συμβιβασμού**.

Από την οπτική γωνία των διαμεσολαβητών/μεσαζόντων, οι πρώτες δύο φάσεις παραλληλίζονται με τις δραστηριότητες της **πρόληψης** και της **παρέμβασης** ενώ οι επόμενες από εκείνες της **επίλυσης** και της **μετάλλαξης**.

Η **πόλωση αλληλεπιδρά** με τη σύγκρουση. *Κάτω από την επιφάνεια* το παγόβουνο ενώνεται με παρόμοιες φάσεις όπως παραπάνω, αλλά με μικρότερη ολίσθηση η οποία δικαιολογείται από τις χειριστικές ενέργειες των συγκρουόμενων μερών. Αυτό είναι το σημείο όπου εμφανίζονται οι **έμμεσα εμπλεκόμενοι**: εκείνοι δηλαδή που οι άμεσα εμπλεκόμενοι δεν γνωρίζουν προσωπικά, αλλά ενεπλάκησαν στη σύγκρουση και υποστηρίζουν ένα από τα συγκρουόμενα μέρη είτε εξαναγκάστηκαν ή παρασύρθηκαν να πάρουν μέρος στη σύγκρουση.

Αντίθετα με τη σύγκρουση, η πόλωση είναι **σκόπιμη** αφού έχει στόχο να μεγιστοποιήσει (ή ακόμα και να δημιουργήσει) τριβή, και συνεπώς ακόμα πιο *προσχεδιασμένη* από τον ανθρώπινο ορθολογικό εγκέφαλο. Όταν διακυβεύεται κάποιο κέρδος (οικονομικό και προσωπικό), η πόλωση και όλες οι αφηγήσεις και οι ιστορίες που συνδέονται με αυτή συμβάλλουν στο να διευρύνουν και να διατηρήσουν μια σύγκρουση.

Τα άτομα τα οποία δημιουργούν σκόπιμα πόλωση έχουν χαρακτηριστεί **ως διακινητές** (και στις δύο πλευρές) καθώς εκμεταλλεύονται τη γνώση των συναισθημάτων και των αισθήσεων και επιστρατεύουν την «ενσυναίσθηση» για να *χειριστούν* τα εμπλεκόμενα μέρη μέσα σε μια ψευδαίσθηση αυτονομίας, ορατότητας, αυτοδιάθεσης, θυματοποίησης, και υπεροχής σκέψης, με στόχο τον αποκλεισμό, τη μεροληψία, το τυφλό μίσος, τη βία, ίσως και με ακόμα καταστροφικότερα αποτελέσματα. Οι διακινητές συνηθίζουν να φτάνουν στα όρια.

Οι συμμετέχοντες διαλέγουν στρατόπεδο, κερδίζοντας έτσι σε προβολή, και κατά γενική ομολογία υιοθετούν μια πιο ήπια στάση από τους διακινητές. Η πρωταρχική επιλογή δεν είναι τόσο το ένα ή το άλλο στρατόπεδο αλλά η *συμμετοχή*, καθώς κάποιος σταδιακά ενστερνίζεται την ιστορία του διακινητή και γίνεται ακόλουθός του. Οι συμμετέχοντες είναι ο σύνδεσμος των άμεσα και έμμεσα εμπλεκόμενων.

Οι **σιωπηλοί** αποτελούν την ομάδα που βρίσκεται στη μέση η οποία δεν διαλέγει (ή δεν μπορεί να διαλέξει) καμία πλευρά. Αντιστέκονται στην πόλωση, είναι ουδέτεροι (από επιλογή ή επάγγελμα όπως δικηγόροι, επιστήμονες, ιερείς ή αστυνομικοί) ή ενδέχεται να είναι ακόμα και αδιάφοροι. Η ομάδα των σιωπηλών θεωρείται ότι είναι η ομάδα-στόχος των διακινητών, ειδικά εκείνοι που νιώθουν ότι δεν εισακούονται ή είναι μη-προνομιούχοι.



Οι **γεφυρωτές** είναι εκείνοι που προτίθενται να συνεργαστούν με αρμονία, διάλογο και κατανόηση. Μέσω του διαλόγου επιθυμούν να εντοπίζουν διαφορές και ομοιότητες και να ανακαλύπτουν αντικρουόμενες αφηγήσεις. Σημειώνουμε όμως πως όταν δίνεται φωνή στα αντίθετα, η γεφύρωση διαφορών ενδέχεται επίσης να αναζωπυρώσει ή/και να θρέψει την πόλωση. Ένα παράδειγμα παραστρατημένων «γεφυρωτών» είναι τα μέσα ενημέρωσης, καθώς προσφέρουν στους διακινητές (και των δυο πλευρών) μια κοινή πλατφόρμα και συνεπώς μια «δικαιολογία» για τις (πολωτικές) τους απόψεις.

Ο **αποδιοπομπαίος τράγος** (ο οποίος δύναται να είναι ο μεσολαβητής) θα εμφανιστεί κατά τη διάρκεια της μέγιστης πόλωσης, και θα πάρει ουδέτερη θέση. Όταν οι σιωπηλοί θα μειωθούν και ακόμα και οι συμμετέχοντες θα γίνουν διακινητές, η ουδέτερη θέση μπορεί να εξελιχθεί σε κίνδυνο ζωής.

Ωστόσο, οι συγκρούσεις και η πόλωση θα πρέπει να αντιμετωπίζονται πολύ πιο προσεκτικά από ό,τι πιστεύει μεγάλος αριθμός κυβερνήσεων, διαχειριστών σύγκρουσης και εθελοντικών ομάδων. Η διαμεσολάβηση στη φάση επίλυσης μαζί και με τα δυο εμπλεκόμενα μέρη παρόντα μπορεί να αποβεί αντιπαραγωγική ή να οδηγήσει σε δυσπιστία και καινούριες κατηγορίες και ως εκ τούτου σε αδυναμία αλλαγής. Έμπειροι επαγγελματίες συμβουλεύουν αρχικά τη *δια-μεσολάβηση* ώστε και οι δύο πλευρές να συλλογιστούν τη σύγκρουση και να αποσαφηνίσουν τις ανάγκες τους, το οποίο ενδέχεται να χρησιμοποιηθεί από το συντονιστή ως έναυσμα για την αρχή ενός επικοινωνιακού διαλόγου.

Οι φάσεις της *μετατροπής* και του *συμβιβασμού* προϋποθέτουν υπομονή και επιμονή για τη συγκρότηση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και εχεμύθειας. Εφόσον οι άμεσα εμπλεκόμενοι προβούν σε κάποια συμφωνία, οι έμμεσα εμπλεκόμενοι θα πρέπει να πληροφορηθούν, καθώς επίσης και να δεσμευτούν σε αποτρεπτικά συναισθήματα εγκατάλειψης ή απογοήτευσης.

Η καθοδήγηση της «ήσυχης» ουδέτερης πλευράς σε *πολωτικά* περιβάλλοντα μπορεί να είναι μια διέξοδος (κάνοντάς τους φορείς αντι-πόλωσης). Η ομάδα αυτή θεωρείται ως εκείνη που επηρεάζει το άμεσο περιβάλλον τους το οποίο δύναται να περιέχει «συμμετέχοντες». Η ουδέτερη ομάδα παρουσιάζει τη πιο μεγάλη ποικιλομορφία και αυτό ακριβώς το χαρακτηριστικό μπορεί να κάνει εφικτή την αποπόλωση.

Τέλος, τονίζεται πως ο συμβιβασμός δεν είναι ένα προκαθορισμένος και η ειρήνη ενδέχεται να μην διαρκέσει για πολύ. Σύμφωνα με την παρατήρηση ενός ειδικού: η ειρήνη δεν είναι παρά μια διαρκής σειρά συγκρούσεων την οποία αντιμετωπίσαμε με επιτυχία.

Ευελπιστούμε, κλείνοντας, πως το παρόν όσο και τα προηγούμενα κεφάλαια να συνέβαλαν στη κατανόηση των απαρχών της σύγκρουσης και της πόλωσης αλλά και το σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν σε αυτές οι προφορικές αφηγήσεις ιστοριών όσο και οι αφηγήσεις. Τα επόμενα κεφάλαια έχουν στόχο να ευαισθητοποιήσουν σχετικά με τις (βιολογικές και ψυχολογικές) *κινητήριες δυνάμεις* αλλά και με το πώς να τις κατανοήσουμε και να τις χρησιμοποιήσουμε στη συμβολή και δημιουργία ενός κοινού εδάφους.

Κεφάλαιο 5 – Συναισθήματα και αισθήματα

Προκειμένου να κατανοήσουμε τι συμβαίνει στα άτομα που βιώνουν μια σύγκρουση, πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε τα συναισθήματά τους. Τα συναισθήματα και τα αισθήματα έχουν επίσης μια (προ)ιστορία. Συνδέονται τόσο με τη συμπεριφορά επιβίωσης, τις εμπειρίες και τις αναμνήσεις, όσο και με το παρελθόν, το άμεσο παρόν και τη σκέψη και το προγραμματισμό του μέλλοντος. Σε κάθε τι που προσδίδουμε μια ερμηνεία εμπεριέχει επίσης και ένα συναισθηματικό φορτίο. Συνεπώς, οι



λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα όσο και η ίδια η γλώσσα κρίνονται απαραίτητα για την ανάλυση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Συναισθήματα και αισθήματα δεν είναι τα ίδια. Συχνά, έχουμε συχνά τη τάση να συγχέουμε αυτές τις λέξεις.

Τα συναισθήματα είναι *προσανατολισμένη δράση*: έχουν εξελιχθεί εξαιτίας της ικανότητάς τους να προκαλούν προσαρμοστικές αντιδράσεις όταν εμφανίζεται ένας κίνδυνος, ανταγωνισμός, μια ευκαιρία και άλλα. Ορισμένα συναισθήματα επίσης που εμφανίζονται στα ζώα φαίνεται να είναι κοινά με εμάς όπως φόβος, θυμός, κατάθλιψη, προσκόλληση, σεξουαλική επιθυμία και περιέργεια.

Όλα τα συναισθήματα συνδυάζονται με τη *γνώση*, διαφορετικά δεν θα υπήρχαν. Ποτέ δεν υφίστανται μόνα τους και ποτέ δεν διαχωρίζονται από την εξέλιξη των συνθηκών ή του περιβάλλοντος. Ωστόσο, όταν *αναγνωρίζουμε* ένα συναίσθημα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι είναι πολύ πιο σύνθετο από απλά μια λέξη.

Τα αισθήματα προκύπτουν όταν τα συναισθήματα διεισδύουν στη συνείδησή μας και συνεπώς τα αναγνωρίζουμε. Γνωρίζουμε δηλαδή ότι είμαστε θυμωμένοι, λυπημένοι ή ερωτευμένοι γιατί το **αισθανόμαστε**. Το αίσθημα είναι μια εσωτερική, *υποκειμενική* (προσωπική) κατάσταση την οποία γνωρίζει μόνο το άτομο που τη βιώνει. Γνωρίζουμε δηλαδή ποια είναι τα αισθήματά μας αλλά δεν γνωρίζουμε τι νιώθει ο άλλος, εκτός από αυτό για το οποίο μας *μιλάει*. *Δείχνουμε* τα συναισθήματά μας (πολλές φορές ακόμα και τα προσποιούμαστε), αλλά τα εκφράζουμε μέσω της *γλώσσας*.

Όταν «τα συναισθήματα βρίσκονται σε έξαρση» συζητώντας τα σωστά και τα λάθη στις ιστορίες των άλλων, είναι δύσκολο να ερμηνεύσουμε συναισθήματα όταν δεν γνωρίζουμε πραγματικά τα αισθήματα που συνδέονται με αυτά. Πράγματι, οι ιστορίες εκμαιεύουν δέσμευση, προκαλούν αισθήματα και ενδεχομένως ενσυναίσθηση. Είναι, πιθανώς, το καλύτερο εργαλείο που διαθέτουμε για να μπούμε στη θέση του άλλου. Στην πραγματικότητα, η γλώσσα μας βοηθάει να μιλήσουμε για τα αισθήματά μας αλλά δεν σχετίζεται με την προέλευση, την εμπειρία και την έκφρασή τους.

Η γλώσσα περιγράφει μια εσωτερική κατάσταση αλλά δεν τις διαχωρίζει απαραίτητα. Η «λύπη» μπορεί να έχει διαφορετική σημασία για κάποιον (ή για έναν διαφορετικό πολιτισμό) από ότι σε άλλον. Επιπρόσθετα, τα συναισθήματά ή/και τα αισθήματα που εκφράζουν οι άνθρωποι ενδέχεται συχνά να μην αποτελούν ολόκληρη την αλήθεια και να προσαρμόζονται στην κοινή (κοινωνική) γνώμη ή στους κυρίαρχους κανόνες. Οι συνέπειες, ωστόσο, μπορεί να είναι καταστροφικές: το ακροατήριο μπορεί να αντεπιτεθεί, να φθονήσει, να τιμωρήσει, να αποδοκιμάσει, να οικτίρει ή να δείξει δυσάρεστη έκπληξη. Από την άλλη μεριά, καθώς έχουμε (ή έχουμε αποκτήσει) επίγνωση αυτών των συνεπειών, είναι πιο εύκολο να καθορίσουμε το πώς να ελέγχουμε, να εντατικοποιούμε ή να μεταχειριζόμαστε το τι λέμε σχετικά με τα αισθήματά μας.

Κάποια συναισθήματα εστιάζουν στο **μέλλον**, όπως η ελπίδα και το άγχος, ενώ άλλα στο **παρελθόν**, όπως η εκδίκηση, η συγχώρεση και η ευγνωμοσύνη. Αναφορικά, λοιπόν, με τη σύγκρουση, την επίλυση των συγκρούσεων και το συμβιβασμό, θα ήταν ωφέλιμο να στοχαζόμαστε αυτά τα πανίσχυρα συναισθήματα. Με το άκουσμα των λέξεων αυτών, έρχονται στο μυαλό μας διαφορετικοί κόσμοι, αναμνήσεις εμπειριών, άτομα, συναισθήματα και ιστορίες συνδεδεμένες με όλα τα παραπάνω.

Η **ντροπή**, η **ευπάθεια** και η **ενοχή** πρόκειται για συναισθήματα που προκύπτουν από την ακολουθία προτύπων ή την κατάρριψή τους.

Η ντροπή μπορεί να είναι ένα τεράστιο εμπόδιο σε μια ισάξια ανταλλαγή εμπειριών και ιστοριών όσο και για την αποδόμηση ενός προβληματικού, συχνά κοινού παρελθόντος και παρόντος. Όταν βιώνουμε ντροπή, το άτομο αναλογίζεται τον ίδιο ή τις πράξεις του, αξιολογεί τον εαυτό του με το πώς τον βλέπουν οι άλλοι και τους καταλογίζει την αποδοκιμασία των πράξεών του. Επιπλέον, όταν



λέμε ότι ντρεπόμαστε, πιστεύουμε επίσης (ή πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε) πως οι άλλοι είναι απογοητευμένοι μαζί μας.

Κάποιος μπορεί επίσης να νιώθει ντροπή για τους συγγενείς, τους φίλους, τους συμπαίκτες ή τους συναδέλφους του, το εισόδημά του, τις ρίζες και την κοινωνική θέση του ή για κάποιο χαρακτηριστικό του. Ωστόσο, εάν *συνηθίσουμε* να μοιραζόμαστε ιστορίες για τις οποίες ντρεπόμαστε, το γεγονός ότι κάποιος θα ανταποκριθεί με ενσυναίσθηση και κατανόηση μπορεί να απομακρύνει αυτό το συναίσθημα.

Η ευπάθεια συχνά συνδέεται με φόβο, ντροπή, θλίψη, λύπη και απογοήτευση. Έχουμε τη δυνατότητα να ζούμε, να συμπεριφερόμαστε ή να θεωρούμαστε ως «ευάλωτοι». Ορισμένοι επιστήμονες υποστηρίζουν πως η ευπάθεια δεν είναι «αδυναμία». Μπορεί αντιθέτως να είναι μια εκδήλωση θάρρους καθώς με το να εκθέτουμε πρώτο τον εαυτό μας μοιράζοντας μια *προσωπική ιστορία* που ήμασταν αδύναμοι, ενδέχεται να μας εξασφαλίσει εμπιστοσύνη και να μας μετατρέψει σε αξιόπιστους ακροατές απέναντι στην (αδύναμη) ιστορία του συνομιλητή.

Η αποδοχή (ένδειξη σεβασμού) της ευπάθειας των άλλων υποδηλώνει παράλληλα ότι κατανοούμε πως χρειάζονται υποστήριξη. Ωστόσο, όταν οι επαγγελματίες διευκολύνουν την (ομαδική) προσωπική αφήγηση ιστοριών, θα πρέπει επίσης να λαμβάνουν υπόψη τη «σκοτεινή πλευρά» της ευπάθειας δηλαδή την *υπερβολική διαχυτικότητα*.

Η ενοχή πρόκειται για ένα συναίσθημα που μοιάζει με τη ντροπή. Ενώ η ντροπή σχετίζεται με την κριτική των άλλων, η ενοχή σχετίζεται με την κριτική απέναντι στον εαυτό μας. Η κοινωνική ιεραρχία μας παρέχει το βασικό πρότυπο για την ενοχή. Στην πραγματικότητα τιμωρούμε τον εαυτό μας (*εσωτερικεύοντας* το φόβο της τιμωρίας) με το να αισθανόμαστε άσχημα (ένοχοι ή μετανοημένοι) σχετικά με τη συμπεριφορά που εκδηλώσαμε ή με τη συμπεριφορά που θα έπρεπε να είχαμε εκδηλώσει. Το συναίσθημα αυτό συχνά παρατηρείται επίσης μεταξύ των επιζώντων φυσικών καταστροφών, επιδημιών, πολέμου, τρομοκρατίας ή μεταξύ φίλων ή οικογενειών από άτομα που αυτοκτόνησαν, το οποίο και έχει επικρατήσει ως το *σύνδρομο του επιζώντα*.

Η ενοχή και η ντροπή τρέφονται από μια βαθιά επιθυμία συμμετοχής και ένταξης οι οποίες είναι αναγκαίες για την επιβίωση. Από την άλλη μεριά, η αίσθηση ενοχής αλλά και η *εκδήλωση* ενοχής («η δήλωση ενοχής») φανερώσει ηθική επίγνωση.

Ο αντίκτυπος, ωστόσο, ορισμένων συναισθημάτων δεν σχετίζεται με το αποτέλεσμα ενός γεγονότος ή κάποιας πράξης αλλά με ένα αντικείμενο ή (άλλο) άτομο. Ο **θυμός** γεννιέται, συχνά, μετά από αποτυχημένους στόχους ή δοκιμασίες της «κοινωνικής θέσης» ενός ατόμου, μέρος του οποίου μπορεί να αποτελέσει και η ντροπή (για διάφορους λόγους) και να εκδηλώσει εμφάνιση συναισθηματικής συμπεριφοράς. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, οι συνέπειες όμως μπορούν να αποβούν καταστροφικές σε περίπτωση που ο στόχος δεν επιτευχθεί.

Ο θυμός μπορεί επίσης να μετατραπεί σε αισθήματα **μίσους**. Το μίσος αποτελεί το είδος του συναισθήματος που εμπεριέχει ένα μέρος της (προσωπικής) ανάπτυξης καθώς στοχεύει ενάντια στα άτομα και ενάντια στην ύπαρξή τους.

Ωστόσο, μπορούμε επίσης να εκλάβουμε τον θυμό ως *ένα μέσο ώστε να βελτιώσουμε τις συνθήκες των κοινωνικών σχέσεων*, φαινόμενο που παρατηρείται για παράδειγμα στις οικογένειες οι οποίες μένουν ενωμένες καθώς ο *συμβιβασμός* αποτελεί βασικό στοιχείο αυτών των σχέσεων και δύναται να μετριάξει τον θυμό.

Η απέχθεια και η **αποστροφή** ανήκουν στα πιο οικεία συναισθήματα καθώς η απέχθεια γίνεται ορατή μέσω των εκφράσεων του προσώπου.

Στην κοινωνία ως σύνολο, η απέχθεια και η αποστροφή σχετίζονται επίσης με την *ηθική μας επίγνωση*: νιώθουμε απέχθεια απέναντι σε ορισμένες μορφές συμπεριφοράς, όπως επίσης και απέναντι στη διαφθορά, την απάτη, την προδοσία, την υποκρισία αλλά και στους «άλλους» όπως σημειώθηκε παραπάνω. Η αποδοχή της απέχθειας και της αποστροφής των άλλων, όπως ακριβώς



βιώνουμε και στην **ξενοφοβία**, δεν αποτελεί εξαίρεση αλλά κανόνα. Συνεπώς, ακολουθώντας το παράδειγμα των άλλων (το οποίο ενδέχεται ή όχι να είναι «υγιές») παρουσιάζουμε και περισσότερες πιθανότητες επιβίωσης...

Η **ξενοφιλία** δηλαδή η έλξη προς τους ξένους, συνδέεται με το μέρος της ενσυναίσθησης του εγκεφάλου. Έτσι, καλλιεργείται η πεποίθηση πως η *αποδοχή διαφορετικών ομάδων* έχει οδηγήσει σε συνεργασία μεταξύ των ανθρώπων ακόμα και σε υπέρτατο βαθμό.

Ίσως, ωστόσο, η αλήθεια να βρίσκεται κάπου στη μέση. Αντίθετα με τη γνώμη πολλών ηγετών, δεν πρέπει να αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με σκληρότητα (μίσος, απέχθεια, αποστροφή).

Η προσφορά του πολιτισμού μας έγκειται (μεταξύ άλλων) στην αρχέγονη ιδιότητα για ειρηνική συνύπαρξη.

Κεφάλαιο 6 – Ασυμμετρίες

Αφού αναφερθήκαμε στη λειτουργία και την επιρροή των συναισθημάτων και των αισθημάτων, το παρόν κεφάλαιο εστιάζει πάνω σε συγκεκριμένα φαινόμενα (που σχετίζονται τόσο με συναισθήματα όσο και με αισθήματα) τα οποία γεννούν αναταραχή και σύγκρουση.

Κατά κοινή ομολογία, αποδεχόμαστε τις διαφορές απόψεων αλλά μόνο σε συγκεκριμένο βαθμό. Όταν ξεπεραστούν τα όρια, τότε διαλέγουμε στρατόπεδο. Αναμφισβήτητα, διαθέτουμε ένα βαθιά ριζωμένο αίσθημα δικαιοσύνης που στηρίζεται σε μια μακρά ιστορία *ισονομίας* δηλαδή σε ορισμένες μορφές ισότητας: κοινωνικής, πολιτικής ή ισότητας ευκαιριών.

«Ισότητα» και «δικαιοσύνη» φαίνεται να έχουν την ίδια σημασία καθώς και οι δύο στοχεύουν στην ίση αντιμετώπιση των ατόμων με αξιοπρέπεια, σεβασμό και εκτίμηση. Ωστόσο, διαφοροποιούνται μεταξύ τους σε μεγάλο βαθμό.

Δικαιοσύνη είναι η ίση αντιμετώπιση όλων. Στοχεύει στην προώθηση της αμεροληψίας με την προϋπόθεση ότι όλοι ξεκινούν από το ίδιο σημείο και χρειάζονται την ίδια βοήθεια.

Ισότητα είναι η ίση κατανομή εφοδίων στα άτομα προκειμένου να πετύχουν. Η ισότητα σχετίζεται με την «ισότητα ευκαιριών» και όχι τόσο με το να είμαστε όλοι *ίσοι*.

Η πλειοψηφία των (επικών) μας ιστοριών αναδεικνύουν τον αγώνα μεταξύ δικαιοσύνης και **αδικίας**. Ωστόσο, η δικαιοσύνη δεν περιορίζεται σε απλούς ισχυρισμούς του τι είναι σωστό ή λάθος επειδή η δικαιοσύνη είναι μια αντανάκλαση του τι *φαίνεται* σωστό ή λάθος. Η ανισότητα αφυπνίζει αισθήματα αδικίας. Μας *αρέσει* να έχουμε εποπτεία της ισορροπίας μεταξύ του δίνω-παίρνω. Δεν *μπορούμε* να δεχτούμε ιστορίες αδικίας. Η απαξίωση της αντίληψης που έχει η αδικία μέσα σε μια ομάδα ως δευτερευούσης σημασίας, *μπορεί* να υπονομεύσει ακόμα και διαδεδομένες αντιλήψεις.

Δεδομένης της σύγχρονης εμμονής με την **«αλήθεια»**, αξίζει να διερευνήσουμε τι εννοούμε όταν λέμε ή γράφουμε την αλήθεια καθώς παρατηρείται να διαδραματίζει ένα διαρκώς σημαντικό ρόλο στις κοινωνικές συζητήσεις ή λόγους, στην πολιτική και στα (κοινωνικά) μέσα ενημέρωσης.

Πρόκειται για ερωτήσεις όπως «**Τι είναι αλήθεια; Τι *θες* να είναι αλήθεια; Τι είναι αυτό που *εσύ* πιστεύεις;**». Το γεγονός ότι θα μπορούσαμε να δώσουμε έμφαση σε διαφορετικό σημείο τη φορά σε κάθε μια από τις παραπάνω ερωτήσεις, φανερώνει ήδη το πόσο περίπλοκο είναι το πεδίο της «αλήθειας». Ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει τη δική του αλήθεια εφόσον αυτή ερμηνευθεί ως ζήτημα οπτικής γωνίας. Συνεπώς, η «αλήθεια» μπορεί πολύ εύκολα να μετατραπεί σε μια πολωτική δήλωση. Εφόσον η «η αλήθεια μου» αποτελεί τη μοναδική οπτική, μπορεί να μετατραπεί σε αμετάβλητη και αποκλειστική, δηλαδή σε μια «εμμονή».

Η πεποίθηση που δίνει προτεραιότητα στην αντίληψη αντί των *γεγονότων* κάνει την αλήθεια και την ταυτότητα να ταυτίζονται. Η αντικειμενική, αληθινή πραγματικότητα αντιμετωπίζεται τότε ως απειλή στην υποκειμενική και φανταστική/ παραποιημένη πραγματικότητα.



Για τους «μεταμοντέρνους πολιτικούς» τα γεγονότα αποτελούν ίσως και μια επικίνδυνη απειλή, και έτσι εξηγείται το γεγονός πως οι αυτοί οι πολιτικοί περιφρονούν την αλήθεια (τα γεγονότα) και παρουσιάζουν τις δικές τους «αλήθειες», συχνά διεκδικώντας τις μέσα από τα κοινωνικά μέσα ενημέρωσης.

Το γεγονός αυτό δημιουργεί τις προϋποθέσεις για στροφή προς τους αφηγητές (δικών τους) ιστοριών και επιπλέον στον (υποστηρικτικό) ρόλο των διαμεσολαβητών/επαγγελματιών αφηγητών και ακροατών.

Η εργασία με *προσωπικές* ιστορίες - αντιθέτως με τα γεγονότα, τις απόψεις ή τις άμεσες ερωτήσεις-προϋποθέτουν την επίγνωση του ρόλου των προφορικών ιστοριών και των αφηγήσεων στην κοινωνική ζωή ως έναν μηχανισμό χρήσιμο για τις *παραδοσιακές διαπραγματεύσεις* της αλήθειας.

Η ισορροπία μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας αποτελεί βασικό στοιχείο μιας προσωπικής ιστορίας. Σε γενικές γραμμές, εφόσον ο αφηγητής και ο πρωταγωνιστής μιας ιστορίας συμπίπτουν, τότε η ιστορία θα θεωρηθεί «αληθινή».

Η αλήθεια μιας ιστορίας βρίσκεται όχι μόνο στα πραγματικά γεγονότα αλλά και στην ερμηνεία ή τον αντίκτυπο που έχουμε συνδέσει με την ιστορία.

Η «γυμνή αλήθεια» θα πρέπει επίσης να διερευνάται και στις προσωπικές ιστορίες. Όταν η ιστορία παρουσιάζεται ενάντια στην αλήθεια ή όταν οι άλλοι προβάλλουν τη δική τους αλήθεια σε αυτή, τότε θα πρέπει αυτό να αντιμετωπιστεί και ο αφηγητής (όσο και οι ακροατές) να αποφύγουν.

Ορισμένοι το εκλαμβάνουν ως το **παράδοξο της ιστορίας**, επειδή το αποτέλεσμα της εξερεύνησης της αλήθειας και της φαντασίας αλλά και η πρόκληση και ο κίνδυνος γεννούν ακριβώς ένα παράδοξο: όπως το τηλεσκόπιο διαθέτει όχι μια αλλά δύο οπτικές, πρέπει κανείς να κοιτάξει και από τις δυο πλευρές για να γίνει η εικόνα τελείως αντιληπτή.

Από τη στιγμή που αναφερόμαστε στην αφήγηση ιστοριών, στην εμπιστοσύνη και την ενσυναίσθηση, την αλήθεια, τις αντιθέσεις και τις ασυμμετρίες, πρέπει επίσης να αναφερθούμε στον ρόλο που διαδραματίζει το ψέμα.

Το ψέμα συνδέεται στενά με την εξέλιξη της γλώσσας η οποία μας εφοδίασε με ειλικρινή και ουσιαστική επικοινωνία – αλλά συνέβαλε επίσης και στην *απάτη*. Παραπλανητικοί ομιλητές δεν χρειαζόταν να εφεύρουν πια τρόπους να παρουσιάσουν (μιμηθούν) ψεύτικες εμπειρίες για να *προσελκύσουν* τους άλλους καθώς το κοινό τους δεν μπορούσε πλέον *εμπειρικά* να εξακριβώσει την πληροφορία που είχαν λάβει.

Η ικανότητά μας για διάδοση ιστοριών έφερε επίσης νέες δυνατότητες στην κερδοσκοπία, στον χειρισμό, στον εξαναγκασμό και συνεπώς στο ψέμα. Συνεπώς, φαίνεται να είναι αλήθεια πως εκείνοι που λένε εξαιρετικές ιστορίες μπορούν επίσης να πουν και εξαιρετικά ψέματα.

Κεφάλαιο 7 – Αναμνήσεις

Οι αναμνήσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις καθημερινές μας ιστορίες όσο και αυτές της κοινωνίας μας. Συχνά είναι συνδεδεμένες τόσο με αισθήματα όσο και με συναισθήματα. Επιπλέον, όταν αναφερόμαστε στην «αλήθεια» συχνά χρησιμοποιείται η φράση «η μνήμη μάς παίζει παιχνίδια». Στο κεφάλαιο αυτό αναλύουμε αυτό το φαινόμενο σχετικά με τις συγκρούσεις και ειδικότερα, τις μακροχρόνιες συγκρούσεις. Οι επαγγελματίες που επιθυμούν να εξετάσουν τις ανθρώπινες ιστορίες του παρελθόντος, οφείλουν να έχουν επίγνωση των αποτελεσμάτων που μπορεί να προκαλέσουν οι αναμνήσεις και η επιρροή αυτών όταν στοχαζόμαστε το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. Θα πρέπει επίσης να λαμβάνουν υπόψη την αμοιβαία επιρροή της αυτοβιογραφικής και συλλογικής μνήμης. Ως αποτέλεσμα, η μάθηση μέσω των αναμνήσεων (αμφισβητώντας τις ιστορίες και τις αφηγήσεις που πηγάζουν από αυτές) μπορεί να γεννήσει στοιχεία μετάλλαξης αλλά και ευρύτερη μελλοντική αλλαγή.



Η ανάμνηση δεν αποτελεί μια γραμμική δραστηριότητα από το παρελθόν μέχρι το μέλλον με βάση μια νοητική και χρονολογική αλληλουχία γεγονότων.

Μια φορά και έναν καιρό, οι Προσωπικές αναμνήσεις και τα καθημερινά γεγονότα αποτελούσαν δυσλειτουργικά στοιχεία τα οποία κατέστρεψαν τη σημαντική, καθαρή εικόνα της ιστορίας όπως θα πρέπει να παρουσιάζεται. Σήμερα, οι ανθρώπινες αναμνήσεις φαίνεται να έχουν τη δυνατότητα να περιπλέξουν την πραγματικότητα.

Μεγάλο μέρος της έρευνας της σύγχρονης γνωστικής νευροεπιστήμης αποκαλύπτει πως είμαστε ικανοί να *συνδυάσουμε* με ευελιξία στοιχεία της επεισοδιακής μνήμης με σκοπό να προγραμματίσουμε το μέλλον, ειδικότερα μέσα σε κοινωνικά πλαίσια.

Η αυτοβιογραφική μνήμη, η φαντασία και η εποικοδομητική επεισοδιακή μνήμη μπορεί να λειτουργήσουν ως η βάση για *μελλοντική* επεισοδιακή προσομοίωση.

Η *ακούσια μνήμη* ενεργοποιείται όταν ερεθίσματα στην καθημερινή ζωή αφυπνίζουν αναμνήσεις του παρελθόντος χωρίς συνειδητή προσπάθεια· η ανάμνηση έτσι ανακαλείται αυθόρμητα και αποτελεί κατά κύριο λόγο δραστηριότητα των αισθήσεων. Η *εκούσια μνήμη* διακρίνεται από μια συνειδητή προσπάθεια ανάκλησης σκέψεων, μέσω της συνειδητής προσπάθειας ανάμνησης γεγονότων, ανθρώπων ή τοπίων. Η εσκεμμένη αμφισβήτηση δύναται να ανακαλέσει και τους δύο τύπους μνήμης.

Η «*φανταστική*» μνήμη είναι ένας μηχανισμός τον οποίο συναντάμε ακόμα στην καθημερινή ζωή: καθώς οι άνθρωποι αφηγούνται ιστορίες (στον εαυτό τους και στους άλλους), εκθέτουν τις περιοχές της προσωπικότητάς τους οι οποίες εμπεριέχουν τις μεγαλύτερες προκλήσεις και κινδύνους: τις πιο ριψοκίνδυνες εμπειρίες. Το στοιχείο αυτό δύναται να εξηγήσει γιατί συχνά οι άνθρωποι παρουσιάζουν τον εαυτό τους ως «ήρωες», «επιζώντες» ή «θύματα» στις επεισοδιακές τους ιστορίες όσο και στις (καθοριστικές) προσωπικές τους αφηγήσεις. Φαίνεται πως σχεδόν ποτέ δεν έχουμε μια «φυσιολογική» ζωή. Στο τέλος, *καταλήγουμε* εμείς οι ίδιοι οι αυτοβιογραφικοί αφηγητές με τους οποίους «*συζητάμε*» τη ζωή μας.

Έπειτα, συναντάμε το διαδεδομένο φαινόμενο των *ψευδών αναμνήσεων*. Όλοι κάποια στιγμή *ξεχνάμε* πράγματα, το ενδιαφέρον όμως είναι πως αυτές οι «αναμνήσεις» μπορεί να εμπεριέχουν πολύτιμες λεπτομέρειες.

Οι αναμνήσεις μοιάζουν με την αφήγηση ιστοριών— συχνά *ξεχνάμε* λεπτομέρειες και επινοούμε καινούριες. Ίσως ακόμα και να μην αντιστοιχούν στην πραγματικότητα εφόσον: «οι αναμνήσεις είναι η πραγματικότητά μας».

Στην *προσωπική* ιστορία, ο αφηγητής έχει στην κατοχή του το γνήσιο υλικό της ιστορίας. Στην παρούσα φάση εντοπίζουμε και τα *δύο*: τη συλλογική και την αυτοβιογραφική μνήμη, εννοώντας ότι η συλλογική, η πολιτισμική και η ιστορική μνήμη συνοδεύει και επηρεάζει την προσωπική/αυτοβιογραφική μνήμη. Συνεπώς, η γνώση του ατόμου για το παρελθόν μπορεί να είναι στενά συνδεδεμένη με αυτή τη συνολική επίγνωση. Η ανάκληση μνήμης αναδεικνύει τη *συλλογική μνήμη* συνδεδεμένη με την κοινωνία και τις αντιλήψεις της, όπου *τεχνητά* μνημεία και τελετουργικά σταθεροποιούν και επιβεβαιώνουν τη *συλλογικότητα*.

Συνεπώς, φαίνεται να είναι σχετικά εύκολο να εμφυτεύσουμε *λανθασμένες* ακόμα και *ψεύτικες* αναμνήσεις στους ανθρώπους τροφοδοτώντας τους με *ψεύτικες αποδείξεις*. Η λανθασμένη ενημέρωση μπορεί επίσης να επηρεάσει τις πεποιθήσεις και τις αναμνήσεις των ανθρώπων ή ακόμα και να φτάσουν να κατηγορήσουν κάποιο άλλο άτομο για κάτι που ποτέ δεν διέπραξε. Ψευδή αποδεικτικά στοιχεία μπορούν ακόμα και να προκαλέσουν λανθασμένη κατάθεση ενός αυτόπτη μάρτυρα.



Έπειτα, συναντάμε τις *ακατέργαστες αναμνήσεις*. Σχετικά με την αφήγηση και το ψυχικό τραύμα, κάποιος δύναται να υποστηρίξει πως οι τραυματικές εμπειρίες αποτελούν στην πραγματικότητα αρνητικές επιδράσεις και η απλή πρόσκληση να μιλήσουμε για αυτές ή να τις επαναλάβουμε προκαλούν το ανεπιθύμητο αποτέλεσμα του επανα-τραυματισμού. Απλά με το να «συζητάμε για αυτές» είτε μέσω της αφήγησης τραυματικών ιστοριών δεν εξασφαλίζουμε την επούλωσή τους ούτε για το άτομο αλλά ούτε για τη κοινωνία.

Ωστόσο, είναι κοινώς αποδεχτή η ανθεκτικότητα και η ελευθερία του ατόμου να επιλέξει το πώς θα ανταποκριθεί σε παρόμοια κατάσταση. Η υποστήριξη μεταξύ των ανθρώπων και οι αφηγηματικές προσεγγίσεις μπορούν να βοηθήσουν και να διευκολύνουν την από-δόμηση των (τραυματικών) αναμνήσεων.

Προκειμένου να διαφυλάξουμε την απο-δόμηση εναλλακτικών νοημάτων σχετικά με τη ζωή ενός ατόμου(ή μιας κοινότητας) η οποία τέθηκε σε κίνδυνο και τραυματίστηκε, ένας αφηγηματικός συντονιστής μπορεί να δημιουργήσει μια αρχική πλατφόρμα για μη συμβατικές και εσκεμμένες περιγραφές της συνειδητής ταυτότητας. Με τη δημιουργία τέτοιων βάσεων επιδιωκόμενων προσωπικών περιγραφών και κατανόησης, δημιουργείται έδαφος για περαιτέρω εξερεύνηση τραυματικών εμπειριών, των επιδράσεών τους όσο και των επακόλουθων ιδεών οι οποίες μπορούν να αναζωπυρώσουν την αυτοδιάθεση.

Κεφάλαιο 8 – Ταυτότητα και βιογραφίες

Η ταυτότητα δεν μπορεί να εξεταστεί ξεχωριστά από τις ιστορίες. Το πλαίσιο της ταυτότητας, η (ασταθής) μεταβλητότητά της και η επιρροή της στα άτομα και την ομάδα, συμβάλλει στη συμμετοχή, τη σύγκριση, την ένταξη και τον αποκλεισμό.

Η θεωρία των αφηγηματικών ταυτοτήτων μπορεί να διαφέρει βάσει των περιστάσεων αλλά ορισμένες προσωπικές αφηγηματικές ταυτότητες όσο και ομαδικές αφηγήσεις μπορούν να δυσχεράνουν και να κυριαρχήσουν στη ζωή του ατόμου αλλά και να οδηγήσουν σε (επικριτικούς και μειονεκτικούς) κοινωνικούς διαλόγους όπως αναφέρθηκε και παραπάνω. Όλες οι αφηγηματικές ταυτότητες έχουν μια προ-ιστορία και ενδέχεται να αποτελέσουν αιτία συγκρούσεων.

Ο σχηματισμός ταυτοτήτων μπορεί να χαρακτηριστεί και ως *χωροθετημένες ερμηνείες*: οι άνθρωποι λένε και ενσαρκώνουν τόσα διαφορετικά είδη ιστοριών στην κοινωνική τους ζωή όσο υπάρχουν κοινωνικές καταστάσεις μέσα σε αυτές ικανές να ειπωθούν.

Συνεπώς, η ταυτότητα παραλληλίζεται με ένα πολυφωνικό μυθιστόρημα το οποίο έχει συγγραφεί από πολλές διαφορετικές φωνές που ενυπάρχουν στο άτομο, όλες από τις οποίες συμπεριλαμβάνουν διάλογο μεταξύ εκείνων και των κοντινών τους χαρακτήρων στην πραγματική ζωή.

Λαμβάνοντας υπόψη τη βιογραφία ως αφήγηση, πρέπει να εστιάσουμε σε έξι σημαντικές αρχές:

- 1. Ιστορίες που αναδεικνύουν τον Εαυτό:** ο Εαυτός μας είναι εξίσου ο αφηγητής και οι ιστορίες που αφηγείται.
- 2. Ιστορίες εμπνευσμένες από τη ζωή:** διαφορετικές ιδέες, χαρακτήρες, γεγονότα, και άλλα βιογραφικά στοιχεία ενώνονται σε ένα κατανοητό πλαίσιο.
- 3. Ιστορίες που λέγονται στις κοινωνικές συναναστροφές:** Οι άνθρωποι αφηγούνται προσωπικά γεγονότα με διαφορετικούς τρόπους για διαφορετικούς ακροατές.
- 4. Ιστορίες ευμετάβλητες στο χρόνο**
Η αυτοβιογραφική μνήμη είναι ασταθής. Με το πέρασμα του χρόνου, τα βιώματα ανοίγουν το δρόμο στην αφηγηματική ταυτότητα.
- 5. Ιστορίες ως πολιτιστικά κείμενα**
Οι βιογραφίες αντανακλούν τον πολιτισμό μέσα στον οποίο έχει δημιουργηθεί και ειπωθεί η ιστορία σύμφωνα με τα πρότυπα, τους κανόνες και τις παραδόσεις.
- 6. Ιστορίες υπεράνω άλλων ιστοριών**



Ο χαρακτήρας των ανθρώπων αποτελεί συνειδητό και ηθικό αρωγό, οι ενέργειες των οποίων μπορούν πάντα να ερμηνευθούν ως «καλές» ή «κακές» σε μια δεδομένη κοινωνία.

Η έμφυτη ισχύς των ιστοριών εμπεριέχει παράλληλα και τον κίνδυνο της γνώσης μιας μόνο ιστορίας για μια ομάδα. Αυτή η **μοναδική ιστορία** δημιουργεί στερεότυπα τα οποία είναι ελλιπή καθώς αυτή η μια ιστορία καταλήγει να αποτελεί τη μοναδική ιστορία. Συνεπώς, η ταυτότητα των ανθρώπων μπορεί να υποβαθμιστεί σε πρόβλημα ή/και σε ένα δυσάρεστο γεγονός. Για παράδειγμα, «στοχοποιούνται» ως δραπέτες, άνεργοι, τεμπέληδες ή άπληστοι. Η στιγμή που κάποιος υποβαθμίζει την ταυτότητά του και ξεκινάει να συμπεριφέρεται ανάλογα, αποτελεί αφετηρία για άμεση απομάκρυνση από τους άλλους.

Το άτομο δίνει έμφαση σε ορισμένα μόνο από τα (χιλιάδες) γεγονότα της ζωής του τα οποία τοποθετούνται σε μια συγκροτημένη αφήγηση που εξελίσσεται σταδιακά. Τα γεγονότα/ιστορίες μπορεί να προέρχονται από την εργασία, τις οικογενειακές ή φιλικές σχέσεις είτε τις σχολικές αναμνήσεις. Το στοιχείο αυτό μπορεί να αποτελέσει την κυρίαρχη αφήγηση βασισμένη στην επιλεκτική μνήμη και αντίληψη. Τα απορριπτικά γεγονότα παραμένουν απαρατήρητα ή ανεξιστόρητα αντιμετωπίζοντάς τα ως ασήμαντα. Ενδέχεται επίσης να βασίζονται σε παρόμοιες ιστορίες της οικογένειας, των φίλων ή των συναδέλφων.

Το σημαντικότερο όλων αποτελεί το γεγονός πως άλλες ενδεχόμενα πιο ισχυρές αφηγήσεις (και ταυτότητες) αποκλείονται και πως η κυρίαρχη αφήγηση μπορεί να περιορίσει και να αποτρέψει εναλλακτικές ιστορίες, στο παρόν και το μέλλον τόσο για το άτομο, τις ομάδες αλλά και ολόκληρη την κοινωνία.

Η **αφηγηματική προσέγγιση** μας διδάσκει πως ακόμα και όταν επινοούμε αφηγήσεις από απλά γεγονότα, αυτά εκλαμβάνονται με σκοπό την προοπτική μιας έμφυτης αφήγησης.

Η βιογραφία ενός ατόμου μπορεί με κάποιο τρόπο να περιπλέξει τα πράγματα, αφού είναι κάτι αυτοπαθητικό: ο αφηγητής και ο πρωταγωνιστής είναι ίδιοι, κάτι το οποίο γεννάει διλήμματα.

Η αφηγηματική προσέγγιση (π.χ. η αφηγηματική θεραπεία) στοχεύει να αποκαλύψει τις κυρίαρχες αφηγήσεις και να τις επεξηγήσει αντιμετωπίζοντάς τις ως ιδέες... και όχι ως αλήθειες.

Η εκδήλωση του προβλήματος ενός ατόμου, η οπτικοποίησή του και η διερεύνηση των στενών του σχέσεων, αναλύοντας την άποψη και τις στρατηγικές του, συμβάλλει στο να θεωρούμε το πρόβλημα ως «πρόβλημα». Σε κάποιο βαθμό αυτό γίνεται διαχειρίσιμο για το άτομο μέσω της υιοθέτησης αμυντικών στρατηγικών ή ακόμα και αποχαιρετώντας το αλλά και με τη δημιουργία μη συμβατικών, προνομιούχων και υλοποιήσιμων (μελλοντικών) αφηγήσεων. Τα στοιχεία αυτά μπορούν να εμψυχώσουν τα άτομα να αναλάβουν δράση και να αντεπεξέλθουν στις προκλήσεις της ζωής, εξελισσόμενοι σταδιακά σε *αρωγοί της αλλαγής*. Η παρότρυνση των ατόμων να συλλογιστούν πάνω στις θεωρίες που διαμορφώνουν τη ζωή τους δύναται να τους προσφέρει κριτική επίγνωση σχετικά με τις δυνάμεις οι οποίες επηρεάζουν τη δική τους ιστορία.

Σχετικά με τις **ομαδικές αφηγηματικές ταυτότητες**, οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε πως οι περισσότεροι από εμάς μεγαλώνουμε με ιστορίες ορισμένων μελών της οικογένειάς μας, τις επιτυχίες τους, τις αποτυχίες τους, ακόμα και με «οικογενειακά μυστικά». Οι ιστορίες και οι εικόνες από την οικογένεια και τους συγγενείς μας, η κοινωνική τάξη στην οποία ανήκουμε και ο πολιτισμός μας, συμβάλλουν στη δημιουργία της Κύριας Ιστορίας, μια ακέραιη αφήγηση η οποία διαδίδεται από μια ευρύτερη ομάδα με αποτέλεσμα μια περισσότερο ή λιγότερο διαδεδομένη ταυτότητα.

Οι αφηγήσεις αυτές επιτρέπουν στα άτομα να αναπτύξουν διαφορετικές ταυτότητες βασισμένες στο κοντινό τους περιβάλλον, την κοινωνική τάξη ή - στη σύγχρονη εποχή - στα κοινωνικά μέσα ενημέρωσης στα οποία εκπροσωπούμε τον εαυτό μας ως άτομα και ως κοινωνία. Στο σημείο αυτό, θέτουμε τα όρια μεταξύ *ταυτότητας* και *εικόνας*, σχετικά με το πώς θέλουμε και πώς μας εκλαμβάνουν οι άλλοι αλλά και με το πώς εκλαμβάνουμε εμείς τους άλλους.



Σε περίπτωση που θέλουμε να **διευκολύνουμε την επίγνωση και την αλλαγή**, πρέπει να κατανοήσουμε πως όσο πιο κλειστή είναι μια κοινωνία, τόσο οι κυρίαρχες αφηγήσεις επιβάλλουν πρότυπα και την υποταγή τους σε αυτά, συχνά μεταμφιεσμένα ως (εθνικές) «αξίες» και «ταυτότητες». Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται επίσης, οι αφηγήσεις του «ανώτερου εμείς» ενάντια στο «κατώτερο εμείς». Η άνοδος του λαϊκισμού προτρέπει, συνεπώς, την ανάγκη για περισσότερες κλειστές κοινωνίες.

Όσον αφορά τις συγκρούσεις και την πόλωση, η κοινή παραδοχή υποστηρίζει πως οι συγκρούσεις προκύπτουν επειδή ξεκινάμε να αγωνιζόμαστε για την αλήθεια – την αληθινή ιστορία για το ποιο είμαστε ή του τι πραγματικά συνέβη. Οι ιστορίες σύγκρουσης που διαδίδουν τα εμπλεκόμενα μέρη δεν αναλύονται με βάση τα γεγονότα. Αντιθέτως, παρατηρούμε τι **επιτυγχάνουν** με τις ιστορίες τους, τι προβάλλουν, πώς τοποθετούν τον εαυτό τους σε ευνοϊκή θέση και συνεπώς πώς αποκλείουν (είτε τον εαυτό τους) είτε τους άλλους αλλά και το ποιες (πλασματικές) ιδέες και διάλογοι διατηρούν ζωντανές τις συγκρούσεις.

Οι κυρίαρχες αφηγήσεις (ταυτότητας) μπορούν να δημιουργήσουν φαύλους κύκλους. Για παράδειγμα, όταν ένα τυχαίο ιστορικό συμβάν (η ανακάλυψη μιας ηπείρου) μετατρέπεται στη δημιουργία ενός σκληρού κοινωνικού συστήματος (για παράδειγμα τη σκλαβιά), μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική δομή για χιλιάδες χρόνια μετά.

Συνεπώς, κρίνεται απαραίτητο για τους διαμεσολαβητές να αφιερώσουν χρόνο στην εξερεύνηση και την εξωτερική αυτών των διαφορετικών ιδεών με σκοπό τα εμπλεκόμενα μέρη να αντιληφθούν και να κατανοήσουν τα αποτελέσματα της υιοθέτησης αυτών αλλά και των επιδράσεών τους στη δική τους ζωή όσο και των υπολοίπων. Δημιουργείται έτσι η προϋπόθεση ώστε να αντιταθούν σε αυτές τις ιδέες ή τουλάχιστον να κατανοήσουν ότι πρόκειται απλώς ακριβώς για αυτό – για ιδέες.

Τα πιθανά θετικά αποτελέσματα της παρέμβασης μέσω της ανάλυσης ιστοριών για (στιγματισμένα, μειονεκτικά) άτομα ή ομάδες είναι:

Επίγνωση της κυρίαρχης αφήγησης, ρεαλιστική αυτο-αντίληψη, αυτοπεποίθηση (αποχωρίζοντας το παρελθόν / την κυρίαρχη αφήγηση), (επινόηση) μη συμβατικών (μελλοντικών) ιστοριών, θετική συμπεριφορά, ανάληψη ετοιμότητας και οργάνωσης, αληθινή δράση και (αντιληπτή και πραγματική) ένταξη.

Τα πιθανά θετικά αποτελέσματα της παρέμβασης μέσω της ανάλυσης ιστοριών για καταπιεσμένες (μειονεκτικές, αποθαρρυσμένες) ομάδες είναι:

(Σημαντική) επίγνωση του κυρίαρχου διαλόγου, ρεαλιστική αντίληψη των άλλων, σεβασμός και αποδοχή των άλλων, δράση ετοιμότητας, (ενεργή) υποστήριξη, και ένταξη.

Κεφάλαιο 9 – Ενσυναίσθηση και Συμπάθεια

Μιμούμαστε (ασυνείδητα) τη συμπεριφορά ή τα συναισθήματα κάποιου άλλου (κατοπτρικοί νευρώνες), καθώς ο εγκέφαλός μας είναι προσχεδιασμένος να αισθάνεται τον πόνο των άλλων. Σίγουρα, θα πρέπει να ενυπάρχει σε αυτό μια προσαρμοστική και κοινωνική αξία για εμάς. Δεδομένου ότι γνωρίζουμε το πώς να συναισθανόμαστε, άραγε μπορούμε επίσης με τον ίδιο τρόπο να χειραγωγήσουμε ή να πληγώσουμε τους άλλους; Η ενσυναίσθηση φαίνεται να διαφέρει από τη συμπάθεια, ωστόσο και οι δύο έχουν δική τους σημασία στις σχέσεις.

Όπως επισημαίνουν ορισμένοι συγγραφείς (Brown, 2012), η **ενσυναίσθηση** παρουσιάζει τα παρακάτω χαρακτηριστικά: αντίληψη του κόσμου μέσα από τα μάτια των άλλων, άρνηση της κριτικής (δεν επικρίνουμε τα βιώματά τους), κατανόηση των συναισθημάτων τους (έχοντας επίγνωση των δικών μας αισθημάτων για να κατανοήσουμε και τη δική τους συμπεριφορά) και εκδήλωση κατανόησης προς τα αισθήματά τους.



Άλλοι συγγραφείς (De Waal, 2009) ορίζουν τρία **επίπεδα ενσυναίσθησης** τα οποία είναι: Αντιστοιχία Κατάστασης: Συσχέτιση διάθεσης (μίμηση / αντιστοιχία κατάστασης) η οποία θα αφυπνίσει τη συναισθηματική μεταδοτικότητα (στην πλειοψηφία των ειδών). Γύρω από αυτό τον άξονα, η θεωρία της εξέλιξης έχει αναπτύξει περισσότερο από ποτέ βελτιωμένες ικανότητες όπως το να συναισθανόμαστε τον άλλον. Συμπαθητικό Ενδιαφέρον: το ενδιαφέρον προς τους άλλους εκφράζεται μέσω της ενθάρρυνσης (πρωτεύοντα θηλαστικά και άνθρωποι). Ανάλυση Προοπτικής: η υιοθέτηση της προοπτικής του άλλου (έχουμε τη δυνατότητα να μπορούμε στη θέση του) θα οδηγήσει σε στοχευμένη βοήθεια (περισσότερο κοινό στους ανθρώπους). Όταν τα άτομα έχουν στερηθεί ένα στοργικό περιβάλλον μεγαλώνοντας, η ρύθμιση συναισθημάτων - απαραίτητη για την ενσυναίσθηση - έχει καταστραφεί ολοκληρωτικά.

Υπάρχει ακόμα μια **διάκριση μεταξύ ενσυναίσθησης και συμπάθειας**. Υποστηρίζεται ακόμα πως η ενσυναίσθηση αποτελεί μια *ουδέτερη* ικανότητα: μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για καλό όσο και για κακό, αναλόγως τις προθέσεις του ατόμου. Υπάρχουν άτομα (π.χ. οι ψυχοπαθείς) οι οποίοι εκμεταλλεύονται την ικανότητα της ενσυναίσθησης για να βασανίζουν άλλους.

Επιπλέον, υπάρχει η πεποίθηση πως η ενσυναίσθηση αναζητάει πληροφορίες σχετικές με τους άλλους και βοηθάει στην κατανόηση της κατάστασής τους, ενώ η συμπάθεια σχετίζεται κατά βάση με το ενδιαφέρον προς τους άλλους.

Η συμπάθεια *προσανατολίζεται στη δράση* και συχνά έχει τις ρίζες της στην ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα: το να κατανοήσουμε σε βάθος τα συναισθήματα ενός ανθρώπου που πνίγεται δεν θα αποτρέψει τον πνιγμό του, το να βουτήξουμε όμως στο νερό και να τον σώσουμε θα το αποτρέψει. Η συμπαθητική δράση επομένως *βασίζεται* στην ενσυναίσθηση, την ενόραση ή/και την κρίση.

Στην κοινωνία και την πολιτική φαίνεται να κυριαρχεί η τάση της κατάχρησης της ενσυναίσθησης ως μια κοινωνική δύναμη που συγκροτεί ηθικούς διαλόγους, με την έννοια της *προβολής ηθικού ενδιαφέροντος* ή φροντίδας τα οποία επιβάλλονται σε «πιο αδύναμα» άτομα από ισχυρότερα. Δεδομένης της σύγχρονης επικοινωνίας των λαϊκιστών, αυτή δύναται να είναι μια μόδα που δεν πρέπει να υπερεκτιμούμε.

Ωστόσο, αν αποφύγουμε αυτές τις παγίδες, η ενσυναίσθηση και η συμπάθεια έχουν τη δυνατότητα να μας μετατρέψουν σε υπερ-συν-εργάτες. Αναμφισβήτητα, χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλο προκειμένου να επιβιώσουμε.

Όταν οι παραπάνω θεωρίες εφαρμοστούν στην **ακρόαση ιστοριών**, οφείλουμε να λάβουμε υπόψη πως η ακρόαση δεν είναι το δυνατό μας σημείο, και όσον αφορά τους διαπληκτισμούς, οι άνθρωποι παρασύρονται τόσο πολύ από τα συναισθήματά τους που η αυθεντική ακρόαση αποτυγχάνει στους στόχους της. Η (συναισθηματική) ακρόαση απαιτεί συγκέντρωση και προσοχή. Η ακρόαση είναι εσκεμμένη (όπως και η εξιστόρηση στην πραγματικότητα) και αποβλέπει σε ένα μόνο «μήνυμα» (π.χ. μια ιστορία ή μουσική). Αφηρημένοι ακροατές που αποσπάται η προσοχή τους μπορούν να υπονομεύσουν τη διάδοση (προσωπικών) ιστοριών.

Η αφήγηση, από την άλλη μεριά, μπορεί να περιοριστεί μόνο στη διαβίβασή της. Κάθε φορά που **λέμε** μια ιστορία είμαστε υποχρεωμένοι να εκλαμβάνουμε και να «ακούμε» (με τα μάτια μας) τι συμβαίνει στο κοινό μας, είτε πρόκειται για ένα άτομο είτε μια ομάδα. Οφείλουμε δηλαδή να έχουμε επίγνωση της αλληλεπίδρασης του αφηγητή και του ακροατή.

Όσον αφορά την αλληλεπίδραση του αφηγητή και του ακροατή, προτείνεται το μοντέλο **των τεσσάρων αυτιών**, με τέσσερα επίπεδα του μηνύματος του αφηγητή αλλά και την αλληλεπίδραση των ακροατών: *τεκμηριωμένη πληροφόρηση, αυτό-αποκάλυψη, σχέση, και επίκληση*. Ο ακροατής διαθέτει τέσσερα αυτιά με τα οποία είναι ικανός να λαμβάνει και να ερμηνεύει το μήνυμα. Η αλληλεπίδραση όμως μπορεί να διαφέρει, ανάλογα σε ποιο από τα τέσσερα αυτιά δίνει προτεραιότητα. Το (ασυνείδητο) κλείσιμο ενός ή περισσότερων αυτιών μπορεί να αλλάξει τη ροή της συζήτησης.



Ένα άλλο μοντέλο, το οποίο σε πιο πρακτικό βαθμό μας συντονίζει στη συναισθηματική ακρόαση, μας κάνει να λάβουμε υπόψη τα **κανάλια** τα οποία καταστρέφουν ή αποδυναμώνουν είτε αναγνωρίζουν και εκτιμούν τον αφηγητή. Πρόκειται για μια αυξανόμενη κλίμακα: *Έκβαση, Επίκριση* (ακρόαση εαυτού), *Άκουσμα ομοιοτήτων, Κρητική* (ακρόαση αποδείξεων), *Συναισθηματισμός* (οπτική του αφηγητή), και *Παραγωγικότητα* (διορατικότητα, ακρόαση δυνατοτήτων).

Οι συνθήκες της αφήγησης ιστοριών εμπεριέχουν πλήθος δυνατοτήτων για αλλαγή και μετάλλαξη όταν άλλοι – οι ακροατές – προτίθενται να βοηθήσουν.

Η «διπλή ακρόαση» αποτελεί ακόμα μια εύλογη προσέγγιση. Πρόκειται για ταυτόχρονη προσοχή στις εκφράσεις της ιστορίας διαπληκτισμού αλλά και στοιχείων άλλων ιστοριών, ειδικότερα εκείνων τα οποία ενδέχεται να αποτελέσουν μέρος μιας ενδεχόμενης αντίθετης ιστορίας. Συμπεριλαμβάνει επίσης την ακρόαση τόσο της κυρίαρχης αφήγησης όσο και πιθανών παρόμοιων ιστοριών, αλλά και διακλαδώσεις οι οποίες διαχωρίζουν διαφορετικές ιστορίες.

Η διπλή ακρόαση απαιτεί σχολαστική εξάσκηση, μπορεί όμως να εξελιχθεί σε μια πολύτιμη προσέγγιση, κυρίως επειδή παρέχεται στα εμπλεκόμενα μέρη η δυνατότητα της αυτενέργειας, αντίθετα με μια αίσθηση θυματοποίησης ή/και έλλειψης επιλογής.

Κεφάλαιο 10 – Πολιτισμική ευαισθησία και ευαισθησία μέσα στο πλαίσιο αναφοράς

Τα άτομα και οι ομάδες μπορούν να προέρχονται από τον ίδιο πολιτισμό με τον δικό μας, όμως ένας επαγγελματίας/ διαμεσολαβητής ενδέχεται επίσης να συναντήσει άτομα από διαφορετικούς πολιτισμούς, συχνά ακόμα και ομάδες αποτελούμενες από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Όταν αναφερόμαστε στη ποικιλομορφία, θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, την εκπαίδευση, τη θρησκεία, το επάγγελμα, την ηλικία αλλά και κάθε ενδεχόμενο συνδυασμό των παραπάνω. Επιπλέον, «η εξουσία» και οι «σχέσεις εξουσίας» επηρεάζουν επίσης τη συμπεριφορά τόσο ατομικά όσο και εσωτερικά αλλά και μεταξύ των ομάδων.

Η πολιτισμική ευαισθησία πρόκειται για την επίγνωση πως οι πολιτισμικές διαφορές και οι ομοιότητες μεταξύ των ανθρώπων δεν πρέπει να επιδέχονται ταμπέλες όπως – θετική ή αρνητική, καλύτερη ή χειρότερη, σωστή ή λάθος. Η πολιτισμική ευαισθησία προϋποθέτει πως οι ομάδες κατανοούν και σέβονται τα μεταξύ τους χαρακτηριστικά. Το στοιχείο αυτό μπορεί επίσης να αποτελέσει πρόκληση για τα μέλη κυρίαρχων πολιτισμών.

Ο κλάδος της **ευαισθησίας μέσα σε πλαίσιο αναφοράς** προϋποθέτει την ευαισθησία των ανθρώπων απέναντι στα στερεότυπα και την άνευ όρων προσπάθεια να αποδεχτούν κυριολεκτικά τους άλλους. Στον κλάδο αυτό εμπεριέχονται δυνατότητες όπως η υιοθέτηση προοπτικής, η θέαση και η κατανόηση δηλαδή του κόσμου μέσα από τα μάτια άλλων. Οι άνθρωποι αυτοί είναι ικανοί να αναπτύξουν συναισθηματικά φορτισμένη γλώσσα όσο και συναισθηματικές ερμηνείες και συμπεράσματα ενώ αποφεύγουν να χρησιμοποιούν χειριστική γλώσσα.

Ως απόρροια από τα παραπάνω, οι διαμεσολαβητές οφείλουν να διαθέτουν συγκεκριμένες δεξιότητες όπως: σεβασμό (αποστασιοποίηση), μετριοφροσύνη (να ακούν σχολαστικά τους άλλους έχοντας επίγνωση των ορίων τους), και συμπάθεια (μέσω της ενθάρρυνσης).

Οι σχέσεις εξουσίας υπήρχαν ανέκαθεν. Συχνά η εξουσία επιβάλλεται στους άλλους με τέτοιο τρόπο με αποτέλεσμα να τους πληγώνει, μερικές φορές όμως η σχέση αυτή προέρχεται από ξεχωριστή και αποδεκτή ιεραρχική συμφωνία (π.χ. γονιός-παιδί, δάσκαλος-μαθητής, εργοδότης-εργαζόμενος, κυβέρνηση-πολίτες), σχέσεις δηλαδή οι οποίες *υπαινίσσονται* κάποια δύναμη, αλλά στην πραγματικότητα δεν την εφαρμόζουν.

Η ενασχόληση με άτομα, ομάδες ή/και κοινότητες προϋποθέτουν την επίγνωση πως σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων υπάρχει η πιθανότητα της ύπαρξης μιας σχέσης ισχύος στην οποία οι διαμεσολαβητές διαθέτουν ένα συγκεκριμένο βαθμό εξουσίας. Μια υγιής ισορροπία



εξουσίας μέσα σε μια σχέση μπορεί να επιτευχθεί μέσα από: *Προσοχή* (όταν οι συναισθηματικές ανάγκες και των δύο πλευρών συμπίπτουν), και *Ακεραιότητα* (όταν η κάθε πλευρά παραμένει μια θετική επιρροή για τον ίδιο και είναι ικανός να διατηρήσει την ατομικότητά του μέσα και έξω από τη σχέση).

Κεφάλαιο 11 – Αφηγηματικές προσεγγίσεις και εφαρμοσμένες αφηγήσεις ιστοριών με στόχο το συμβιβασμό, τη μεταμόρφωση και την αλλαγή

Όπως αποδεικνύει η Συλλογή αυτή, οι ιστορίες είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένες με τον τρόπο που οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και προσπαθούν να κατανοήσουν και να προσαρμοστούν στον κόσμο, στον εαυτό τους αλλά και στους άλλους. Οι αφηγηματικές προσεγγίσεις και η εφαρμοσμένη αφήγηση ιστοριών αποτελούν εύλογες λύσεις προκειμένου να κατανοήσουμε, να μελετήσουμε, να αποδομήσουμε και να επιλύσουμε τις συγκρούσεις. Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζουμε μια σειρά αυτών των προσεγγίσεων. Ορισμένες εστιάζουν περισσότερο στις προσωπικές (συγκρουσιακές και τραυματικές) ιστορίες ενώ άλλες περισσότερο στις συλλογικές, κοινωνικές και πολιτισμικά καθοριστικές ιστορίες και αφηγήσεις.

Η συμμετοχική έρευνα αφηγηματικών πληροφοριών (PNI) είναι μια προσέγγιση κατά την οποία ομάδες ανθρώπων συμμετέχουν στη συλλογή (και την ενασχόληση) με ακατέργαστες ιστορίες *προσωπικών* εμπειριών με σκοπό να κατανοήσουν πολύπλοκες καταστάσεις για καλύτερη λήψη αποφάσεων. Θεωρείται αποτελεσματικό τόσο για συνδυασμό ομάδων και κοινοτήτων όσο και για στατιστικές μειονότητες των κοινοτήτων (π.χ. άνεργοι 50+, χωρισμένες μητέρες ή θύματα όμοιων τραυματικών εμπειριών) οι οποίοι ωφελούν όχι μόνο την ομάδα (συνοχή, αμοιβαία κατανόηση, αμοιβαία συμπαράσταση) αλλά και το άτομο τόσο στη λήψη αποφάσεων όσο και (νέων) στόχων του.

Η παραπάνω προσέγγιση (PNI) επικεντρώνεται στη βαθιά εξέταση των αξιών, των πεποιθήσεων, των συναισθημάτων και των προοπτικών μέσω της εξιστόρησης και της ερμηνείας της *βιωματικής εμπειρίας*. Στοιχεία της πραγματικότητας, της αλήθειας, των αποδεικτικών στοιχείων, της γνώμης, του επιχειρήματος και της απόδειξης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υλικό για την ερμηνεία και την κατανόηση, πάντα όμως χρησιμοποιούνται από μια προοπτική για να αποκτήσουν προοπτική. Η εστίαση αυτή καθορίζει, διαμορφώνει και περιορίζει την προσέγγιση. Το ελκυστικό στοιχείο που διαθέτει η PNI είναι πως πρόκειται για μια πρακτική μέθοδο καθώς εξελίχθηκε μέσα από την πορεία αληθινών έργων με πραγματικούς αφηγητές, πραγματικές ανάγκες, πραγματικά εμπόδια και πραγματικούς συνεργάτες. Η απαρχή όλων είναι πως: «το άτομο/η κοινότητα (οι γνώσεις/εμπειρίες τους) αποτελούν τους ειδικούς».

Η PNI μπορεί να αναλυθεί κατά προσέγγιση σε τρία στάδια: Προγραμματισμός (συμπεριλαμβανομένων αξιολογήσεων ετοιμότητας, πρωταγωνιστών και αναγκών μέσα στην κοινωνία), Συλλογή (και διάδοση) ιστοριών, Ερμηνεία (κοινή και διαδεδομένη ανάλυση, συμπεράσματα, δυνατότητες) και η επιστροφή τους (εναλλακτικών ή παρόμοιων ιστοριών) στην κοινωνία.

Στοιχεία που επιφέρουν πραγματική αλλαγή στα δεδομένα

Κατά τη διάρκεια του σταδίου της παρέμβασης και ειδικότερα της *διατήρησης*, η επιρροή των διακινήτων κρίνεται εξαιρετικά σημαντική. Η μεσολάβηση μέσω του διαλόγου δύναται να εξελιχθεί σε αντιπαραγωγική και να οδηγήσει σε αναζήτηση εξιλαστήριων θυμάτων είτε να αναζωπυρώσει ακόμα περισσότερο την αντιπαράθεση.

Συνεπώς, προτείνεται η *δια-μεσολάβηση* κατά την οποία η κάθε πλευρά ξεχωριστά μπορεί αρχικά να *αναρωτηθεί* τι διαισθάνεται και ποια συμπεριφορά προωθεί ο πολιτισμός, η θρησκεία ή η φιλοσοφία τους με ερωτήσεις όπως: «Τι μπορεί να αποφέρει μια σύγκρουση; Τι έχουν να προσφέρουν η Αγία Γραφή, οι πεποιθήσεις, τα φιλοσοφικά ρεύματα ή οι φιλόσοφοι; Τι σημαίνει μια Ισλαμική, Χριστιανική ή ανθρωπιστική προσέγγιση σε μια σύγκρουση;» Η διείσδυση στις αξίες ενός ατόμου και ο ενστερνισμός τους μπορεί να επιφέρει έμπνευση, να αποσαφηνίσει ανάγκες, να



δημιουργήσει ένα νέο «εμείς» και ένα νέο σύστημα αξιών. Η ανταλλαγή των παραπάνω με «τον άλλον» μπορεί να οδηγήσει σε αμοιβαία κατανόηση.

Εναλλακτικές επιλογές για τη δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών αποτελούν τα παρακάτω τέσσερα **στοιχεία που επιφέρουν πραγματική αλλαγή στα δεδομένα:**

1. *Αλλαγή της ομάδας στόχου:* η αποπώλωση (όπως και η πώλωση) αποτελούν τη μέση οδό. Πρόκειται για τη διαμόρφωση της δικής τους περιοχής επένδυσης και αγνόησης των διακινητών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με επαναπροσδιορισμένους συμμάχους: τα πρότυπα ή τα σπουδαία πρόσωπα σε μια κοινότητα και άλλους (π.χ. μητέρες με επιρροή).

2. *Αλλαγή του θέματος – «τα ευκόλως εννοούμενα παραλείπονται»*
Αποπώλωση σημαίνει ριζική παραίτηση από την ουσία των διαφωνιών. Το θέμα (ή το πρόβλημα) δεν αποτελεί για παράδειγμα η «νεολαία από επιθετικούς μετανάστες», οι «κλέφτες Ρομά» ή οι «εγωιστές ιθαγενείς» αλλά η «ασφάλεια». Αυτό αφαιρεί από τους καθοδηγητές το πλεονέκτημα του «φόβου» και του «κακού». Είναι επίσης σημαντικό να μην ακούμε το πρόβλημα που βρίσκεται σε πρώτο πλάνο αλλά επίσης το «τα ευκόλως εννοούμενα παραλείπονται»: η άποψη δηλαδή πως ένα αντιληπτό πρόβλημα δεν αποτελεί ποτέ ολόκληρη την ιστορία.

3. *Αλλαγή θέσης.*
Εκτός από την αλλαγή θέματος και ομάδας στόχου, η αλλαγή θέσης αποτελεί επίσης μια ακόμα στρατηγική επιλογή.

Για παράδειγμα, με το να ακούμε τη μέση φωνή, τείνουμε να γνωρίζουμε μόνο αυτή. Οι άνθρωποι επιθυμούν να ακούγονται. Μιλώντας εκ μέρους άλλων (π.χ. «εκ μέρους των πολιτών...») δεν υποδεικνύει τους αντιπάλους και αφαιρεί το «κεντρί» της σύγκρουσης. Συνεπώς, ο δυναμισμός των αφηγούμενων ιστοριών δύναται να δώσει αξία στα παραπάνω.

4. *Αλλαγή ύφους.*

Πρόκειται ίσως για το δυσκολότερο όλων. Εάν θέλετε να αποδομήσετε ή να αποπλώσετε συγκρούσεις, δεν θα πρέπει να ηθικολογείτε. Το πιο βασικό είναι να θέτετε τις σωστές ερωτήσεις: αποφύγετε τις κλειστές ερωτήσεις όπως «αυτό είναι.../έτσι δεν είναι;» αλλά για παράδειγμα «τι αναγνωρίζετε σχετικά με εσάς/με εκείνον/με εκείνους/με το θέμα;» Ο τόνος της φωνής θα πρέπει να παραπέμπει στον τόνο του αληθινού ενδιαφέροντος. Η λεπτή διάκριση γίνεται αισθητή μετά από αληθινή και όχι επικριτική αποδοχή της θέσης.

Το **μοντέλο της συνύπαρξης** εστιάζει στη γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των αφηγηματικών συγκρούσεων σε ομάδες με θετικό πρόσημο και την εστίαση στην ομαδικότητα και τη συνεργασία είτε στην εύρεση ενός κοινού εδάφους. Η σημασία του έγκειται στο γεγονός ότι η προσέγγιση αυτή δεν αντιμετωπίζει άμεσα τη σύγκρουση ως αιτία της έντασης μεταξύ των δυο ομάδων και των διλημμάτων που απορρέουν από τη σύγκρουση. Πρόκειται για την αποκαλούμενη *μη-συγκρουσιακή* προσέγγιση.

Προτού τεθεί σε λειτουργία η προσέγγιση αυτή, πρέπει να αναγνωριστεί η *ασύμμετρη σχέση* η οποία αποτελεί την πηγή πολλών συγκρούσεων ώστε να αποτρέψει την ασυμμετρία από έναν αργοπορημένο συμβιβασμό.

Στο σημείο αυτό, επίσης, κυρίαρχο ρόλο διαδραματίζουν οι αφηγήσεις του ενός για τον άλλον. Οι ιστορίες αυτές αποτελούν συχνά τη βάση για τις *σχέσεις εξουσίας*. Οι ασύμμετρες σχέσεις είναι συχνά άμεσα ευαπόδεικτες, αλλά και συχνά περισσότερο διακριτικές, συχνά μέσω της χρήσης συγκεκριμένων λέξεων ή εικόνων και όχι πάντα συνειδητά από εκείνους που τις χρησιμοποιούν.

Συνεπώς, η *γλώσσα* αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο. Επιπλέον, εάν εργάζεστε με δυο ομάδες οι οποίες μιλάνε διαφορετική γλώσσα, συστήνεται η επιλογή μιας τρίτης, ουδέτερης γλώσσας. Με τον τρόπο αυτό, αποτρέπετε κάποια από τις ομάδες αυτές να έχει πλεονεκτική θέση και ως αποτέλεσμα να θεωρηθεί ως κυρίαρχη. Άλλο στοιχείο που χρήζει σημασίας αποτελεί η σύνθεση της ομάδας των διαμεσολαβητών. Προτιμάται, έτσι, η συνεργασία με διαμεσολαβητές οι οποίοι δεν ανήκουν σε καμία από τις ομάδες και δεν μπορούν να συνδεθούν με οποιοδήποτε τρόπο με αυτές. Διαφορετικά, κάποιος μπορεί να συνεργαστεί με μεγαλύτερη ομάδα είτε με αντιπροσώπους όλων των ομάδων.



Η Επανορθωτική δικαιοσύνη μπορεί να εφαρμοστεί σε περισσότερες περιπτώσεις από εκείνες για τις οποίες ήταν αρχικά σχεδιασμένη: το δικαστικό σύστημα. Η επανορθωτική δικαιοσύνη δεν αντιμετωπίζει το έγκλημα απλά ως παραβίαση του νόμου – το έγκλημα προκαλεί ζημιά στους ανθρώπους, στις σχέσεις και στις κοινότητες. Δικαιοσύνη σημαίνει «δικαιοσύνη» σε κάθε περίπτωση. Οι βασικές αρχές της επανορθωτικής δικαιοσύνης στηρίζονται γύρω από τις έννοιες *ζημιά* και *σχέση*, και συνεπώς ξεπερνάει τον κλασικό σκοπό της «τιμωρίας». Στο πλαίσιο της σύγκρουσης (ειδικότερα στο στάδιο όπου η βλάβη έχει υποστεί) αξίζει να ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά.

Η αποτελεσματική επανορθωτική δικαιοσύνη προάγει την επίγνωση του τρόπου με τον οποίο οι άλλοι μπορούν να επηρεαστούν εξαιτίας μιας ανάρμοστης συμπεριφοράς. Πρόκειται για μια διαδικασία μέσω της οποίας οι πιο άμεσα αδικημένοι ενώνονται για να αποφασίσουν τι μέτρα πρέπει να ληφθούν ώστε να αποκατασταθεί η ζημιά και να αποτραπεί η επανάληψή της. Το παραπάνω στοιχείο μπορεί να οδηγήσει στη μετάλλαξη των ανθρώπων, των σχέσεων και των κοινοτήτων.

Οι επανορθωτικές πρακτικές διαθέτουν στοιχεία τα οποία τις καθιστούν περισσότερο σαφείς παρά διακριτικές:

Τονίζεται επίσης πως η προσέγγιση αποβλέπει στην εργασία **με** ανθρώπους αντί να ενεργεί **εναντίον** ή **για** αυτούς.

Μια *δίκαιη προσέγγιση*, περιλαμβάνει δέσμευση (με συμμετοχή των ατόμων στις αποφάσεις), *εξήγηση* (η κατανόηση από όλα τα μέλη γιατί πάρθηκαν οι συγκεκριμένες αποφάσεις) και *σαφής προσδοκία* (κατανόηση όλων των νέων κανόνων και ορίων).

Ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων: όλοι θα είναι ελεύθεροι να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένων και των αρνητικών.

Η διαδικασία μπορεί να οδηγήσει σε μετάλλαξη καθώς δύναται να επιφέρει θεμελιώδεις αλλαγές στους ανθρώπους, στις σχέσεις και στις κοινότητες. Παρέχει τη δυνατότητα της αποτροπής παρόμοιων αδικημάτων, και σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμα και την ευκαιρία της ειρήνευσης και επανένταξης. Προϋποθέτει, ωστόσο, συνεργατικό πνεύμα και προσπάθεια από τις κοινότητες, την κυβέρνηση και τις δικαστικές αρχές.

Η Μη Βίαιη Επικοινωνία (NVC) συχνά αποκαλείται επίσης και ως Συνεργατική Επικοινωνία και αναμφισβήτητα συγκλίνει με τα θέματα των παραπάνω κεφαλαίων. Έχει τις ρίζες της στην πεποίθηση ότι όλοι διαθέτουμε την ικανότητα για συμπόνια και ενσυναίσθηση. Ο μοναδικός λόγος που μας ωθεί στη βία ή σε επιβλαβή συμπεριφορά προς τους άλλους (λεκτική, ψυχολογική ή σωματική) αποτελεί το γεγονός πως δεν γνωρίζουμε πιο αποτελεσματικές προσεγγίσεις για να καλύψουμε τις ανάγκες μας. Η Μη Βίαιη Επικοινωνία πρόκειται για μια λεκτική προσέγγιση η οποία δύναται να μας βοηθήσει να μιλήσουμε τους συμμετέχοντες στην αφήγηση ιστοριών, αναλύοντας το πώς οι ιστορίες αυτές εμποδίζουν τις σχέσεις και την επικοινωνία. Συμβάλλει επίσης να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά μας και να την αλλάξουμε με στόχο μια επωφελή επικοινωνία και σχέση.

Ο Διάλογος για Ειρηνική Αλλαγή αποτελεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που προσφέρει μια προσέγγιση αξιολόγησης – μέσω των **Πυλώνων Ανάλυσης** – η οποία βασίζεται στη συλλογή ιστοριών. Οι Πυλώνες Ανάλυσης αφορούν ένα εργαλείο το οποίο δύναται να βοηθήσει στην αξιολόγηση των βασικών ζητημάτων και δυναμικών που υποβόσκουν ή/και συνθέτουν τη σύγκρουση. Κάθε εμπλεκόμενο μέρος μπορεί να τα αναγνωρίσει είτε ξεχωριστά είτε (μόνο σε στάδιο ανάκαμψης ή περιορισμού) ομαδικά. Μέσω της συνεισφοράς των Πυλώνων (και των ιστοριών που συνδέονται με τα συναφή ζητήματα) οι οποίοι υποστηρίζουν τη σύγκρουση, γεννιέται η δυνατότητα δημιουργίας μιας εποικοδομητικής δυναμικής ώστε να αλλάξουμε τον αντίκτυπο της σύγκρουσης.



Επιπρόσθετα, αναλύεται λεπτομερώς η **διαδικασία έξι σταδίων για την επίλυση συγκρούσεων**, συμβιβασμού όσο και οι κανόνες και ο ρόλος (των διαμεσολαβητών). Κάθε στάδιο περιλαμβάνει περίληψη, συμπεράσματα αλλά και περιγραφή του επόμενου κεφαλαίου για τα άτομα και τις ομάδες. Υπενθυμίζουμε, επίσης, πως το βασικό στοιχείο στη διαχείριση συγκρούσεων και αποπόλωσης είναι ο **χρόνος**.

Υπό την προϋπόθεση ότι συμφωνούν όλοι οι συμμετέχοντες μπορούμε να προχωρήσουμε στο επόμενο στάδιο.

Τα στάδια είναι, συνοπτικά:

Ατομική αφήγηση ιστοριών: η διάδοση της αντίληψής τους για την κατάσταση (της σύγκρουσης).

Ομαδική αφήγηση: κάθε ένα από τα μέρη επιτρέπει στον άλλο να διαδώσει αδιάλειπτα τις ιστορίες τους (και τις αντιλήψεις) και με ανοιχτό παράλληλα το ενδεχόμενο για αμοιβαία θετικά σχόλια.

Διατύπωση θέματος: η στιγμή που συσχετίζουμε τα βασικά ζητήματα. Οι ομάδες καλούνται να αναλογιστούν *μαζί* τα οφέλη και να βρουν λύσεις στα αναγνωρισμένα ζητήματα.

Δημιουργική επίλυση προβλημάτων: στο στάδιο αυτό κάθε συμμετέχοντας πρέπει να μοιραστεί τις ιδέες του με στόχο την αντιμετώπιση του ζητήματος και τις δυναμικές που έχουν μάθει και τέλος να προβούν σε συμφωνία. Ως προς τα προηγούμενα στάδια, μόνο μια συνάντηση θα πρέπει να διεκπεραιωθεί.

Επισημοποίηση της συμφωνίας και εκ νέου συζήτηση: το στάδιο αυτό έγκειται κυρίως στο να ελαττώσει το κίνδυνο της απώλειας της αρχικής ώθησης.

Λιώσιμο του πάγου (εξετάζοντας το μοντέλο του παγόβουνου οφείλουμε να αποστασιοποιηθούμε και να θυμηθούμε τους έμμεσους και τους αναπληρωματικούς ηθοποιούς οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να μείνουν πίσω για λόγους επικοινωνίας. Αυτό υποδηλώνει πως οι ομάδες εμπεριέχουν τους «δικούς τους» έμμεσους ηθοποιούς στο πέρασμα του χρόνου).

Συμπέρασμα

Κάθε αφηγηματική προσέγγιση που θέλουμε να υιοθετήσουμε – συμπεριλαμβανομένης της επιλογής π.χ. για τη συλλογή ιστοριών και δημιουργία νοήματος, τον διάλογο, τη (δια)μεσολάβηση – καθορίζεται από τα συμφραζόμενα: το άτομο, την ομάδα, την κοινωνία, την κοινότητα, το έθνος κλπ. Υποδηλώνει, επίσης, πως οφείλουμε να έχουμε επίγνωση του «πού και πότε» πάνω στο οποίο μπορούν να εφαρμοστούν πιο εποικοδομητικά οι ποικίλες προσεγγίσεις.

Το τελικό συμπέρασμα από την επίλυση των συγκρούσεων και την αποπόλωση έγκειται στην επίγνωση του συμβιβασμού ως το καταληκτικό σημείο: δύναται να οδηγήσει σε μετάλλαξη, όμως μια ορατή αλλαγή δεν μπορεί να επιτευχθεί εφόσον οι έμμεσες και αναπληρωματικές ομάδες δεν είχαν την ευκαιρία να πληροφορηθούν σχετικά με την πρόοδο που σημείωσαν οι ομάδες. Θα πρέπει να κατανοήσουν πως τα εμπλεκόμενα μέρη δημιούργησαν ένα κοινό έδαφος, προέβησαν σε συμφωνίες, και έχουν δεσμευτεί σε ένα καινούριο, κοινό μέλλον, θεμελιωμένο στην αμοιβαία συνύπαρξη. Εάν αυτό δεν γίνει κατανοητό, παραμονεύει ο κίνδυνος της διατήρησης της διχόνοιας και των δυο πλευρών ή ακόμα και ο κρυμμένος κίνδυνος της αναζωπύρωσης παλαιότερων (και ακόμα ανεπίλυτων) συγκρούσεων.

Η ειρήνη, όπως αναφέρει ένας από τους συγγραφείς, δεν είναι η απουσία σύγκρουσης, αλλά ο τρόπος που (μαθαίνουμε) να αντιμετωπίζουμε μια σειρά συγκρούσεων με εποικοδομητικό τρόπο. Πρόκειται για μια ισόβια μάθηση που διαδίδεται από γενιά σε γενιά. Η εξέλιξη δεν σταματάει ποτέ.

Οι προσεγγίσεις αυτής της Συλλογής, οι πρακτικές ασκήσεις και οι εφαρμοσμένες δραστηριότητες αφηγήσεων που προσφέρουμε στην εργαλειοθήκη του έργου CGCF και τους Οδηγούς, ευελπιστούμε ότι θα αποτελέσουν πολύτιμες πηγές για επίλυση συγκρούσεων και αποπόλωση – εφόσον εφαρμοστούν με σύνεση.



Συμβουλευόμενες πηγές για τη Συλλογή

Βιβλία

Barel, A. (2020), *Storytelling en de wereld*, Uitgeverij IT&FB Amsterdam.

Baxter C. (1997), *Burning Down the House: Essays on Fiction*, St. Paul: Graywolf.

Berger P.L., Luckmann T. (1966), *The Social Construction of Reality – A Treatise in The Sociology of Knowledge*, Anchor Books.

Boyd, B. (2009). *On the Origin of Stories: evolution, cognition and fiction*. Harvard University Press. ISBN 978-0-674-05711-1

Brandsma B. (2016), *Polarisatie – Inzicht in de dynamiek van wij-zij denken*, BB In Media. ISBN 978-90-825957-0-3.

Bregman R. (2019), *De meeste mensen deugen – Een nieuwe geschiedenis van de mens*, De Correspondent. ISBN 9789082942194, NUR 320

Brown, B. (2012), *Daring Greatly*, Penguin Books. ISBN 978-0-670-92354-0

Campbell J. (2008, 3^η έκδοση, σελ. 23) *The Hero With A Thousand Faces*, Pantheon Books. ISBN978-1-57731-593-3

Chambers R. (2002), *Participatory workshops*, Earthscan/Routledge.

Craig C., Van der Sar J. (Ed.) (2019), *Handbook Part 1– Navigating Conflict and Change Dialogue for Peaceful Change*, 4^η έκδοση, DPC. ISBN 978-1-9161182-0-1

Dennet D.C. (2017), *From Bacteria to Bach and back – The Evolution of Minds*, Allen Lane.

De Waal F. (2009), *The Age of Empathy. Nature’s Lessons For A Kinder Society*, Three Rivers Press (Random House).

De Waal F. (2019) - *Mama's Last Hug. Animal Emotions and What They Tell Us About Ourselves*, W.W. Norton & Company.

Donald M. (1991), *Origins of the Modern Mind: Three Stages in the Evolution of Culture and Cognition*, Cambridge, MA: Harvard University Press.

Dor D. (2015), *The Instruction of Imagination: Language as a Social Communication Technology*, Oxford: Oxford University Press.

Forsyth, D. R. (2006). *Group dynamics*, Belmont, CA: Wadsworth

Frankl, Viktor E. (1962) [1946]. *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*, Boston: Beacon Press. ISBN 0807014273. OCLC 68940601.



- Frijda, N. (2001). De Emoties, Een Overzicht van Onderzoek en Theorie, Prometheus. EAN: 9789035120624
- Glasl F. (2009), Konfliktmanagement. EinHandbuchfürFührungskräfte, BeraterinnenundBerater. Haupt, Bern 9. A. 2009, ISBN 978-3-258-07556-3
- Gottschall J. (2013), The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human, Mariner Books.
- Halbwachs M. (1992), On Collective Memory, Chicago, The University of Chicago Press.
- Harari Y.N. (2015), Sapiens, A Brief History Of Humankind, Anchor Books.
- Heijne B. (2020), Mens | Onmens, Prometheus, Amsterdam.
- Huizinga L. (1949/1980), Homo Ludens, A Study of the Play Element in Culture, Routledge & Kegan Paul Ltd. Επανατυπώθηκε το 1980, Redwood Burne Ltd. ISBN 0 7100 0578 4
- Kurtz, C.F. (2014). Working with Stories in Your Community or Organization, Εκδόσεις Kurtz-Fernhout.
- Lakoff G. & Johnson M. (1980/2003). Metaphors we live by, The University of Chicago Press, Ch. 1-3.
- Mace J.H. (2007). Involuntary memory, Wiley-Blackwell.
- Marschall S. (2017), Tourism and Memories of Home – Migrants, Displaced People, Exiles and Diasporic Communities, Εκδόσεις Channel View. Ηλεκτρονικό Βιβλίο (Kindle) 9781845416058
- Morgan A. (2000), What is Narrative Therapy? An easy-to-read introduction, Adelaide, Εκδόσεις Dulwich Centre.
- Postman, N. (2009). Teaching As a Subversive Activity. Delta.
- Rosenberg M.B. (2015), Nonviolent Communication – A Language of Life, PuddleDancer Press.
- Schipper M. (2010), In het begin was er niemand - Hoe het komt dat er mensen zijn, Bert Bakker – Amsterdam.
- Senova M. (2017) – This Human, Εκδόσεις BIS, Amsterdam.
- Simmons A. (2019), The Story Factor, Basic Books (παρατίθεται από ένα έγγραφο πριν από τη δημοσίευση που παρέχεται από τον συγγραφέα).
- Solnit R., (2009), A Paradise Built in Hell: The extraordinary communities that arise in disaster, Viking Penguin.
- Solnit R. (2014), The Faraway Nearby, Penguin Books.
- Spitzer M. (2013), Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen, Droemer Verlag.
- Van Hoof, J. (2019), Gebiologeerd Spectrum. Ηλεκτρονικό Βιβλίο: 9789000365029



Verhaeghe, P. (2012). Identiteit, De Bezige Bij, Amsterdam.

Vogel C. (2007), The Writers Journey: Mythic Structures for Writers, Michael Wiese Productions.

Wells, G. (1986). The meaning makers: Children learning language and using language to learn, Portsmouth, NJ: Heinemann.

White M. (2007), Maps of Narrative Practice, New York: W.W. Norton & Co.

Winslade, J. & Monk, G. (2001) Narrative mediation. A new approach to conflict resolution, Jossey-Bass.

Winslade, J. & Monk, G. (2008) Practicing Narrative Mediation, San Francisco: Jossey-Bass.

Άρθρα

Agosto D.E. (2013), If I Had Three Wishes - The Educational and Social/Emotional Benefits of Oral Storytelling, Storytelling, Self, Society, τόμος. 9, αριθ. 1 σελίδες: 53–76. Copyright 2013 by Wayne State University Press, Detroit, MI 48201

Boyd B. (2017, The evolution of stories: from mimesis to language, from fact to fiction. WIREs Cogn Sci 2017, e1444. doi: 10.1002/wcs.1444)

Bruner J. (2004), Life as Narrative, social research, τόμος 71 : αριθ. 3 : Φθινόπωρο 2004

Bugajski J. (2011), Presentation for the 2011 Annual Security Review Conference Center for Strategic and International Studies, Washington D.C., PC.NGO/13/11 1 Ιουλίου 2011. Ανακτήθηκε 03-03-2020: <https://www.osce.org/cio/80530?download=true>

Carr, A. (2000). Michael White's narrative therapy. In A. Carr (Εκδ.), Clinical psychology in Ireland, Volume 4. Family Therapy Theory, Practice and Research. (κεφ. 2) (σελίδες: 15-38). Wales: Edwin Mellen Press.

De Waal F. (2011) – ‘What is an Animal Emotion?’ – The Year in Cognitive Neuroscience, Annals of the New York Academy of Sciences 1224: 191-206

Dor D. (2017), The role of the lie in the evolution of human language
Department of Communication, Tel Aviv University, Israel Elsevier, Language Sciences 63 (2017) 44–59

Dornisch L. (1950), Ricoeur's Theory of Mimesis: Implications for Literature and theology. Journal of Literature & Theology, τόμος j, αριθ. _j, Νοέμβριος 1950

Elbert, T., & Schauer, M. (2002). Burnt into memory. Nature, 419, 883.

Foucault, M. (1982). Afterword. The subject and power. Στο: Dreyfus, H. L. & Rabinow, P.: Michel Foucault. Beyond Structuralism and Hermeneutics, σελίδες: 208-226. Cornwall: Harvester Wheatsheaf.

Frühmann P. (2016), Do we need a Perfect Language or Good Stories? An essay on language acquisition and use. Στο: Fictions XV-2016, Stories For Learning: Storytelling And Didactics (εκδ. Tatsuki D.,). © Copyright 2016 by Fabrizio Serra editore, Pisa · Roma. ISBN 978-88-6227-886-7



Gavrilovicj, O. (2015). Reconciliation or co-identity re-construction? In L. Cocarta, S. Chiper & A. Sandulovicju (Coord.). Language, Culture and Change. Vol. IV. Intergenerational, Interdisciplinary and Intercultural Bridges. Reconciliation policies and practices in the global world. (τόμος. VI, σελίδες: 25-30). Iasi, Romania: Editura Universitatii „Alexandru Ioan Cuza” din Iasi

Gavrilovicj, O., & Dronic, A. (2019). How criminal justice professionals perceive the reintegration process of minors and young adults in detention and under criminal proceedings. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 25(2), 155-157. doi:10.7537/marslsj160119.11.

Hogg, M. A.; Williams, K. D. (2000). "From I to we: Social identity and the collective self". *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. 4: 81–97. doi:10.1037/1089-2699.4.1.81.

Howard M., Logan A., In pursuit of critical literacy: Understanding experiences of exclusion for adult literacy learners; *Adult Learner 2012 - The Irish Journal of Adult and Community Education* ISSN No. 0790-8040

Lang, P. J., Levin, D. N., Miller, G. A., & Kozak, M. J. (1983). "Fear behavior, fear imagery, and the psychophysiology of emotion: The problem of affective response integration". *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 276-306.

Lunde-Whitler J.H. (2015), *The Mimetic-Poetic Imagination*. Boston College, ετήσια συνάντηση REA, 6-8 Νοεμβρίου, 2015

Metcalf, J., & Jacobs, W. J. (1996). A "Hot-system/cool system" view of memory under stress. *PTSD Researcher Quarterly*, 7(2), 1-3.

Schiff, B. (2012). The function of narrative: Toward a narrative psychology of meaning. *Narrative Works: Issues, Investigations, & Interventions* 2(1): 33-47.

White M. (2000), Re-engaging with history: The absent but implicit. In M. White (Ed.), *Reflections on Narrative Practice: Essays and Interviews* (σελίδες: 35-58). Adelaide Australia: Εκδόσεις Dulwich Centre.

Williams, B. D. and Baumgartner, B. (2014). Standing on the shoulders of giants: Narrative practices in support of frontline community work with homelessness, mental health, and substance use. *International Journal of Child, Youth and Family Studies* 5(2): 240–25

Διαδίκτυο

Adams K. and McLean K. (2013) Narrative Identity, *APS Current Directions in Psychological Science*, Reprints and permissions: www.sagepub.com/journalsPermissions.nav, DOI: 10.1177/0963721413475622, cdps.sagepub.com

Ball P. (2019), False memories: why we experience tricks of the mind, *BBC Science Focus Magazine*. Ανακτήθηκε τον Ιανουάριου του 2020: <https://www.sciencefocus.com/the-human-body/false-memories-tricks-of-the-mind/>

Costello P. (2017) - <http://storywise.com/index.php/2017/12/18/notes-on-listening/>



Davey B. (2006), Restorative Justice and Practices, IIRP (International Institute for Restorative Practices), www.iirp.org/uk

De Beaugrande R. (2005) – The Story of Grammars and The Grammar of Story; Journal of Pragmatics 6 (1982) 383-422. Από μια μεταφορτωμένη διαδικτυακή έκδοση το 2006, «διορθωμένο για μεταφόρτωση» από τον De Beaugrande (2005) που δεν φαίνεται πλέον διαθέσιμη. Έχουμε ένα αντίγραφο της «διορθωμένης» έκδοσης για όσους ενδιαφέρονται. Το αρχικό άρθρο είναι διαθέσιμο εδώ:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378216682900145>

Dor D. From experience to imagination: language and its evolution as a social communication technology. Journal of Neurolinguistics. November 2016. DOI: [10.1016/j.jneuroling.2016.10.003](https://doi.org/10.1016/j.jneuroling.2016.10.003)

Ekman, P. (1999), "Basic Emotions", in Dalglish, T; Power, M (eds.), [Handbook of Cognition and Emotion](#) (PDF), Sussex, UK: John Wiley & Sons. Ανακτήθηκε τον Μάρτιο του 2020 από το: <http://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Basic-Emotions.pdf>

Frijda, N. (2008). De Emoties, Een Overzicht van Onderzoek en Theorie. C 2008 dbnl / Nico Frijda, <http://www.dbnl.org/tekst/frij004emo01-01/colofon.htm>

Frühmann P., Frezza L., Broer Y., Mogensen L., Hamilton J. (2016), Raising Strong and Resilient Communities. A narrative and story approach to empower cooperation, cohesion and change in communities through non-formal education. Μπορείτε να το κατεβάσετε δωρεάν από το: www.rsrc.eu/outputs

Frühmann P., Frezza L., (Eds.) (2019), StoryTeller, Universal Methodology for Professionals. Erasmus+. Μπορείτε να το κατεβάσετε από το: www.learnstorytelling.eu

Haggarty B. (2014), The Crick Crack Club, London. Ανακτήθηκε από το διαδίκτυο τον Μάρτιο του 2014: www.crickcrackclub.com

Horsley K. (2016), <https://www.narrative4change.com> (προσωπικός ιστότοπος), Ο P. Frühmann συμμετείχε σε ένα εργαστήριο κατά τη διάρκεια του διεθνούς φεστιβάλ αφήγησης του Άμστερνταμ

Kurtz C.F. (2013), Working with Stories in Your Community or Organization, 3^η Έκδοση. Copyright 2012 Cynthia F. Kurtz. Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Το συγκεκριμένο έργο αδειοδοτήθηκε υπό της άδειας Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License. Ανακτήθηκε τον Νοέμβριο του 2014: https://www.workingwithstories.org/WorkingWithStoriesThirdEdition_Web.pdf

Nordby H. (2008), Values, Cultural Identity and Communication: A Perspective From Philosophy of Language. Journal of Intercultural Communication, ISSN 1404-1634, τεύχος 17, Ιούνιος 2008. URL: <http://www.immi.se/intercultural/>. Ανακτήθηκε τον Φεβρουάριο του 2020

Murphy G. et al. (2018), False Memories for Fake News During Ireland's Abortion Referendum, Journals Sage Pub.com, <https://doi.org/10.1177/0956797619864887>. Ανακτήθηκε τον Ιανουάριο του 2020

Reilly R.E. (2007), Storytelling: Pathway to Literacy, A project submitted to the Faculty of The Evergreen State College, U.S.A. Ανακτήθηκε διαδικτυακά τον Ιούνιο του 2014: http://archives.evergreen.edu/masterstheses/Accession89-10MIT/Reilly_R%20MITthesis%202007.pdf



Sherman L.W. & Strang H. (2007), "Restorative Justice: The Evidence" (PDF). University of Pennsylvania. Ανακτήθηκε τον Μάρτιο του 2019: https://www.iirp.edu/pdf/RJ_full_report.pdf

Shiponi L. (2014) Limor's Storytelling Agora, <http://www.thestorytailor.com>. Ανακτήθηκε από το διαδίκτυο τον Οκτώβριο του 2014

Simich-Dudgeon, Carmen (1998), Classroom Strategies for Encouraging Collaborative Discussion. *Directions in Language and Education*, n12 Sum 1998.
<https://eric.ed.gov/?id=ED435188>. **Αριθμός** ERIC: ED435188. Ανακτήθηκε το 2014:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED435188.pdf>

Wade K.A., Green S.L., Nash R.A. (2009), Can fabricated evidence induce false eyewitness testimony? Wiley Online Library, <https://doi.org/10.1002/acp.1607>, ανακτήθηκε τον Ιανουάριο του 2020

Άλλα (έντυπα)

Fox, H. (2011). Level One Training in Narrative Therapy. Course handouts. (26-30 Σεπτεμβρίου 2011, Ιάσιο, Ρουμανία). The Institute of Narrative Therapy, UK.

Gavrilovici, O. (2017). Training manual for Narrative Therapy Professional Course. Level One. Training handouts. Iasi: Psiterra Association.