

Κριτικός αναστοχασμός στη συμβουλευτική και την κοινωνική εργασία

Jan Fook

1. Γιατί αναστοχασμός και γιατί τώρα;

Η σημασία του αναστοχασμού έχει αναγνωριστεί ήδη από την αρχαιότητα. Ο Σωκράτης υπογραμμίζει την ανάγκη για μία ‘ζωή υπό εξέταση’, ώστε να αναπτύξει κανείς μία ηθική και συμπονετική σχέση με τον κόσμο και τα ηθικά του διλήμματα (Nussbaum, 1997). Αρκετούς αιώνες αργότερα, ο Dewey (1933) διατυπώνει την έννοια του αναστοχασμού ως ‘μάθηση μέσα από την εμπειρία’, και με το έργο του επηρεάζει σημαντικά τη σκέψη στη δεκαετία του 1930. Ωστόσο, το ενδιαφέρον για τον αναστοχασμό (τουλάχιστον για τους επαγγελματίες κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους, εκπαιδευτικούς και άλλους κοινωνικούς επιστήμονες) στις μέρες μας, ξεκινά με το έργο του Donald Schon, που ξεχώρισε στις αρχές της δεκαετίας του 1980.

Η αναγκαιότητα του αναστοχασμού, για τους επαγγελματίες που εργάζονται σε φορείς Κοινωνικής Πρόνοιας, προαγωγής και πρόληψης υγείας, ψυχικής υγείας και κοινωνικής φροντίδας, και παρέχουν υπηρεσίες κοινωνικής εργασίας και συμβουλευτικής, υπογραμμίζεται ολοένα και συχνότερα. Παράλληλα, τα προγράμματα σπουδών για την κατάρτιση επαγγελματιών, όπως για παράδειγμα των εκπαιδευτικών, σχολιάζουν οι Lawrence-Wilkes & Ashmore (2014), δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη του κριτικού αναστοχασμού των φοιτητών. Αυτή η αυξανόμενη συζήτηση και η επιβαλλόμενη χρήση της αναστοχαστικής προσέγγισης ως «ορθόδοξης» γίνεται ιδιαίτερα «αινιγματική» σε μία εποχή, όπου ορισμένες παγκόσμιες τάσεις μοιάζουν να κινούνται προς μία λιγότερο αναστοχαστική κατεύθυνση (ανάλογο παράδειγμα αποτελεί η εκλογή Trump στις Ηνωμένες Πολιτείες).

Μία από τις αιτίες, ωστόσο, για τη διεύρυνση αυτή της συζήτησης περί αναστοχασμού σήμερα, φαίνεται ότι είναι η αναγκαιότητα διαχείρισης της αβεβαιότητας σε παγκόσμιο επίπεδο με νέους τρόπους, που να επιβεβαιώνουν ότι οι πρακτικές όντως ανταποκρίνονται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες που ζούμε. Σ’ ένα πλαίσιο διαρκώς εναλλασσόμενων και αναθεωρούμενων πολιτικών και αυξανόμενων μέ-

των λιτότητας, είναι δύσκολο για τους επαγγελματίες να αξιοποιήσουν τη γνώση που αναπτύχθηκε σε διαφορετικές κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες. Είναι, επίσης, δύσκολο στις σημερινές συνθήκες να μπορεί κανείς να αποφαινεται με βεβαιότητα και σιγουριά αναφορικά με το «τι λειτουργεί και τι όχι».

Από την άλλη μεριά, οι σύγχρονες απαιτήσεις για τον «νέο επαγγελματισμό» (new professionalism) προϋποθέτουν διαύγεια και αιτιολόγηση στις αποφάσεις και στις ενέργειες που λαμβάνονται, ώστε να επιτυγχάνεται η ικανοποίηση των αποδεκτών υπηρεσιών. Βέβαια αυτές είναι καλοδεχούμενες, καθώς στοχεύουν στις καλύτερες παροχές υπηρεσιών. Ωστόσο, σε ακραίες περιπτώσεις υπάρχει πιθανότητα περιορισμού της «καλής πρακτικής» σε αξιολόγηση με αποκλειστικά ποσοτικά κριτήρια, υποβαθμίζοντας, κατ' αυτό τον τρόπο, την ποιοτική διάσταση του όρου. Όταν, ωστόσο, τα ποσοτικά κριτήρια θεωρούνται ως οι μοναδικές προϋποθέσεις για τον χαρακτηρισμό του «επαγγελματισμού», τότε ο τελευταίος έρχεται σε αντίθεση με την ανάπτυξη μιας περισσότερο εμπειριστατωμένης και ολιστικής απόκρισης στις ανθρώπινες ανάγκες, ή, ακόμη χειρότερα, ενδέχεται να βρίσκεται σε αντίθεση με τις αξίες και τη δεοντολογική βάση της παροχής φροντίδας. Υπ' αυτή την έννοια, η 'πρόσκληση για αναστοχασμό' προς τους επαγγελματίες και η άσκηση κριτικής στις παρεμβάσεις που υλοποιούν σε πολύπλοκες συνθήκες (Polkinghorne, 2004) σχετίζεται με την προσδοκία να τιμώνται η «ολότητα» και η «ακεραιότητα» των παρεμβάσεων. Αυτό για αρκετούς επαγγελματίες βρίσκεται στο επίκεντρο του «τι» και του «πώς» ασκούν την πρακτική τους. Πρόκειται για ζητήματα που, όπως πιστεύουν πολλοί, απειλούνται από τις επικρατούσες τάσεις στον χώρο εργασίας.

Θα μπορούσε πράγματι να υποστηρίξει κανείς πως 'η τέχνη της φροντίδας' (craft of caring) σχετίζεται με τη 'σχεσιακή σοφία' (relational wisdom) (Swinton, 2011) ή «συμπόνια» (compassion) – δηλαδή, με το πώς οι σχέσεις που χαρακτηρίζονται από ενσυναίσθηση, σεβασμό και αξιοπρέπεια είναι κομβικές στην παροχή φροντίδας. Σε αυτές τις συνθήκες, ο κριτικός αναστοχασμός είναι ιδιαίτερα επίκαιρος. Μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της αβεβαιότητας και της πολυπλοκότητας και να συμβάλει στη διαμόρφωση μιας πρακτικής περισσότερο ανοιχτής που να ανταποκρίνεται στην αλλαγή. Ταυτόχρονα, είναι προϋπόθεση ότι οι επαγγελματίες παραμένουν ειλικρινείς, έντιμοι και υπεύθυνοι, ενώ παρέχουν μία διαρκή και εξελίξιμη αξιολόγηση του «τι» κάνουν και μία ολιστική εικόνα των συνθηκών στις οποίες παρεμβαίνουν και οι οποίες γίνονται ολοένα και πιο δύσκολα ελεγχόμενες από αυτούς.

Ο αναστοχασμός αποτελεί, επίσης, και μία μέθοδο διασφάλισης των βασικών αξιών και της δεοντολογίας του επαγγέλματος. Όπως υπογραμμίζει μία μελέτη σε εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς, η επιβεβαίωση των βασικών αξιών και των ιδανικών αποτελούν σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης (Fook et al., 2000). Ο κριτικός αναστοχασμός, υπ' αυτή την έννοια, μπορεί να παρέχει, αφ' ενός, την ώθηση και, αφ' ετέρου, τον οδηγό για μία καλή επαγγελματική πρακτική.

Υποστηρίζεται πως ο κριτικός αναστοχασμός είναι σημαντικός για όλους τους τύπους επαγγελματικής πρακτικής. Προφανώς, μπορεί να αφορά περισσότερο σε επαγγέλματα που σχετίζονται με ανθρώπους, ωστόσο, εάν ο στόχος είναι η βελτίωση της επαγγελματικής πρακτικής, τότε θα μπορούσε να εφαρμόζεται και σε λιγότερο διαπροσωπικά επαγγέλματα, όπως, π.χ., οι καλλιτέχνες και οι χορευτές, σχολιάζει ο Schon (1983), ενώ παρουσιάζει και συναφές υλικό.

Στο κεφάλαιο αυτό, υιοθετώ την άποψη πως ο κριτικός αναστοχασμός σχετίζεται και με τον τρόπο ζωής μας, ως ανθρώπινα όντα, ιδιαίτερα, εάν εστιάσουμε στην καλλιέργεια μιας πιο ηθικής και πιο συμπνευτικής κατανόησης των συνανθρώπων μας και του γύρω κόσμου. Αυτός ο, περισσότερο, αξιακός προσανατολισμός είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην άσκηση επαγγελμάτων με διαπροσωπικό χαρακτήρα, ενώ βρίσκεται στο επίκεντρο της διαδικασίας βελτίωσης της πρακτικής. Το κεφάλαιο επικεντρώνεται στη σημασία του κριτικού αναστοχασμού στη συμβουλευτική και την κοινωνική εργασία, ωστόσο το μεγαλύτερο μέρος του αναφέρεται στη σημασία του γενικότερα. Τα παραδείγματα, όμως, που χρησιμοποιούνται για την αποσαφήνιση της διαδικασίας του αναστοχασμού αντλούν από την κοινωνική εργασία ή τη συμβουλευτική, ανάλογα.

2. Τι είναι κριτικός αναστοχασμός;

Όπως προαναφέρθηκε, ο Σωκράτης στην αρχαιότητα μίλησε για 'ζωή υπό εξέταση' και ο Dewey στις αρχές του προηγούμενου αιώνα για τη 'μάθηση μέσα από την εμπειρία'. Η διερεύνηση, λοιπόν, της εμπειρίας, ώστε να μάθουμε από αυτή, αποτελεί κεντρική ιδέα στον αναστοχασμό. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο εξετάζουμε την εμπειρία μας και το πώς μαθαίνουμε στην πραγματικότητα από αυτήν, χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση, ώστε να κατανοήσουμε τι μπορεί να επιτευχθεί μέσω του αναστοχασμού και κατ' επέκταση να μπορέσουμε να τον εφαρμόσουμε και να τον αξιοποιήσουμε αποτελεσματικά.

Επιπρόσθετα, για την ανάπτυξη μιας περισσότερο «ηθικής», «δεοντολογικής» και «συμπνευτικής» στάσης μέσω του αναστοχασμού, είναι αναγκαία η καλύτερη κατανόηση της σύνδεσης ανάμεσα στη μάθηση μέσω της δικής μας εμπειρίας και της σημασίας που έχει να γινόμαστε ολόενα και περισσότερο ανοιχτοί στις εμπειρίες και τις οπτικές των «άλλων». Αρχικά θα ξεκινήσω την παρουσίαση της διαδικασίας με στόχο την ανάπτυξη αυτών των θέσεων και στη συνέχεια θα επιχειρήσω τη σύνδεσή τους με τα διαφορετικά θεωρητικά πλαίσια κατανόησης του κριτικού αναστοχασμού.

3. Τι είναι μάθηση και τι εμπειρία;

Υπάρχουν πολλές και διαφορετικές θεωρίες μάθησης. Σημείο εκκίνησης εδώ είναι η θέση ότι η μάθηση αφορά στην ανάπτυξη ενός νέου τρόπου σκέψης ή δράσεων που πηγάζουν από νέες ιδέες. Ωστόσο, το ποιος είναι ο περισσότερο επιθυμητός τύπος μάθησης παραμένει πάντοτε ένα ερώτημα υπό εξέταση. Υπό το πρίσμα της οπτικής του Dewey, η μάθηση, που θα αναπτυχθεί μέσω του αναστοχασμού της εμπειρίας, συμβάλλει στην ανάπτυξη μιας πιο προσαρμοστικής οπτικής για τον κόσμο, αντί της ενίσχυσης μιας περισσότερο «κλειστής οπτικής» και στερεοτυπικής συμπεριφοράς.

Αν, για παράδειγμα, έχω την εμπειρία παρακολούθησης μιας κακής, κατά την άποψή μου, διάλεξης, η μάθηση, εν προκειμένω, υπό το πρίσμα της «κλειστής οπτικής», θα ήταν να αποφεύγω να παρακολουθώ διαλέξεις από τον συγκεκριμένο καθηγητή. Η πιο προσαρμοστική μάθηση, ωστόσο, θα μου επέτρεπε να εμπλέξω περισσότερο τον εαυτό μου στην κατανόηση της ίδιας της διαδικασίας της μάθησης. Για παράδειγμα, θα αναρωτιόμουν για τους τρόπους που με διευκολύνουν να μαθαίνω. Εντοπίζοντάς τους, θα μπορούσα να επωφεληθώ περισσότερο. Έτσι, τις επόμενες φορές που θα είχα την ευκαιρία να παρακολουθήσω διάλεξη από τον συγκεκριμένο καθηγητή, θα μπορούσα, για παράδειγμα, να ανακαλύψω ότι μαθαίνω καλύτερα αμφισβητώντας με συγκεκριμένα επιχειρήματα τον τρόπο διδασκαλίας του και έτσι σιγά σιγά να αναπτύξω τα δικά μου κριτήρια για το πώς θα πρέπει να είναι μία καλή διάλεξη.

Ένας τέτοιος τρόπος μάθησης προσδίδει βαθύτερο νόημα στην εμπειρία της παρακολούθησης μιας «κακής διάλεξης». Έτσι, είμαστε σε θέση να αναπτύξουμε κατευθυντήριες γραμμές για περαιτέρω δράση. Αυτή η διαδικασία μάθησης θα μπορούσε, επίσης, να περιλαμβάνει και ακόμη περισσότερο αναστοχασμό. Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να αναρωτηθούμε αναφορικά με το τι έχει συμβάλει στην ανάπτυξη της ικανότητάς μας «να μαθαίνουμε» μέσα από συγκεκριμένους τρόπους (π.χ., πώς έχουν συμβάλει το πολιτισμικό μας υπόβαθρο, η προσωπικότητά μας και το επαγγελματικό πλαίσιο στο οποίο κινούμαστε). Το επόμενο βήμα θα μπορούσε να είναι να μετατρέψουμε αυτή τη μάθηση σε βαθύτερες ιδέες που να αφορούν, για παράδειγμα, στο «πώς» και το «γιατί» συνδεόμαστε με τους άλλους, και με ποιους τρόπους το επιτυγχάνουμε.

Αυτό είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για τον αναστοχασμό, δηλαδή παραπέμπει στην ικανότητα να μετατρέπουμε τη μάθηση από την εμπειρία σε ευρύτερες αξίες, που μεταφέρονται και αξιοποιούνται και σε άλλα πλαίσια στη συνέχεια. Οι εν λόγω αξίες δεν προσφέρουν απλώς οδηγίες για περαιτέρω δράση με στόχο την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, αλλά διευκολύνουν την αναγνώριση των θεμελιωδών αξιών που υιοθετούμε ως σημαντικές. Για παράδειγμα, «Δεν μου αρέσουν οι διαλέξεις όταν: “ο καθηγητής χρησιμοποιεί ορολογία χωρίς να την επεξηγεί ικανοποιητικά”». «Θεωρώ ότι η χρήση της ορολογίας είναι απωθητική και αντί να διευκολύνει τη μά-

θση, μου δίνει το μήνυμα ότι ο καθηγητής είναι υπεροπτικός και κάνει επίδειξη “της υπεροχής του”. Αν απλώς προσπαθήσω να αποφεύγω τις διαλέξεις του, κλείνω την πόρτα στην ευκαιρία να μάθω για άλλες πιο χρήσιμες ιδέες, που μπορεί να έχουν να μου προσφέρουν. Επίσης, χάνω και την ευκαιρία να κατανοήσω την ορολογία. Αυτά, λοιπόν, αποτελούν παραδείγματα «κλειστής» και «περιοριστικής» οπτικής στη μάθηση.

Αν, αντίθετα, αποφασίσω ότι θα προσπαθήσω να εξοικειωθώ με τρόπους ενθάρρυνσης της μάθησης με τη χρήση της ορολογίας και να μάθω από την εμπειρία μου που πηγάζει από την παρακολούθηση των διαλέξεων του εν λόγω καθηγητή, τότε μπορώ να ξεκινήσω να αναπτύσσω και τον δικό μου τύπο διδασκαλίας, αν σπουδάζω παιδαγωγικά για παράδειγμα, ή τον τρόπο που μπορώ να παρουσιάζω μία εργασία για να είμαι περισσότερο κατανοητός και αρεστός στο ακροατήριό μου. Μπορώ, επίσης, να ξεκινήσω να διατυπώνω άποψη και να αναπτύσσω «θεωρητικά» την οπτική μου, υπογραμμίζοντας τον τύπο διάλεξης που θεωρώ ότι θα συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση του προβαλλόμενου θέματος από το ακροατήριο. Αυτή η διαδικασία θα μπορούσε, για παράδειγμα, να περιλαμβάνει στρατηγικές μείωσης του «αίσθήματος της κοινωνικής αποστασιοποίησης που προκαλεί η χρήση της ορολογίας» (social distancing), όπως, για παράδειγμα, η χρήση παρόμοιων όρων, ή η διευκόλυνση και ενθάρρυνση του ακροατηρίου να σκεφτεί και να μοιραστεί παρόμοιους όρους με αυτούς της ορολογίας. Στη συνέχεια, θα μπορούσε να ακολουθήσει συζήτηση αναφορικά με το πώς αυτές οι έννοιες προσομοιάζουν ή διαφέρουν, ως προς το νόημά τους, από τον όρο που χρησιμοποιείται επίσημα στην ορολογία. Αυτό θα με βοηθήσει να σκεφτώ, επίσης, ότι θα μπορούσα να περιορίσω το αίσθημα της κοινωνικής αποστασιοποίησης και σε άλλες σχέσεις, π.χ. αν σκεφτώ το ότι σχετίζομαι με ανθρώπους που διαφέρουν από εμένα και πώς ιδιαίτεροι λεκτικοί τύποι και φράσεις που χρησιμοποιώ μπορεί να είναι κατανοητοί από εκείνους. Είναι σημαντικό, επίσης, να σκεφτώ, τι μηνύματα μπορεί οι λεκτικοί τύποι και φράσεις που χρησιμοποιώ να περνούν για μένα και για το πώς βλέπω τον εαυτό μου σε σχέση με τους άλλους. Κατ’ αυτό τον τρόπο, χαράσσω κατευθυντήριες γραμμές για περαιτέρω πρακτική αναστοχασμού. Όταν αναστοχάζομαι αναφορικά με το ότι σχετίζομαι με άλλους ανθρώπους, προκύπτουν επίσης ζητήματα που αφορούν στις αξίες, όπως για παράδειγμα στην κοινωνική δικαιοσύνη. Ένα ζήτημα που προκύπτει αφορά στο πώς προσπαθώ να διατηρώ μία περισσότερο ισορροπημένη σχέση διαμέσου της γλώσσας που χρησιμοποιώ, για να σχετίζομαι με τους άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα όταν αυτοί είναι διαφορετικοί από εμένα;

Είναι σημαντικό, επίσης, να αναλογιστούμε τι εννοούμε με τον όρο εμπειρία. Πολύ συχνά, η προσωπική εμπειρία εξισώνεται με τα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτή. Εξάλλου, πολλά μοντέλα αναστοχασμού εστιάζουν αποκλειστικά στα συναισθήματα. Θεωρώ, όμως, ότι είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η προσωπική εμπειρία σχηματίζεται από μία σειρά παραγόντων (όπως οι αντιλήψεις ή οι αισθήσεις, οι σκέψεις και τα συναισθήματα που γεννώνται από αυτές τις αντιλήψεις/αισθήσεις και τις ερμηνείες/εξηγήσεις αυτών των σκέψεων και συναισθημάτων).

Είναι δύσκολο και όχι απαραίτητα χρήσιμο να κατακερματίσουμε την εμπειρία και να εστιάσουμε αποκλειστικά σε έναν από αυτούς τους παράγοντες, καθώς το νόημα προκύπτει από την εμπειρία ως ολότητα. Με αυτή την έννοια, επίσης, η εμπειρία είναι τόσο προσωπική όσο και κοινωνική. Είναι προσωπική, εφόσον βιώνεται από ένα άτομο, αλλά είναι και κοινωνική, καθώς το ερμηνευτικό ή νοηματοδοτικό πλαίσιο συνδιαμορφώνεται από το κοινωνικό ή/και πολιτισμικό του καθενός. Αυτή η αντίληψη για τον κριτικό αναστοχασμό είναι σημαντική, καθώς η μάθηση από την εμπειρία είναι ζωτικής σημασίας και όλες οι πλευρές της εμπειρίας συνδέονται, ούτως ώστε, να εμβαθύνουν στο βαθύτερο νόημά της.

Ο κριτικός αναστοχασμός, λοιπόν, που λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο της μάθησης μέσω της εμπειρίας, εμπλέκει αυτή τη διαδικασία της μάθησης από την εμπειρία, ώστε να διερευνήσει το βαθύτερο νόημά της και να διαμορφώσει κατευθύνσεις και αξίες που μπορούν να αξιοποιηθούν και σε διαφορετικά πλαίσια. Ο αναστοχασμός είναι κριτικός, επειδή δίνεται έμφαση στην αναζήτηση βαθύτερης σκέψης, ώστε να αναδομηθούν οι θεμελιώδεις προϋδεάσεις/αντιλήψεις και κατά συνέπεια να επιτευχθεί ουσιαστική αλλαγή.

4. Άλλα θεωρητικά πλαίσια

Άλλα υφιστάμενα θεωρητικά πλαίσια προσθέτουν περισσότερη ‘σάρκα και οστά’ σε αυτή τη βασική προσέγγιση του κριτικού αναστοχασμού, που διερευνά το πώς επιτυγχάνεται η μάθηση διαμέσου της εμπειρίας. Εδώ περιγράφονται πέντε κύρια θεωρητικά πλαίσια: η προσέγγιση της αναστοχαστικής πρακτικής, η έννοια της ανακλαστικότητας, η μετα-στρουκτουραλιστική/μετα-δομική σκέψη, οι κριτικές προσεγγίσεις και το νόημα και πνευματικότητα.

α. Αναστοχαστική πρακτική (Reflective practice)

Η επικέντρωση του ενδιαφέροντος στον αναστοχασμό πηγάζει από το έργο του Schon (1983), ο οποίος ανέπτυξε την έννοια της «αναστοχαστικής πρακτικής». Η αναστοχαστική πρακτική βασίζεται στην ιδέα ότι υπάρχει συχνά ένα μεγάλο κενό ανάμεσα σε αυτό που οι επαγγελματίες υποστηρίζουν ότι κάνουν, δηλαδή τις θεωρητικές τους προτιμήσεις, και στο τι κάνουν πραγματικά στην πρακτική τους. Ο Schon υποστήριξε ότι υπάρχει μία θεωρία που υπονοείται (implicit theory) και είναι ενσωματωμένη (embedded) στις δράσεις και τις ενέργειες των ανθρώπων, οι οποίοι θεωρούν ότι η πρακτική τους αντλεί ορισμένες κάθε φορά ιδέες.

Η πρακτική, επομένως, μπορεί να γίνει καλύτερη όταν οι επαγγελματίες αποκτούν επίγνωση αυτών των ενσωματωμένων παραδοχών, και βελτιώνεται, παράλληλα, με

τις δράσεις που υλοποιούνται, καθώς οι τελευταίες ευθυγραμμίζονται με τη θεωρία που υιοθετείται.

Αυτή η «αναστοχαστική πρακτική» βελτιώνεται μέσω μιας διαδικασίας που επιφέρει την επίγνωση/συνειδητοποίηση των κεκαλυμμένων παραδοχών, οι οποίες μπορεί να οδηγούν την πρακτική ενάντια στις επιδιώξεις της υιοθετούμενης θεωρίας. Η ισχύς, επομένως, της αναστοχαστικής πρακτικής προσέγγισης πηγάζει από την έμφαση που αποδίδει στη βελτίωση της πράξης. Αυτή φαίνεται να είναι η πρωταρχική κατανόηση του αναστοχασμού στους κύκλους της κοινωνικής εργασίας. Ένα άλλο δυνατό σημείο της προσέγγισης της αναστοχαστικής πρακτικής είναι ότι παρέχει μία σαφή αφετηρία για την πρακτική του αναστοχασμού και την αποκάλυψη των ενσωματωμένων ή κρυφών παραδοχών.

β. Ανακλαστικότητα (Reflexivity)

Μία σημαντική κριτική, ωστόσο, για την αναστοχαστική πρακτική τη θεωρεί επιφανειακή και με αδύναμες θεωρητικές αναφορές. Φυσικά, δεν συμπεριλαμβάνει τη διάσταση της αξίας, όπως προαναφέρθηκε προηγουμένως. Με θεωρητικούς όρους, υπάρχουν άλλες έννοιες που προσδίδουν περισσότερη ουσία στην ιδέα του κριτικού αναστοχασμού. Για παράδειγμα, η έννοια της «ανακλαστικότητας ή αντανακλαστικότητας» (reflexivity) αναφέρεται παράλληλα με την ιδέα του αναστοχασμού. Η ανακλαστικότητα ως όρος προκύπτει από διάφορες ερευνητικές παραδόσεις στις κοινωνικές επιστήμες. Αναφέρεται στην ικανότητα να εκφράζει κανείς την επίγνωσή του, ως δημιουργού της γνώσης ή ως ενός φακού μέσω του οποίου βλέπει και αξιολογεί τον κόσμο. Επίσης, στηρίζεται στην κατανόηση του πώς η γνώση είναι κοινωνικά κατασκευασμένη, αλλά επεκτείνεται και στις υλικές και συναισθηματικές πτυχές του ποιοι είμαστε ως ανθρώπινα όντα, και αναγνωρίζει ότι αυτές οι πτυχές παίζουν ρόλο και επηρεάζουν τους τύπους της γνώσης που δημιουργούμε, το τι είναι σημαντικό και τα ερμηνευτικά πλαίσια που χρησιμοποιούμε.

Επομένως, το να είμαστε αναστοχαστικοί σημαίνει ότι πρέπει να γνωρίζουμε ποιοι είμαστε ως ανθρώπινα όντα, και πώς αυτό επηρεάζει τον τρόπο που σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε. Η ανακλαστικότητα είναι, επομένως, μία σημαντική πτυχή του αναστοχασμού, καθώς ως κοινωνικά όντα έχουμε την τάση να διατηρούμε κάποιες προκαταλήψεις ή προτιμήσεις στις παραδοχές μας για τον κόσμο μας και τους ανθρώπους σε αυτόν. Από τη σκοπιά της ανακλαστικότητας, ο αναστοχασμός περιλαμβάνει την επίγνωση του ποιοι είμαστε (σωματικά, ψυχολογικά, κοινωνικά) και του πώς αυτό επηρεάζει τις κρυφές παραδοχές που κάνουμε.

γ. Μετα-στρουκτουραλιστική/μετα-δομική σκέψη (Post-structural thinking)

Οι μετα-στρουκτουραλιστικοί/μετα-δομικοί τρόποι σκέψης είναι χρήσιμοι στον αναστοχασμό, ιδίως επειδή δίνουν έμφαση στη γλώσσα που χρησιμοποιούμε και στο

πώς κατασκευάζονται θεμελιώδεις τρόποι σκέψης. Από μία μετα-δομική οπτική, η γλώσσα που υιοθετούμε παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη δημιουργία και τη διατήρηση της εξουσίας, καθώς συχνά είναι η ίδια η γλώσσα που ταυτίζεται και αναπαράγει την οπτική ή τη θεώρηση του κόσμου, όπως προβάλλεται από τις κυρίαρχες ομάδες.

Επίσης, αυτός ο τρόπος σκέψης διερευνά το πώς η χρήση της γλώσσας και η εξουσία αποτελούν σημεία σύνδεσης με την ιδέα ότι όλοι οι τρόποι ομιλίας και παρουσίασης ενός ζητήματος ή ενός γεγονότος είναι στην πραγματικότητα 'ιστορίες' ή 'αφηγήσεις'. Αναφέρεται, δηλαδή, στον τρόπο που τα άτομα κατασκευάζουν και εξιστορούν την εμπειρία τους. Υπ' αυτή την έννοια, δεν πρόκειται απαραίτητα για αλήθειες ή ψεύδη, αλλά για 'ιστορίες' που λέγονται απλώς με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, ώστε να μεταδώσουν το είδος του μηνύματος που το άτομο επιθυμεί να μεταφέρει αναφορικά με την εμπειρία του. Μπορεί να υπάρχουν πάντα διαφορετικοί τύποι γλώσσας που θα μπορούσε να είχαν χρησιμοποιηθεί, άλλα θέματα που θα μπορούσε να είχαν υπογραμμιστεί, ή άλλα κομμάτια της ιστορίας που θα μπορούσε να είχαν συμπεριληφθεί. Τα σημεία, ωστόσο, στα οποία το άτομο αποφασίζει να εστιάσει ή/και ο τρόπος που επιλέγει να πλαισιώσει την εμπειρία του, αποτελούν σημαντική πηγή αναστοχασμού.

Παράλληλα, η μετα-δομική θεωρία επισημαίνει κάποιους συγκεκριμένους κοινούς τρόπους κατασκευής της γνώσης, οι οποίοι συχνά ενσωματώνονται στη σκέψη μας. Τέτοια παραδείγματα είναι: η κατασκευή μιας 'αλήθειας', δηλαδή η ιδέα ότι υπάρχει μία 'σωστή' οπτική και ότι όλες οι αντίθετες πρέπει να είναι λανθασμένες (συχνά κατά τη δημιουργία/κατασκευή μιας διαγνωστικής αξιολόγησης στην κοινωνική εργασία, προσπαθούμε να παρουσιάσουμε αυτή τη 'μία-μοναδική αλήθεια'). Μία άλλη συνήθης κατασκευή είναι η τάση να κατηγοριοποιούμε τα κοινωνικά φαινόμενα σε 'αντιθετικά δίπολα' (binary opposites) ή 'αναγκαστικές επιλογές' (forced choices). Αυτό συμβαίνει όταν διαχωρίζουμε τα πάντα σε δύο μόνο κατηγορίες και καθετί θα πρέπει κατ' επέκταση να ανήκει στη μία ή την άλλη κατηγορία (π.χ., αρσενικό και θηλυκό). Σε ένα σενάριο 'αναγκαστικής επιλογής', οι κατηγορίες συχνά κατασκευάζονται έτσι ώστε να είναι εξ ορισμού αμοιβαία αποκλειόμενες, π.χ. 'γραφειοκράτης' ή 'επαγγελματίας'. Το πρόβλημα με τα αντιθετικά δίπολα, βέβαια, είναι ότι υπάρχουν πολλές εμπειρίες ή φαινόμενα, τα οποία είτε μένουν εκτός κατηγοριοποίησης είτε δεν ταιριάζουν καθόλου με καμία από τις δύο κατηγορίες. Η ζωή και οι άνθρωποι είναι συχνά πολύ πιο πολύπλοκοι, και αυτή η πολυπλοκότητα δεν μπορεί να ενταχθεί σε κατηγοριοποίηση. Απ' την άλλη, η προσπάθεια κατηγοριοποίησης καθιστά πολύ δύσκολη την ολιστική παρέμβαση, με τρόπο που να επιτρέπει την ανταπόκριση και την αλληλεπίδραση, αν η ίδια η κατάσταση, μέσω της διαγνωστικής εκτίμησης, ορίζεται κατά τρόπο απλουστευτικό ή άκαμπτο, όπως συμβαίνει στην 'κατηγοριοποίηση', στα 'αντιθετικά δίπολα' και στις 'αναγκαστικές επιλογές'.

Η μετα-δομική σκέψη είναι ζωτικής σημασίας για τον αναστοχασμό, επειδή η ανάλυση της σκέψης μας μέσα από τη χρήση της γλώσσας και η αναζήτηση των

τρόπων με τους οποίους η γλώσσα κατασκευάζει τη γνώση/την πραγματικότητά μας και δημιουργεί ορισμένες σχέσεις εξουσίας, είναι ένας σχετικά ξεκάθαρος τρόπος για να εντοπίσουμε μερικές από τις υποκείμενες παραδοχές (underlying assumptions) μας και να εξετάσουμε το πώς μπορούμε να τις αλλάξουμε.

Το ερώτημα αναφορικά με το 'γιατί' χρησιμοποιούμε συγκεκριμένη ορολογία ή φράσεις και εκθέτουμε τις προκαταλήψεις, που είναι εγγενείς στις λέξεις και τους όρους που χρησιμοποιούμε, ονομάζεται «αποδόμηση» και με την αποδόμηση των ιστοριών ή των αφηγήσεων που διηγούνται οι άνθρωποι για τις εμπειρίες τους μπορούμε, επομένως, να αρχίσουμε να καταλαβαίνουμε περισσότερο και για τις δικές μας εμπειρίες, καθώς και για το πώς θα θέλαμε να τις «αναδομήσουμε» για να υλοποιήσουμε τις επιθυμητές αλλαγές ή βελτιώσεις.

Με τη χρήση ενός μετα-δομικού πλαισίου, ο κριτικός αναστοχασμός μάς δίνει τη δυνατότητα να αποδομήσουμε τις αφηγήσεις που χρησιμοποιούμε και να κατανοήσουμε το πώς διατηρούμε και δημιουργούμε τη δύναμη μέσω της γλώσσας και των σιωπηρών παραδοχών, που υιοθετούμε. Τούτο μας βοηθά να αναδομήσουμε αυτές τις αφηγήσεις, υιοθετώντας περισσότερο ενδυναμωτικές οπτικές (Fook, 2016).

δ. Κριτικές προσεγγίσεις (Critical perspectives)

Οι κριτικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν τις βασικές αρχές της κριτικής κοινωνικής θεωρίας, οι οποίες δίνουν έμφαση στις σχέσεις μεταξύ της προσωπικής εμπειρίας και του κοινωνικού/πολιτικού κόσμου. Συγκεκριμένα, περιγράφουν λεπτομερώς το πώς οι άνθρωποι μπορούν να διατηρούν κοινωνικές πεποιθήσεις που παραπέμπουν σε πολιτικές λειτουργίες, οι οποίες, κατά τρόπο ειρωνικό, μπορεί να λειτουργούν ενάντια στα συμφέροντα του ίδιου του ατόμου που τις προβάλλει. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της «ψευδούς συνείδησης» ή «ιδεολογίας» μπορεί να είναι ότι ένα άτομο που προέρχεται από την εργατική τάξη μπορεί να μη θέλει να πάει στο πανεπιστήμιο, επειδή πιστεύει ότι «άνθρωποι σαν αυτόν» δεν έχουν τη δυνατότητα να σπουδάσουν σε υψηλότερο επίπεδο.

Η κατανόηση της σχέσης μεταξύ προσωπικών και κοινωνικών πεποιθήσεων είναι σημαντική, επειδή δίνει στα άτομα το σημείο εκκίνησης να αλλάξουν συγκεκριμένες πεποιθήσεις τους που επιτελούν κοινωνικές λειτουργίες με τρόπους αντίθετους προς τα συμφέροντά τους, ή χρησιμεύουν για τη διατήρηση των κοινωνικών ανισοτήτων. Αυτή η λειτουργία του κριτικού αναστοχασμού έχει ονομαστεί «κριτική της ιδεολογίας» (ideology critique) (Brookfield, 1996). Είναι παρόμοια με την παλαιότερη έννοια της συνειδητοποίησης ή της αφύπνισης συνείδησης (consciousness-raising), όπου τα άτομα γνώριζαν πως κάποιες από τις πεποιθήσεις τους μπορεί να είναι αυτοκαταστροφικές, επειδή λειτουργούσαν κατά κύριο λόγο για να διατηρήσουν την κοινωνική τάξη και να τους κρατήσουν «στη θέση τους».

Σαφώς κάποια μετα-δομική σκέψη είναι επίσης κριτική, καθώς δίνει έμφαση στη σχέση μεταξύ εξουσίας και κατασκευής της γνώσης. Η ιδέα ότι η γνώση είναι

κοινωνικά κατασκευασμένη και ως εκ τούτου μεταβλητή είναι κεντρική σε μία κριτική προσέγγιση. Η κριτική προσέγγιση βασίζεται στην ανάλυση του τρόπου με τον οποίο δημιουργείται και διατηρείται κοινωνικά και δομικά η εξουσία (η οποία περιλαμβάνει την κατανόηση των προσωπικών πεποιθήσεων και της δράσης στο πλαίσιο αυτό) και, ως εκ τούτου, στον τρόπο που διατηρούνται οι κοινωνικές ανισότητες. Υπάρχει, συνεπώς, ισχυρή αντίληψη για την αξία της κοινωνικής δικαιοσύνης και της κοινωνικής αλλαγής, που είναι εγγενείς στην κριτική προσέγγιση. Αυτό προσθέτει τη σημαντική διάσταση της αξίας στον κριτικό αναστοχασμό, που είναι ίσως λιγότερο εμφανής σε κάποια από τα άλλα θεωρητικά πλαίσια.

Ο κριτικός αναστοχασμός, από τη σκοπιά της κριτικής κοινωνικής θεωρίας, είναι αναστοχασμός της προσωπικής εμπειρίας, βασισμένος σε μία ανάλυση της δημιουργίας και της λειτουργίας της εξουσίας στην κοινωνία, η οποία διαιωνίζει τις ανισότητες. Εστιάζεται στην αποκάλυψη κρυφών παραδοχών σχετικά με την εξουσία, αποκαλύπτοντας τον τρόπο με τον οποίο μπορούν ακούσια να συμβάλουν στις ανισότητες της εξουσίας, ώστε να μπορούν να αλλάξουν, για να αναπτύξουν μία πρακτική που να είναι πιο δίκαιη κοινωνικά και ισότιμη. Ο αναστοχασμός είναι κριτικός αν βασίζεται σε μία κριτική ανάλυση που παρέχει τη βάση για την αντιμετώπιση της κοινωνικής δικαιοσύνης.

ε. Νόημα και πνευματικότητα (Meaning and spirituality)

Συμπεριλαμβάνω εδώ μία προσέγγιση πνευματικότητας (spirituality perspective), όχι με την έννοια της επίσημης θρησκείας ή του δόγματος, αλλά περισσότερο με την έννοια του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι κάνουν σημαντικότερο ή βαθύτερο το νόημα της εμπειρίας τους (Fook, 2017). Η πνευματικότητα συνδέεται με τις 'υπερβατικές' πτυχές της ζωής, όπως «το νόημα, ο σκοπός και η ελπίδα» (Gardner, 2013:28, αναφορά στον White). Ο Hunt (2016) επισημαίνει την εστίαση στα «τελικά ερωτήματα», που αφορούν στο νόημα και τις αξίες: ποιος είμαι; γιατί είμαι εδώ; τι υποτίθεται ότι πρέπει να κάνω; Αναφέρει, επίσης, τις περισσότερο μη υλικές και μυστικιστικές πτυχές της πνευματικότητας.

Η Sheldrake (2013:3) εισάγει έναν άλλο τρόπο αντίληψης της πνευματικότητας, ως παράγοντα ενσωμάτωσης στη ζωή, ως μία στάση να παρακολουθεί κανείς τη «ζωή ως σύνολο». Αυτή η κατανόηση ταιριάζει με την προσέγγισή μου, που αναφέρθηκε προηγουμένως σε σχέση με τη δημιουργία νοήματος (making meaning) από την εμπειρία. Η εν λόγω οπτική θεωρεί ότι η εμπειρία συγκροτείται από μία σειρά παραγόντων που πρέπει να ενσωματωθούν, ώστε να αποκτήσουν βαθύτερο νόημα. Από την οπτική της πνευματικότητας, ο κριτικός αναστοχασμός θα μπορούσε να οριστεί ως μία διαδικασία εξέτασης της εμπειρίας, προκειμένου να γίνει βαθύτερη και υπερβατική η σημασία της. Ο αναστοχασμός είναι κριτικός εάν και εφόσον επιτρέπει τη βαθύτερη και υπερβατική αυτή σημασία.

5. Ένας συνθετικός/ολιστικός ορισμός (An integrated definition)

Αφού έχει περιγραφεί η συμβολή των διαφορετικών οπτικών στον κριτικό αναστοχασμό, είναι δυνατόν να αναπτυχθεί μία πιο ολοκληρωμένη κατανόσή του, που να συνδυάζει αυτές τις διαφορετικές προσεγγίσεις. Ο κριτικός αναστοχασμός περιλαμβάνει τη μάθηση και τη βαθύτερη ερμηνεία/αναζήτηση νοημάτων της εμπειρίας μέσα από μία διαδικασία εξέτασης των βαθιά κρυμμένων παραδοχών, προκειμένου να δημιουργηθούν καλύτερες κατευθυντήριες γραμμές για δράση, να βελτιωθεί η επαγγελματική πρακτική και να αναπτυχθεί μία πιο ηθική και συμπονετική στάση (ethical and compassionate stance). Ανατροφοδοτείται γνωστικά από μία ανακλαστική επίγνωση/συνειδητοποίηση (reflexive awareness) του τρόπου με τον οποίο ο συνολικός εαυτός επηρεάζει την παραγωγή γνώσης και τη συμπεριφορά, μέσα από τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ γλώσσας και εξουσίας, και μέσα από την κατανόηση του πώς η προσωπική εμπειρία είναι επίσης κοινωνική και πολιτική, αλλά και από το πώς μπορούν να αλλάξουν μεμονωμένες πεποιθήσεις, προκειμένου να συμβάλουν σε μία κοινωνικά δίκαιη αλλαγή.

6. Προτεινόμενη 'συγκεκριμένη' διαδικασία για την άσκηση του κριτικού αναστοχασμού

Αυτή η συνθετική κατανόηση του κριτικού αναστοχασμού είναι πολύπλοκη και συνεπώς προκαλεί σύγχυση η προσπάθεια μετάφρασής της σε πράξη. Είναι, επίσης, σημαντικό να σημειωθεί ότι πολλά παραδοσιακά περιβάλλοντα μάθησης που θεωρούμε δεδομένα δεν είναι κατ' ανάγκη ευνοϊκά για τον αναστοχασμό. Επομένως, είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε λεπτομερώς τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσε να εφαρμοστεί στην πράξη ο κριτικός αναστοχασμός.

Η πρώτη απολύτως απαραίτητη προϋπόθεση για τον κριτικό αναστοχασμό είναι ένα *μαθησιακό περιβάλλον που να διευκολύνει τον αναστοχασμό*. Η αναστοχαστική μαθησιακή κουλτούρα συνήθως δεν είναι η επικρατούσα. Πολλοί χώροι εργασίας δίνουν ολόενα και μεγαλύτερη έμφαση στην αποτίμηση της αποτελεσματικότητας και των επιδόσεων των επαγγελματιών, κάτι που βρίσκεται σε πλήρη αντίθεση με τον αναστοχαστικό τρόπο ύπαρξης (reflective way of being). Ως εκ τούτου, είναι ουσιαστικό να δημιουργηθεί μία εναλλακτική 'μικρο-κουλτούρα', για να διασφαλίσουμε την αποτελεσματική αναστοχαστική μάθηση. Έχω ονομάσει αυτή την εναλλακτική μαθησιακή κουλτούρα «κριτική αποδοχή» (critical acceptance) (Fook & Askeland, 2007). Ο όρος παραπέμπει σε μία μη κριτική, ανοιχτή κουλτούρα μάθησης, όπου η χρήση του διαλόγου διευκολύνει τη σκέψη πάνω στην προσωπική εμπειρία και

συμβάλλει στην ανάπτυξη κατανόησης από το άτομο και όχι στην επιβολή των πεποιθήσεων των άλλων, ως αξιολόγηση.

Στόχος ενός κριτικά αποδεκτού μαθησιακού περιβάλλοντος είναι να δημιουργηθεί ένας χώρος ασφαλής, ώστε να ενθαρρύνει την προσωπική πρόκληση (self-challenge) και τη μάθηση από τον εαυτό μας (self-learning). Σε αυτή την κουλτούρα, ο στόχος είναι να βοηθηθούν οι άνθρωποι να «μάθουν πώς να μαθαίνουν», αντί να αποδέχονται απλώς νέες απόψεις, χωρίς προηγουμένως να περάσουν από μία διαδικασία ανάπτυξης αυτών των απόψεων από τους ίδιους.

Η κουλτούρα της κριτικής αποδοχής προϋποθέτει το να έχει κανείς την ικανότητα να ακούει ενεργητικά αντιφατικές πολλές φορές μεταξύ τους απόψεις, να εστιάζει σε ιδέες και σκέψεις που αποκαλύπτονται κάτω από την επιφανειακή ιστορία την οποία διηγείται, και να υιοθετεί μία ανακλαστική (reflexive), υπεύθυνα και μη επικριτική (non-blaming) επίγνωση.

Η τέχνη και οι δεξιότητες για έναν αναστοχαστικό διάλογο σ' ένα περιβάλλον «κριτικής αποδοχής» προϋποθέτουν τη διατύπωση αναστοχαστικών ερωτημάτων (για τους άλλους ή τον εαυτό), προκειμένου να διευκολύνεται η διεύρυνση της σκέψης, με τρόπο που δεν συνεπάγεται την επιβολή μιας ήδη προϋπάρχουσας οπτικής. Συμπεριλαμβάνει, επίσης, την προσεκτική ενεργητική ακρόαση, προκειμένου να αναπτυχθούν περαιτέρω ερωτήματα και διάλογος με στόχο τον βαθύτερο αναστοχασμό. Αυτός ο τύπος διαλόγου προϋποθέτει πολλή πρακτική εξάσκηση, δεδομένου μάλιστα ότι ο στόχος είναι, διαμέσου του κριτικού αναστοχασμού, το άτομο «να ανοίξει δρόμους» για την ανακάλυψη νέων οπτικών. Αλλού, έχω παρομοιάσει αυτή τη διαδικασία με τη «συν-έρευνα» (co-research) (Fook, 2011), όπου ο στόχος του διαλόγου είναι η από κοινού ανακάλυψη θεμελιωδών και ενδεχομένως νέων εννοιών που δεν έχουν προσδιοριστεί ή αρθρωθεί με αυτό τον τρόπο προηγουμένα.

7. Η διαδικασία (The process)

Η διαδικασία που έχω σχεδιάσει διεξάγεται κανονικά σε μικρές ομάδες, αλλά αυτό μπορεί να προσαρμοστεί σε αυτο-αναστοχασμό (self-reflection) ή αναστοχασμό σε μία βάση έναν προς έναν, για παράδειγμα, με έναν επόπτη/προς έναν εποπτευόμενο. Αυτό έχει τεκμηριωθεί λεπτομερώς αλλού (Fook & Gardner, 2007).

Κατ' αρχάς, κάθε μέλος της ομάδας καλείται να επιλέξει ένα συμβάν (ένα γεγονός που βίωσε) από το οποίο θέλει να μάθει κάτι (και είναι έτοιμο να το μοιραστεί). Αυτό ονομάζεται 'κρίσιμο συμβάν/γεγονός' (critical event), δηλαδή κάτι που συνέβη και το οποίο ήταν κρίσιμο ή σημαντικό για το συγκεκριμένο άτομο. Η 'ιστορία' ή η περιγραφή αυτού του συμβάντος παρέχει την πρώτη ύλη για τον αναστοχασμό, αναφορικά με την εμπειρία ως προς αυτό το γεγονός. Ζητείται στα άτομα να σκεφτούν για τα εξής:

- α. Γιατί επέλεξαν το γεγονός (δηλαδή, γιατί ήταν ‘κρίσιμο’ γι’ αυτούς);
- β. Ποιο ήταν το πλαίσιο στο οποίο έλαβε χώρα το γεγονός;
- γ. Μία πρώτη-ανεπεξέργαστη περιγραφή του γεγονότος, χωρίς αναστοχασμό, όσο αυτό είναι δυνατόν.

Τα άτομα μπορούν να γράψουν το περιστατικό από πριν ή να διαβάσουν σχετικές σημειώσεις.

Η διαδικασία του διαλόγου, η οποία βασίζεται στον κριτικό αναστοχασμό, περιλαμβάνει δύο στάδια, που στόχο έχουν να βοηθήσουν το άτομο που αναστοχάζεται να αναπτύξει ένα βαθύτερο νόημα αναφορικά με την εμπειρία και να αναμορφώσει καινούργιες οδηγίες αναστοχασμού. Στην πρώτη φάση, κάθε άτομο αναστοχάζεται πάνω στην εμπειρία του, αναφορικά με το γεγονός, και εστιάζει μόνο στο να φέρει στην επιφάνεια βαθύτερες αντιλήψεις για τις οποίες νωρίτερα δεν είχε επίγνωση. Σε αυτή τη φάση είναι σημαντικό να αποφεύγει την οποιαδήποτε κριτική, αλλά να σκεφτεί λίγο πάνω σε αυτές τις ιδέες που ήλθαν στην επιφάνεια και να αναρωτηθεί αναφορικά με το πόσο συναφείς φαίνεται να είναι με τον τρόπο που νομίζει ότι σκέφτεται. Τα άλλα μέλη της ομάδας βρίσκονται, επίσης, σε διάλογο με το άτομο, διατυπώνουν ερωτήσεις που στοχεύουν στο να διευκολύνουν τον αναστοχασμό και την ανακάλυψη των βαθύτερων νοημάτων. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει ερωτήσεις, όπως: «Τι συμπεραίνεις για τη δύναμή σου; Αναρωτιέμαι τι ένιωθες και τι σημαίνει όλο αυτό; Πώς συνδέεται με τις βασικές αξίες που προσβέυεις;». Στο τέλος αυτής της αναστοχαστικής φάσης, τα άτομα καλούνται να προσπαθήσουν να εντοπίσουν τι θα χρειαστεί να ανασύρουν, ώστε να αναστοχαστούν περαιτέρω. Τι είναι αυτό που ξεχωρίζουν αναφορικά με τις βασικές παραδοχές-υποθέσεις και πού νιώθουν ότι έχουν φθάσει μετά την πρώτη αυτή αναστοχαστική φάση; Στη συνέχεια, καλούνται, πριν αφήσουν αυτή τη φάση, να αναστοχαστούν περισσότερο πάνω στις βασικές ιδέες που έχουν προκύψει. Αυτή η πρώτη φάση συνδέεται με μία μορφή «αποδόμησης», όπου οι συμμετέχοντες ‘σκάβουν κάτω’ από την εμπειρία της πρωτότυπης ιστορίας τους για να ανακαλύψουν τις κρυμμένες ιδέες που την έχουν δομήσει.

Στη δεύτερη φάση του αναστοχασμού, το κάθε άτομο παρουσιάζει περαιτέρω σκέψεις, αναφορικά με τις βασικές υποθέσεις που έχουν ανακύψει από την πρώτη φάση. Στη φάση αυτή επιχειρείται εκ νέου η κατανόηση της εμπειρίας, καθώς φωτίζεται πλέον διαφορετικά από την ‘επίγνωση’ που αναδείχθηκε στην πρώτη φάση. Αυτή η ανακάλυψη/μάθηση μετατρέπεται σε ένα νέο πλαίσιο που περιλαμβάνει και οδηγίες για δράση. Στη δεύτερη φάση, τα άτομα επαναπροσδιορίζουν το θεμελιώδες νόημα της εμπειρίας τους. Είναι σε θέση να το κάνουν αυτό γιατί κατά τη διάρκεια της πρώτης αναστοχαστικής φάσης συνειδητοποίησαν βαθύτερες πεποιθήσεις ή αξίες τις οποίες ως τότε θεωρούσαν αυτονόητες ή δεδομένες. Μόλις τις συνειδητοποιήσουν, οδηγούνται στην αναπλαισίωση ή στην εκ νέου ερμηνεία-νοηματοδότηση προηγούμενων εμπειριών, οι οποίες περιέχουν τις συγκεκριμένες αξίες. Αυτή η δεύτερη φάση μπορεί να συνδέεται με μία μορφή

«επαναδόμησης», κατά την οποία οι μετέχοντες επαναπροσδιορίζουν τη δική τους ιστορία με τον τρόπο που οι ίδιοι επιθυμούν, βασιζόμενοι πλέον σε ένα νέο επίπεδο συνειδητότητας/επίγνωσης αναφορικά με θεμελιώδεις ιδέες ή νοήματα. Συχνά, είναι βοηθητικό να αναπλαισιώσουν το νέο νόημα, ονοματίζοντας το νέο «θεωρητικό πλαίσιο» που δημιουργήσαν.

Η πρώτη και η δεύτερη φάση διαχωρίζονται στοχευμένα, δεδομένου ότι η δεύτερη φάση βασίζεται περισσότερο στην ‘εστίαση επίλυσης’ (solution focused). Το σημαντικό για την πρώτη φάση είναι να αποφεύγει κανείς τη βιαστική εξαγωγή συμπερασμάτων ή την απλουστευτική αναζήτηση απαντήσεων, καθώς κάτι τέτοιο θα απέκλειε περαιτέρω αναστοχασμό και θα αποπροσανατόλιζε την ικανότητα του ατόμου να φθάσει σε ένα νέο επίπεδο κατανόησης και επίγνωσης.

Η δεύτερη φάση είναι σημαντική διότι φέρει τον αναστοχασμό σε ένα σημείο, όπου είναι αρκετά σαφές για το άτομο ότι μπορεί να καταλήξει σε μερικές πολύ καθαρές ιδέες για περαιτέρω αναστοχασμό. Με αυτή την έννοια, δεν αποτελεί «αποκάλυψη». Ωστόσο, οδηγεί τον αναστοχασμό σε ένα σημείο όπου ένα θεμελιώδες μήνυμα αρχίζει να αρθρώνεται αρκετά καλά, ώστε να επιτρέπει περισσότερο και πιο εστιασμένο αναστοχασμό. Κανονικά, η πρώτη και η δεύτερη φάση απέχουν μεταξύ τους μία εβδομάδα ή τουλάχιστον μισή ημέρα, αν αυτό είναι εφικτό.

8. Παραδείγματα

Έχω δημιουργήσει το παρακάτω παράδειγμα από τους αναστοχασμούς πολλών διαφορετικών συμμετεχόντων σε προγράμματα αναστοχασμού, που έχω οργανώσει.

Θα ονομάσω το άτομο Σάρων. Είναι κοινωνική λειτουργός με εικοσαετή εμπειρία. Η Σάρων προτάθηκε από τους συναδέλφους της ως ‘expert’ (έμπειρη/ειδική) κοινωνική λειτουργός, η ίδια, ωστόσο, το έβρισκε δύσκολο να ταυτίσει τον εαυτό της με τον χαρακτηρισμό που της απέδιδαν οι συνάδελφοί της. Για τον δικό της αναστοχασμό, επέλεξε ένα περιστατικό το οποίο συνέβη πριν από είκοσι χρόνια, την εποχή που ήταν πολύ νέα κοινωνική λειτουργός. Το περιστατικό αφορούσε στην πρώτη φορά που η ίδια έπρεπε να απομακρύνει ένα παιδί από την οικογένειά του. Η Σάρων διάλεξε αυτό το περιστατικό ως «κρίσιμο» (critical event), επειδή ποτέ δεν το ξέχασε και η θύμηση της εμπειρίας, είκοσι χρόνια μετά, την άγχωνε ακόμη.

Στην πρώτη φάση του αναστοχασμού αποκάλυψε ότι θεωρούσε πως ένας καλός κοινωνικός λειτουργός δεν θα έπρεπε να επηρεάζεται συναισθηματικά από το γεγονός της απομάκρυνσης ενός παιδιού από την οικογένειά του. Συνέχισε, λέγοντας ότι οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να είναι αντικειμενικοί και οπωσδήποτε δεν θα έπρεπε να της προκαλεί άγχος αυτό το περιστατικό είκοσι χρόνια

μετά. Ως εκ τούτου, θεωρούσε τον εαυτό της «κακό» κοινωνικό λειτουργό και «μη επαγγελματία», καθώς δεν ήταν αντικειμενική. Κατά τη διάρκεια του αναστοχασμού της, η ομάδα τη βοήθησε να εξετάσει πιο προσεκτικά αυτό το συμπέρασμά της, κάνοντάς της ερωτήσεις, όπως: πώς προέκυψε; τίνος το συμπέρασμα θα μπορούσε να είναι αυτό; ποιες πολιτικές λειτουργίες θα συνιστούσε μία τέτοια πεποίθηση; Μέσα από τη διαδικασία της πρώτης φάσης, επέλεξε να αναρωτηθεί για το συμπέρασμά της αναφορικά με τις παραδοχές της, και αποφάσισε να διερευνήσει βαθύτερα την αντίληψή της περί «επαγγελματικής αντικειμενικότητας» και το τι αυτό περιελάμβανε.

Στη δεύτερη φάση, η Σάρον είχε αναστοχαστεί περαιτέρω και ήθελε να επανεξετάσει αυτή την αντίληψη περί «επαγγελματικής αντικειμενικότητας», δηλαδή την ιδέα ότι οι επαγγελματίες δεν έχουν συναισθήματα, ή τουλάχιστον δεν έχουν άγχος μετά από τόσα χρόνια. Εναλλακτικά, σκέφτηκε ότι το γεγονός πως είχε τόσο έντονα συναισθήματα όταν βρέθηκε αντιμέτωπη με την απομάκρυνση ενός παιδιού από την οικογένειά του, μπορεί να σημαίνει πως είχε ισχυρές (και καλές) αξίες αναφορικά με τη σημασία που έχει για ένα παιδί να παραμένει στην οικογένειά του, και αυτό είναι πολύ καλό για έναν κοινωνικό λειτουργό να το πιστεύει και να το αισθάνεται. Στη συνέχεια, χρησιμοποίησε τον όρο 'passionate professional' (επαγγελματίας που χαρακτηρίζεται από πάθος για τη δουλειά του), για να ονοματίσει τη δική της αξία και να αισθανθεί έντονα, αναφορικά με ζητήματα που σχετίζονται με την κοινωνική εργασία. Ολοκλήρωσε, αποδεχόμενη ότι κάποιιοι από τους συναδέλφους της τη θεωρούσαν 'expert' (έμπειρη/ειδική), και επαναπροσδιόρισε την αντίληψή της αναφορικά με το πώς είναι ένας «καλός κοινωνικός λειτουργός».

Έχω συντονίσει εργαστήρια κριτικού αναστοχασμού με επαγγελματίες οι οποίοι ασχολούνται με τη συμβουλευτική. Ένα από τα σαφέστερα ζητήματα που ανακύπτουν με τους συμβούλους στη διάρκεια του αναστοχασμού είναι η έγνοια τους «να καταλαβαίνουν σωστά» το συμπέρασμα/υπόθεση όταν οι συμβουλευόμενοι τους εξιστορούν την εμπειρία τους. Για να είναι κανείς καλός σύμβουλος, όπως οι ίδιοι πιστεύουν, πρέπει να είναι σε θέση να εντοπίσει ακριβώς ποιο είναι το πρόβλημα για τα άτομα και να είναι σε θέση να το κάνει όσο πιο σύντομα γίνεται. Αυτή η αντίληψη είναι αρκετά πειστική για τους συμβούλους, και είναι εύκολο να αυτολογοκρίνονται αν νιώσουν ότι δεν είναι ακριβείς ('spot on') στην κατανόηση ενός ατόμου. Ωστόσο, όταν αναστοχάζονται αναφορικά με αυτό, συνειδητοποιούν πως πιθανόν δεν είναι μόνο «η ακριβής κατανόηση», η οποία μπορεί να είναι βοηθητική για τα άτομα, αλλά η προθυμία τους να αναπτύξουν επαγγελματική σχέση και να τα ακούσουν με προσοχή. Αυτή η συνειδητοποίηση τους βοηθά να δώσουν περισσότερη έμφαση στο είδος της σχέσης που χτίζουν με το άτομο, αντί να ανησυχούν να επιδείξουν πόσο γρήγοροι ή ακριβείς είναι στην υπόθεσή τους αναφορικά με το ζήτημα που αναδύεται.

9. Οφέλη και συμπεράσματα από τον κριτικό αναστοχασμό

Τι λένε οι μετέχοντες αναφορικά με τη χρησιμότητα του κριτικού αναστοχασμού; Θα αναφερθώ περιληπτικά σε κάποια από τα βασικά θέματα που έχουν ανακύψει όταν οι μετέχοντες στα εργαστήρια αξιολογούν την εκπαίδευση που λαμβάνουν. Τα θέματα αυτά προέκυψαν από την ανάλυση της ανταπόκρισης εκατοσίων (700) μετεχόντων, οι οποίοι παρακολούθησαν εργαστήρια εκπαίδευσης στον κριτικό αναστοχασμό για ένα διάστημα πάνω από τέσσερα χρόνια (Fook & Gardner, 2007). Οι μετέχοντες στα εργαστήρια συχνά επισημαίνουν-περιγράφουν πώς μέσα από τη διαδικασία του αναστοχασμού «απελευθερώνονται» και «ενδυναμώνονται».

Τα συγκεκριμένα οφέλη που επισημαίνονται καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα και είναι γνωστικά, συναισθηματικά και πρακτικά, βασισμένα σε αξίες. Τα γνωστικά οφέλη περιλαμβάνουν την ικανότητα να δημιουργεί κανείς θεωρία και να είναι περισσότερο ενήμερος για τις τεκμηριωμένες πρακτικές (evidence based) πάνω στις οποίες στηρίζονται οι αποφάσεις και οι πράξεις-ενέργειες. Τα συναισθηματικά οφέλη περιλαμβάνουν τη δυνατότητα να μπορεί κανείς να βρίσκει διέξοδο σε συναισθηματικά αδιέξοδα ή διλήμματα, να αποδέχεται περισσότερο τον εαυτό του και με μεγαλύτερη αυτεπίγνωση. Πολλοί από τους μετέχοντες επισήμαναν τις πιθανότητες να αξιοποιηθεί ο κριτικός αναστοχασμός ως μία μορφή προστασίας-φροντίδας του εαυτού, ως η δυνατότητα να αμφισβητεί κανείς και να απελευθερώνεται από τον περιοριστικό και αρνητικό τρόπο σκέψης. Τα πρακτικά οφέλη περιλαμβάνουν τη δυνατότητα να οραματίζεται κανείς και να σχεδιάζει περισσότερες και διαφορετικές στρατηγικές, μέσα από την ανακάλυψη νέων οπτικών. Ένα αποτέλεσμα το οποίο φαίνεται να επισημαίνεται συχνά είναι ότι τα άτομα ήταν σε θέση να δουλεύουν καλύτερα στην ομάδα, κυρίως γιατί κατανοούσαν και εκτιμούσαν καλύτερα τις διαφορετικές οπτικές. Αυτό το τελευταίο αποτέλεσμα ήταν, επίσης, ένα δείγμα αλλαγής αξιών, καθώς οι μετέχοντες μπορούσαν καλύτερα να αποδεχθούν τη διαφορετικότητα. Είναι αυτό που αναδεικνύει τον στόχο του αναστοχασμού, όπως πρώτος επισήμανε ο Σωκράτης, ότι δηλαδή τα άτομα βίωσαν εμπειρίες που τους έκαναν να αισθάνονται περισσότερο ηθικά και συμπονετικά, ιδίως με τα άτομα εκείνα που έβρισκαν προβληματικά τη συνεργασία.

Είναι δύσκολο να εντοπίσει κανείς πώς ακριβώς και μέχρι ποιο σημείο η διαδικασία του κριτικού αναστοχασμού συμβάλλει σε μία πιο «ηθική και συμπονετική δέσμευση». Πιθανόν συνδέεται με την ιδέα ότι όταν κανείς αποκτά καλύτερη αποδοχή και κατανόηση εαυτού, γίνεται περισσότερο ανοιχτός να αποδεχθεί και να κατανοήσει τους άλλους. Ωστόσο, απαιτείται περισσότερη έρευνα, προκειμένου να διερευνηθεί αυτό. Οι πληροφορίες που έχουμε ως τώρα καταδεικνύουν ότι η διαδικασία κριτικού αναστοχασμού σε βάθος ωφελεί σημαντικά την επαγγελματική πρακτική και τους επαγγελματίες, με ολιστικούς τρόπους οι οποίοι δεν είναι μετρήσιμοι.

Υπάρχουν, βεβαίως, πολλά ακόμη να μάθουμε σχετικά με τους τρόπους και τους λόγους για τους οποίους ο κριτικός αναστοχασμός λειτουργεί θετικά στους επαγγελματίες

και με το ποια συγκεκριμένα αποτελέσματα μπορούν να αξιοποιηθούν στην παροχή υπηρεσιών προς τους εξυπηρετούμενους. Παρ' όλα αυτά, με βάση τις προσωπικές αναφορές των επαγγελματιών, φαίνεται πως τα ευρέως διαδεδομένα, αν και μερικές φορές μη αναμενόμενα, οφέλη εξασφαλίζουν και εγγυώνται τη συμπερίληψη του κριτικού αναστοχασμού στα εκπαιδευτικά προγράμματα που απευθύνονται σε κοινωνικούς λειτουργούς και σε άλλους επαγγελματίες που παρέχουν συμβουλευτική.

Βιβλιογραφία

- Brookfield, S. (1995). *Becoming a Critically Reflective Teacher*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dewey, J. (1933). *How We Think*. Boston: DC Heath.
- Fook, J. (2011). Developing critical reflection as a research method. In J. Higgs, A. Titchen, D. Horsfall & D. Bridges (Eds), *Creative Spaces for Qualitative Researching*. Rotterdam: Sense Publishers (pp. 55-64).
- Fook, J. (2016). *Social Work: A Critical Approach to Practice*. London: Sage.
- Fook, J. (2017). Finding fundamental meaning through critical reflection. In L. Beres (Ed.), *Practising Spirituality*. Basingstoke: Palgrave Macmillan (pp. 17-28).
- Fook, J. & Gardner, F. (2007). *Practising Critical Reflection: A Resource Handbook*. Maidenhead: Open University Press.
- Fook, J. & Askeland, G.A. (2007). Challenges of Critical Reflection: "Nothing ventured, nothing gained". *Social Work Education (UK)*, 16(2):1-14.
- Fook, J., Ryan, M. & Hawkins, L. (2000). *Professional Expertise: Practice, Theory and Education for Working in Uncertainty*. London: Whiting & Birch.
- Gardner, F. (2013). *Being Critically Reflective*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Hunt, C. (2016). Spiritual creatures? Exploring an interface between critical reflective practice and spirituality. In J. Fook, V. Collington, F. Ross, G. Ruch & L. West (Eds), *Researching critical reflection: multidisciplinary perspectives*. Abington: Routledge.
- Lawrence-Wilkes, L. & Ashmore, L. (2014). *The Reflective Practitioner in Professional Education*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Leicht, K.T., Walter, T., Saisanhea, I. & Davies, S. (2009). New public management and new professionalism across nations and contexts. *Current Sociology*, 57(4):581-605.
- Nussbaum, M.C., (1997). *Cultivating humanity: a classical defence of reform in liberal education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Polkinghorne, D. (2004). *Practice and the Human Sciences: the Case for a Judgement-based Ethics of Care*. New York: State University of New York Press.
- Schon, D.A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. London: Temple Smith.
- Sheldrake, P. (2013). *Spirituality: a brief history* (2nd ed.). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Swinton, J. (2011). The wisdom of L'Arche and the practices of care: disability, professional wisdom and encounter-in-community. In L. Bondi, D. Carr, C. Clark & C. Clegg (Eds), *Towards Professional Wisdom: Practical Deliberation in the People Professions*. Farnham: Ashgate.

Από τη δημιουργική στην αναστοχαστική γραφή: Η γραφή ως αναστοχαστική πρακτική στην κοινωνική εργασία

Νίκος Τσέργας

1. Δημιουργική γραφή: κάθε άνθρωπος κρύβει έναν συγγραφέα

Η δημιουργική γραφή, πεδίο με μακρά ιστορία, αφορά στην καλλιέργεια των δημιουργικών και καλλιτεχνικών δεξιοτήτων των ατόμων σε διάφορα είδη της λογοτεχνίας (θέατρο, ποίηση, αφήγηση κ.λπ.). Είναι ένα ιδιαίτερο γνωστικό αντικείμενο που καλλιεργείται από αντίστοιχα προγράμματα σπουδών στα πανεπιστήμια, και παρότι διακρίνεται από την ακαδημαϊκή γραφή (academic writing) και τη λογοτεχνική κριτική (criticism), καθώς και άλλα γνωστικά αντικείμενα, δεν παύει να αποτελεί ένα ακαδημαϊκό αντικείμενο (Pope, 2005).

Η δημιουργική γραφή είναι ένα ιδιαίτερο αντικείμενο σπουδών και έρευνας, με σημαντικό αριθμό ατόμων να διεξάγουν υψηλού επιπέδου ακαδημαϊκή έρευνα και να εξειδικεύονται σε αυτό τον τομέα (Harper, 2008· Pope, 2005). Τα πρώτα προγράμματα διδακτορικών σπουδών εμφανίζονται τη δεκαετία του 1970 στην Αμερική. Αν και η ανάπτυξη της δημιουργικής γραφής ως ακαδημαϊκής δραστηριότητας και ως επιστήμης έχει γνωρίσει σημαντική ανάπτυξη στην Αγγλία και τις ΗΠΑ, ωστόσο παραμένει μία αχαρτογράφητη περιοχή. Ελάχιστες είναι οι θεωρητικές, επιστημονικές εργασίες που μελετούν την πορεία της εξέλιξης του ίδιου του αντικειμένου (Light, 2002). Η θεσμική κατοχύρωση των προγραμμάτων εκπαίδευσης στη δημιουργική γραφή είναι σχετικά πρόσφατη, ενώ ο George Baker φέρεται να είναι αυτός ο οποίος την καθιέρωσε με τη δημιουργία του γνωστού workshop στο Πανεπιστήμιο του Yale (Radavich, 1999).

Παράλληλα, η δημιουργική γραφή συνδέεται με άλλες κοινωνικές αλλά και καλλιτεχνικές δεξιότητες. Εστιάζεται στη χρήση της γλώσσας και του γλωσσικού στυλ, επιδιώκοντας την ανάπτυξη της προσωπικής γλώσσας, της φωνής του συγγραφέα. Η δημιουργική γραφή, όπως ο όρος υποδηλώνει, αναφέρεται σε μία διαφορετική

προσέγγιση και χρήση της γλώσσας, που ξεφεύγει από τα όρια της επικοινωνίας ή της εργαλειακής χρήσης της γλώσσας. Ο όρος δημιουργικός, ως προσδιορισμός, ανοίγει την πόρτα σε μία εκφραστική, δημιουργική αξιοποίηση της γλώσσας, έχοντας ως στόχο την καλλιτεχνική δημιουργία σε συνδυασμό με την ελευθερία της έκφρασης. Η δημιουργική γραφή αφορά στην ελεύθερη χρήση του λόγου στο επίπεδο της καλλιτεχνικής μορφής, τόσο στην ποίηση όσο και στην πεζογραφία. Στην ιδανική της έκφανση, είναι ένα δημιουργικό ταξίδι.

Στη δημιουργική γραφή, ο συγγραφέας εκφράζει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του, τις στάσεις απέναντι στις εμπειρίες τις οποίες βιώνει. Ο συγγραφέας, σύμφωνα με τον R. Van Allen, «πρέπει να διαθέτει κάτι περισσότερο από τις λέξεις... (δηλαδή) ιδέες, ενόραση και τη διαμόρφωση μιας εικόνας» (1969). Η επιδίωξη της πρωτοτυπίας (originality) με την οποία συχνά είναι συνυφασμένη η δημιουργική γραφή, έγκειται στον ιδιαίτερο και προσωπικό τρόπο έκφρασης των αντιδράσεων του συγγραφέα, τον πλούτο των ιδεών και των εναλλακτικών προοπτικών που διαμορφώνει μέσα από τη γραφή (Pearson & Wilson, 2009).

2. Η δημιουργική γραφή στη συμβουλευτική και τη θεραπεία

Η δημιουργική γραφή έχει εξελιχθεί σε εργαλείο θεραπείας, συμβουλευτικής και αυτογνωσίας (Veach & Gladding, 2006), χρησιμοποιείται δε υπό τη μορφή ασκήσεων, δραστηριοτήτων σε πολλές μορφές θεραπευτικής παρέμβασης (Mazza, Mazza & Scaturro, 1987), σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ή ως μία συνεργατική μέθοδος (Wenz & McWhirter, 1990) ακόμη και στο περιβάλλον του διαδικτύου. Επιπλέον, αποτελεί μέθοδο διδασκαλίας και εκπαίδευσης όχι μόνο για τα γνωστικά αντικείμενα της λογοτεχνίας και της γλώσσας, αλλά και για άλλα επιστημονικά αντικείμενα, κυρίως στις κοινωνικές και τις θετικές επιστήμες, όπως, π.χ., στη βιολογία (Veach & Gladding, 2006).

Αρκετές έρευνες έχουν διεξαχθεί σχετικά με τις θεραπευτικές δυνατότητες της δημιουργικής γραφής, αρχικά μέσα στον θεωρητικό ορίζοντα της ψυχοδυναμικής θεωρίας και στη συνέχεια σε άλλες θεωρητικές σχολές (L' Abate & Sweeney, 2011). Η δημιουργική γραφή εφαρμόζεται ως μία αποτελεσματική μέθοδος στο πεδίο της εποπτείας της θεραπευτικής και συμβουλευτικής διαδικασίας, συνήθως σε συνδυασμό με τη χρήση άλλων μεθόδων ή/και εκφραστικών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων (Panhofer, Payne, Meekums & Parke, 2011). Επίσης, προτείνεται ως εργαλείο για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, όχι μόνο των συγγραφέων αλλά και πολλών άλλων επαγγελματικών κατηγοριών, όπως οι εκπαιδευτικοί (Elbaz-Luwisch, 2002), οι γιατροί, οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι ψυχοθεραπευτές (Damianakis, 2001).

Η δημιουργική γραφή κατατάσσεται στα δημιουργικά ερευνητικά εργαλεία και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους συνδυασμούς με άλλες μεθόδους ποιοτικής έρευνας και μορφές τέχνης, όπως είναι το δράμα, η αφήγηση, η ποίηση, τα εικαστικά, προκειμένου να διερευνηθούν οι συναισθηματικές βάσεις της συμπεριφοράς. Η χρήση της δημιουργικής γραφής για ερευνητικούς σκοπούς δεν περιορίζεται μόνο στο πεδίο της θεραπείας και της συμβουλευτικής, αλλά επεκτείνεται στην κοινωνική εργασία και σε άλλες κοινωνικές επιστήμες, επειδή έχει τη δυνατότητα να εισδύει σε ιδιαίτερες πτυχές της ζωής των ατόμων, τις οποίες οι παραδοσιακές μέθοδοι έρευνας δεν μπορούν να ανιχνεύσουν (Ledger & Edwards, 2011· Elbaz-Luwisch, 2002).

3. Η δημιουργική γραφή ως αναστοχαστική πρακτική στην κοινωνική εργασία

Η χρήση της δημιουργικής γραφής έχει επεκταθεί σε πολλά επιστημονικά πεδία, όπως είναι η κοινωνική εργασία, η νοσηλευτική, η ψυχολογία, η συμβουλευτική κ.λπ. (Donnelly & Harper, 2012). Η γραφή, είτε ως διαδικασία απλής καταγραφής του αναστοχασμού και των σκέψεων είτε ως δημιουργική γραφή ενταγμένη σε μία αναστοχαστική προοπτική, είναι αναπόσπαστο μέρος της αναστοχαστικής πρακτικής στην κοινωνική εργασία. Η αναστοχαστική γραφή συμπεριλαμβάνεται στις δεξιότητες που πρέπει να αποκτήσουν οι κοινωνικοί λειτουργοί κατά τη διάρκεια των σπουδών τους (Bruce, 2013). Η χρήση της αναστοχαστικής γραφής από τον επαγγελματία κοινωνικό λειτουργό είναι ένα μέσο που τεκμηριώνει τη διαδικασία της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης του (Bellefeuille, 2006).

Η δέσμευση σε μία διαδικασία αναστοχαστικής γραφής αναφέρεται στην καταγραφή των σκέψεων, των γνώσεων, των συναισθημάτων και δράσεων μέσω της γραφής (Brockbank & McGill, 1998). Η διαδικασία αυτή «δημιουργεί έναν χώρο» ο οποίος καθιστά δυνατή την «επικοινωνία με τον εαυτό» (Bruce, 2013:86) και επιτρέπει την εις βάθος εξέταση των εμπειριών και των πληροφοριών, που δεν είναι προσβάσιμες μέσα από την προφορική επικοινωνία ή τον διάλογο (Bolton, 2010). Η αναστοχαστική γραφή προϋποθέτει τη χρήση του πρώτου προσώπου κατά τη διαδικασία εφαρμογής της γραφής σε αντίθεση προς την ακαδημαϊκή ή άλλες μορφές επαγγελματικής γραφής. Επίσης, είναι δυνατό να χρησιμοποιεί κανείς διαγράμματα, σχέδια (drawings), ή να εκφράζεται χρησιμοποιώντας ελεύθερα τη γλώσσα (Bruce, 2013).

Η αναστοχαστική πρακτική είναι «μία προοδευτική διαδικασία ανάλυσης και επανάληψης της ανάλυσης (re-analyzing) σημαντικών επεισοδίων» κάθε εξεταζόμενης δραστηριότητας και συμπεριφοράς «σε πολλαπλά επίπεδα αναπαράστασης» (Dallos & Stedmon, 2009:4). Εν προκειμένω, σημασιοδοτείται ως ένα σύνολο δεξιοτήτων και μεθόδων που χρησιμοποιεί ο σύμβουλος ή ο κοινωνικός λειτουργός για την

ανάλυση των εμπειριών των απευθυνομένων. Ωστόσο, η ανάπτυξη των αναστοχαστικών δεξιοτήτων των εξυπηρετούμενων είναι μέρος της στοχοθεσίας αρκετών θεωριών, και σε αυτή την προοπτική εστιάζεται αυτή η εργασία.

Ο αναστοχασμός μπορεί να λάβει «καλλιτεχνική, δημιουργική ή ακόμη και παιγνιώδη» έκφραση (Dallos & Stedmon, 2009:5). Σύμφωνα με τον A. Storr (2005), η δημιουργική γραφή είναι ένας τρόπος για να ξεπεράσει κανείς την κατάσταση του αβοήθητου (state of helplessness), αλλά και ένας μηχανισμός «αντιμετώπισης των αντιξοοτήτων», ή ακόμη περισσότερο ένας τρόπος για να αποκτήσει το άτομο τον «έλεγχο της έκφρασης των συναισθημάτων» (Storr, 2005:129). Η δημιουργική γραφή ως ερευνητικό εργαλείο στην κοινωνική εργασία βοηθά στην πλήρη νοηματοδότηση κοινωνικών φαινομένων μέσα στο περιβάλλον στο οποίο εκδηλώνονται (Schulz, 2006). Συχνά συνδέεται με θεωρητικές προσεγγίσεις, όπως είναι ο κονστρουκτιβισμός ή οι αφηγηματικές πρακτικές/προσανατολισμοί, που εξετάζουν τις διεργασίες δημιουργίας νοημάτων από τα άτομα (O'Connor, 2015).

4. Η δημιουργική γραφή ως αναστοχαστική πρακτική στην εκπαίδευση των κοινωνικών λειτουργών

«Η προσωπική, δημιουργική γραφή ως διαδικασία αναστοχασμού» (Shapiro, Kasman & Shafer, 2006:231) έχει ιδιαίτερη αξία για την αντιμετώπιση των αναγκών των εξυπηρετούμενων. Επίσης, η αναστοχαστική πρακτική είναι ακρογωνιαίος λίθος των εκπαιδευτικών προγραμμάτων της κοινωνικής εργασίας (Rai, 2006· Wilson, Walsh & Kirby, 2007), στο πλαίσιο των οποίων έχει αναπτυχθεί ένα σύνολο μεθόδων μάθησης και αξιολόγησης, με επίκεντρο την αναστοχαστική γραφή (Crisp & Lister, 2002). Εκτεταμένη είναι η βιβλιογραφία, η οποία τεκμηριώνει τη θετική επίδραση της δημιουργικής γραφής ως αναστοχαστικής διαδικασίας στην επίδοση των φοιτητών κοινωνικής εργασίας (Dukewich & Vossen, 2015· Cisero, 2006), αλλά και στη διαδικασία κοινωνικοποίησής τους στο επάγγελμα (Shapiro, Kasman & Shafer, 2006).

Η αναστοχαστική γραφή αυξάνει τη δέσμευση των εκπαιδευομένων στη μαθησιακή διαδικασία, καθιστά δυνατή τη βιωματική προσπέλαση των θεωρητικών γνωστικών αντικειμένων, ενώ ενεργοποιεί νέους τρόπους κατάκτησης της γνώσης. Η πράξη της γραφής συνιστά μία μορφή βιωματικής άσκησης, η οποία συνδέεται παράλληλα με την επίδωξη της αυτογνωσίας και τις διαδικασίες μάθησης εντός και εκτός του περιβάλλοντος της ακαδημαϊκής εκπαίδευσής τους (Johnstone, Ashbaugh & Warfield, 2002).

Επίσης, πολλά πλεονεκτήματα φαίνεται ότι εξασφαλίζει η χρήση δραστηριοτήτων δημιουργικής και αναστοχαστικής γραφής στο περιβάλλον του διαδικτύου, καθώς οι φοιτητές έχουν τη δυνατότητα να μοιράζονται το περιεχόμενό τους με άλλους

φοιτητές, τους εκπαιδευτές τους, αλλά και με ένα ευρύτερο ακροατήριο, εφόσον το επιθυμούν (Knott & Scragg, 2016).

Ωστόσο, συχνά δημιουργείται η εντύπωση στους φοιτητές ότι η αναστοχαστική και η δημιουργική γραφή έρχονται σε αντίθεση με τις απαιτήσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ακαδημαϊκής γραφής στο περιβάλλον της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης. Γι' αυτό είναι απαραίτητη η καθοδήγηση των εκπαιδευόμενων κοινωνικών λειτουργών σχετικά με την αξία, τις δυνατότητες και τα οφέλη από την ανάπτυξη δεξιοτήτων και στις δύο προαναφερόμενες γραφές και την ενδεχόμενη συνδυαστική χρήση τους (Rai, 2006).

Η κοινωνική εργασία ως έμπειρη συνείδηση

Η Γ.Κ. γράφει:

«... Ο κοινωνικός λειτουργός κατέχει εξ αρχής μία τέχνη την οποία αναπτύσσει μέσα από τη συνεχή εκπαίδευση. Αυτή την τέχνη δεν θα την ονομάσω αυτογνωσία επειδή υπάρχει ως όρος ήδη, απλά έμπειρη συνείδηση και υπομονή. Θέλει κατ' αρχήν ο κοινωνικός λειτουργός να γνωρίζει τον εαυτό του, τις αντοχές και τα όριά του. Είναι μία προσπάθεια να αγαπήσει κανείς τον εαυτό ... και να νιώσει ότι μπορεί. Αυτό θα το αναγνωρίσει ο εξυπηρετούμενος ...θα είμαστε το πρότυπο χωρίς να το καταλάβει. Πρέπει να νιώσει κανείς ότι μπορεί να ελπίζει, να ονειρευτεί, να θέσει στόχους. Όλα αυτά απλά με το να αγαπήσει κανείς τον εαυτό του».

(Βιωματικό εργαστήριο, 2014)

5. Γενικοί τύποι γραφής

Με την πάροδο του χρόνου διάφορα κείμενα και τύποι δημιουργικής γραφής άρχισαν να αξιοποιούνται στη θεραπεία, τη συμβουλευτική και την προσωπική ανάπτυξη. Οι Bolton, Field & Thompson (2006) επιχειρούν μία καταγραφή των διαφόρων τύπων γραφής και κειμένων που χρησιμοποιούνται στην κλινική πράξη, ορισμένοι από τους οποίους είναι οι εξής:

- Συγγραφή επιστολής
- Σύντομες ιστορίες
- Ημερολόγιο
- Ποίημα
- Γραφή ελεύθερης ροής (Free flow writing)
- Διάλογοι με τον εαυτό ή και άλλα πρόσωπα
- Φανταστικοί διάλογοι
- Αναστοχαστική γραφή και δοκίμια

- Θεατρικά κείμενα ή σκετς (Sketch)
- Cartoons
- Περιγραφές
- Φιλοσοφικά κείμενα
- Χρονογραφήματα
- Ημερολόγια
- Αυτοβιογραφικά κείμενα, Αναμνήσεις

Στη θεραπευτική πρακτική είναι δυνατή η χρήση συνδυασμών μεταξύ των πιο πάνω μορφών δημιουργικής γραφής για την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης. Κάθε τύπος γραφής χρησιμοποιείται για την επίτευξη των στόχων της προσωπικής ανάπτυξης και της συμβουλευτικής. Η δυνατότητα για αναστοχασμό που προσφέρει η δημιουργική γραφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την επίλυση προβλημάτων, τη λήψη αποφάσεων και την κριτική συνειδητοποίηση των ατόμων (Bolton, 1999a).

Οι διάφοροι τύποι γραφής φωτίζουν διαφορετικές όψεις της προσωπικής ιστορίας ζωής, κινητοποιούν τους συμμετέχοντες να ξαναγράψουν την ιστορία τους και να αλλάξουν τη ζωή τους (Ihanus, 2005). Η πράξη της γραφής και ειδικότερα η συγγραφή ιστοριών και αφηγήσεων οργανώνει νέες εμπειρίες μάθησης. Ιδιαίτερα οι εκφραστικές/επικοινωνιακές ιστορίες (expressive/ communicative stories) διαμορφώνουν έναν φανταστικό, αφηγηματικό χώρο, ένα υποστηρικτικό πλαίσιο (holding framework) στις ομάδες, αλλά και στις εικονικές κοινότητες (virtual communities) (Bolton, 1999b).

6. Η γραφή ως εργαλείο κατανόησης των διακρίσεων και προώθησης της κοινωνικής δικαιοσύνης

Η δημιουργική γραφή χρησιμοποιείται ως μέσο για την κατανόηση και την αντιμετώπιση ζητημάτων που αφορούν στην κοινωνική δικαιοσύνη, επειδή ευνοεί την καλλιέργεια των αναστοχαστικών, μεταγνωστικών δεξιοτήτων και τον μετασχηματισμό των απόψεων των συμμετεχόντων. Στα βιωματικά εργαστήρια, η άσκηση των συμμετεχόντων περιλαμβάνει τη συγγραφή σύντομων ιστοριών ως αντίδραση σε μία είδηση, μία εικόνα ή μία άλλη ιστορία που άκουσαν, ή σε μία προσωπική εμπειρία τους σχετικά με ζητήματα κοινωνικής δικαιοσύνης (Weisberg, 2006).

«Πριν από μία εβδομάδα παρακολούθησα ένα βίντεο στο οποίο εκτυλίσσόταν ένα κοινωνικό πείραμα. Το πείραμα αφορούσε σε έναν λευκό και έναν μαύρο άνδρα, οι οποίοι σταματούσαν τους περαστικούς και με όμοιο τρόπο ζητούσαν 50 λεπτά, για να

συμπληρώσουν το ποσό που χρειάζονταν για το εισιτήριο του αστικού. Το αποτέλεσμα του πειράματος έδειξε ότι στον λευκό άνδρα έδωσαν χρήματα 25 άτομα, ενώ στον μαύρο μόνον 2. Με στεναχώρησε ιδιαίτερα το γεγονός ότι τον μαύρο άνδρα ο κόσμος τον αγνοούσε ή τον φοβόταν, ενώ στον λευκό φέρονταν με συμπάθεια και ανταποκρίνονταν άμεσα. Σκέφτομαι ότι θα μπορούσα να είμαι στη θέση του. Δεν θα μπορούσαν άραγε να βρίσκονται στη θέση του μαύρου άνδρα και όσοι τον αγνοούσαν;».

(Απόσπασμα γραφής, Βιωματικό εργαστήριο, 2013)

Οι εκπαιδευόμενοι κοινωνικοί λειτουργοί αλλά και γενικότερα οι συμμετέχοντες σε αντίστοιχες δράσεις έχουν τη δυνατότητα να εξερευνήσουν και να εμβαθύνουν σε ζητήματα που αφορούν στις κοινωνικές διακρίσεις, να σταθούν κριτικά, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να εκπαιδευθούν, να αλλάξουν (Kaplan & Olan, 2014). Ταυτόχρονα είναι ένας τρόπος προετοιμασίας των φοιτητών, που ξεφεύγει από τα όρια της ακαδημαϊκής διδασκαλίας (Storms, 2012).

Η εστιασμένη σε ζητήματα κοινωνικής δικαιοσύνης γραφή παρέχει ευκαιρίες για μάθηση μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες και τη συζήτησή τους (Stewart, 2012). Η γραφή ως μία δημιουργική διαδικασία βοηθά στην αναζήτηση και ανάδειξη κρυφών γνώσεων, εμπειριών ή τραυμάτων, ενώ είναι εξίσου σημαντική όχι μόνο για τους εξυπηρετούμενους αλλά και για την προσωπική αυτοδιερεύνηση των επαγγελματιών υγείας (Johnson, 2009). Εδώ και πολλά χρόνια έχουν αναπτυχθεί και λειτουργούν προγράμματα δημιουργικής γραφής για την προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης (Social Action Writing Program) σε πανεπιστήμια και άλλους οργανισμούς, έχοντας ως ιδιαίτερη περιοχή εφαρμογής την κοινότητα (Adler, 2002).

Σε αυτές τις δράσεις η γραφή αναδεικνύεται ως εργαλείο συνειδητοποίησης με τη χρήση του οποίου οι συμμετέχοντες ασκούνται στον κριτικό στοχασμό, εκδηλώνοντας κοινωνική αλληλεγγύη. Στην προκειμένη περίπτωση η γραφή συγκροτείται στην κοινωνική της διάσταση ως πράξη και μορφή δράσης που ευνοεί τη θετική κοινωνική αλλαγή (Singer & Shagoury, 2005). Στα βιωματικά εργαστήρια και σε διάφορες δράσεις, η δημιουργική γραφή συνδυάζεται με άλλες μορφές τέχνης, όπως είναι η μουσική, η εικαστική τέχνη, ο κινηματογράφος, πλαισιωμένες με δραστηριότητες αναστοχασμού και συζητήσεις (Eisner, 1998).

Οι δραστηριότητες αυτές ενισχύουν τη φωνή και την αυτεπάρκεια (self-efficacy) όσων συμμετέχουν, δημιουργούν μία κοινότητα προσώπων, αναπτύσσουν δεξιότητες έκφρασης ιδεών και συναισθημάτων, αλλά και ανάπτυξης δεσμών μεταξύ των συνομηλίκων, στο επίπεδο της κοινότητας (Charman, Hobbel & Alvarado, 2011). Η γραφή ως εκπαιδευτική διεργασία και ως μορφή κοινωνικής δράσης για την αντιμετώπιση προβλημάτων κοινωνικής δικαιοσύνης συντελεί στην εξέταση και τον περιορισμό των στερεοτύπων και των προκαταλήψεων, βοηθά να εκφραστεί και να αναπτυχθεί το δυναμικό των συμμετεχόντων σε ένα ευνοϊκό κοινωνικό περιβάλλον και ανοίγει νέους δρόμους προς την κοινωνική αλλαγή (supports agency for social change) (Adams, 2010).

Ου-τόπος

«Μάρτιος 2016 και μας ενημέρωσαν ότι στην περιοχή έφθασαν άνθρωποι ξεριζωμένοι που... στοιβάζονται σε στρατιωτικές σκηνές, κοιμούνται πάνω σε χαρτόνια, χωρίς πόσιμο νερό, χωρίς ρεύμα και χωρίς πρόσβαση στον έξω κόσμο, μη γνωρίζοντας πού βρίσκονται ούτε προς τα πού πέφτει ο "πολιτισμός". Τα σύνορα έχουν κλείσει και ο βαλκανικός διάδρομος προς τη "Γη της επαγγελίας" απροσπέλαστος. Φθάνοντας στον προσωρινό καταυλισμό πέταξα την ταυτότητά μου στους φύλακες και τοποτηρητές του "στάβλου" και κατευθύνθηκα προς δύο γυναικείες φιγούρες. Η μία κρατούσε στην αγκαλιά της ένα μωρό. Χαιρέτησα χαμογελώντας και γνέφοντας όσο θετικά μπορούσα και ρώτησα αν μιλούν Αγγλικά. Προς έκπληξή μου και οι δύο γυναίκες μιλούσαν τη γλώσσα, η οποία αποτέλεσε γέφυρα της μεταξύ μας συνεννόησης.

Με προσκάλεσαν στη σκηνή όπου βρίσκονταν και άλλα μέλη της οικογένειάς τους, όπως έμαθα αργότερα. Υπήρξε καταιγισμός ερωτήσεων από μέρους τους. Ήθελαν να μάθουν πού βρίσκονται, πού τους πήγαιναν και συνεχώς ρωτούσαν για τα σύνορα. Προσπάθησα να παραμείνω ψύχραιμη ρωτώντας τους για τις ανάγκες τους σε τροφή και ρουχισμό, για αρχή, προσπαθώντας να ανακαλύψω με ποιο τρόπο θα μπορούσα να τους βοηθήσω. Οι ερωτήσεις τους για τα σύνορα ήταν επίμονες και αισθάνθηκα την απελπισία στο βλέμμα τους, όταν επιβεβαίωσα αυτό που ήδη ήξεραν. Τους αποχαιρέτησα και τους διαβεβαίωσα ότι θα επιστρέψω...

Όταν επέστρεψα, ακολούθησα τη διαδικασία εισόδου στον χώρο, παραδίδοντας την ταυτότητά μου. Κατευθύνθηκα στη σκηνή 38, όπου ήταν η Φεριντέ με την κόρη, την αδελφή, τον άντρα της και τους γονείς της. Συνομιλήσαμε για την πορεία τους από το Αφγανιστάν μέχρι τον Ου-τόπο, όπως ονόμασα τον προσωρινό καταυλισμό.

Αισθάνθηκα οργή και θυμό για τους ιθύνοντες και συμπόνια γι' αυτούς τους ανθρώπους που άφησαν τη ζωή τους στη φτώχεια, την ανέχεια, την καταπίεση και τον πόλεμο για να ζήσουν και να δημιουργήσουν. Ανάμεσα στα πράγματα που τους δώσαμε ήταν και δύο βιβλία με ιστορίες στα Αγγλικά για να βελτιωθούν ως προς τη γλώσσα κατά τη διάρκεια της Οδύσειάς τους. Αισθάνθηκα ότι ήταν το ελάχιστο που μπορούσα να κάνω για τη Φεριντέ και την αδελφή της. Αν μπορούσα να αλληλάξω κάτι στην ιστορία θα άνοιγα τα σύνορα, γιατί αυτή ήταν η μεγαλύτερη ανάγκη των ανθρώπων».

Κείμενο της Αναστασίας Λ.

(Βιωματικό εργαστήριο, Προσεγγίζοντας τα ανθρώπινα δικαιώματα των προσφύγων μέσω της γραφής, 2017)

7. Η εκφραστική γραφή (expressive writing)

Ως μορφή γραφής, η εκφραστική γραφή έχει διαμορφωθεί αρχικά από τον James Pennebaker και εν συνεχεία από τους συνεργάτες του σαν ένα ιδιαίτερο επιστημονικό παράδειγμα, τα τελευταία τριάντα χρόνια (Pennebaker & Beall, 1986). Σε αυτό το παράδειγμα γραφής, οι συμμετέχοντες γράφουν για 15-20 λεπτά την ημέρα, για 3 συνεχόμενες ημέρες στην παραδοσιακή εκδοχή του.

Η εκφραστική γραφή κατατάσσεται σε μία κατηγορία επιστημονικών παραδειγμάτων που επιγράφονται ως παραδείγματα αυτοαποκάλυψης (disclosure paradigms), στον πυρήνα των οποίων είναι η αποκάλυψη τραυματικών εμπειριών (Kemer, 2006). Μέσα από την καταγραφή των τραυματικών εμπειριών διαφαίνονται διάφοροι τύποι τραύματος, απωλειών αλλά και οι στρατηγικές, οι αμυντικοί μηχανισμοί που χρησιμοποιεί το άτομο για τη διαχείριση και αντιμετώπιση του τραύματος. Είναι μία «συναισθηματική μορφή γραφής» (emotional writing) (Baddeley & Pennebaker, 2011:88), η οποία εστιάζεται στην έκφραση βαθύτερων σκέψεων και συναισθημάτων σχετικά με στρεσογόνες, τραυματικές εμπειρίες ή γεγονότα. Κατά την τρέχουσα περίοδο ανάπτυξης, οι εφαρμογές της εκφραστικής γραφής έχουν διευρυνθεί και συμπεριλαμβάνουν την εξέταση και θετικών εμπειριών (Baddeley & Pennebaker, 2011).

Επιπλέον, χρησιμοποιείται ως μέθοδος παρέμβασης για την υποστήριξη φοιτητών και εργαζόμενων ατόμων που αντιμετωπίζουν αντίξοες ή αγχογόνες συνθήκες, ατόμων που έχουν χάσει την εργασία τους, ή βρίσκονται σε μία κρίσιμη μετάβαση (transition), καθώς και για την υποστήριξη ατόμων με σοβαρές ψυχικές και σωματικές ασθένειες (Baddeley & Pennebaker, 2011). Εξερευνώντας τραυματικές εμπειρίες μέσα από την εκφραστική γραφή, συντελείται ένας μετασχηματισμός του εαυτού, ο οποίος αντανακλάται στο επίπεδο της προσωπικής δράσης και συμπεριφοράς.

Οι Petrie, Booth, Pennebaker, Davison & Thomas (1995) γράφουν ότι σημαντικές αλλαγές επέρχονται μέσω της εκφραστικής γραφής στη σωματική και την ψυχική υγεία, την ενίσχυση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, καθώς και άλλων ζωτικών φυσιολογικών διεργασιών (Baikie & Wilhelm, 2005).

«Όταν σηκώθηκα από βαθύ ύπνο εκείνη την ημέρα, τίποτε δεν φάνέρωνε την αναπάντεχη τροπή που θα έπαιρνε η ζωή μου. Στο σπίτι επικρατούσε μία περίεργη ησυχία. Καθώς κατευθυνόμουν στο σαλόνι μας, συνειδητοποίησα πως τα παντζούρια ήταν ακόμη κατεβασμένα. Η μητέρα μου καθόταν σοβαρή στον καναπέ και ο πατέρας μου στεκόταν όρθιος με τα χέρια σταυρωμένα και ένα ακαθόριστο συναίσθημα ζωγραφιζόταν στο πρόσωπό του. Τι συμβαίνει, ρώτησα. Ρώτησα δυνατά. Έλα έχουμε κάτι να σου πούμε, ήρθε η απάντηση από τη μητέρα μου. Ξαφνικά εμφανίστηκε ο μικρότερος αδελφός μου. Αυτά που ακολούθησαν στη συνέχεια συνοψίζονται στα εξής: Σπάσιμο, δίψα, σύγχυση, σιωπή, χάος».

(Άννα, Εργαστήριο εκφραστικής γραφής, 2016)

Οι Kate Thompson και Kathleen Adams χρησιμοποιούν την εκφραστική γραφή και άλλους τύπους γραφής για να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα των επαγγελματιών υγείας και των κοινωνικών λειτουργών (Kerr, 2010). Η γραφή ενισχύει πέντε σημαντικούς παράγοντες που συνδέονται με την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας: την ενσυναίσθηση, την κοινωνική υποστήριξη, τη ρεαλιστική αισιοδοξία, την πνευματικότητα, την αποδοτικότητα κ.λπ. (Thompson & Adams, 2015). Η εκφραστική γραφή θεωρείται από ορισμένους συγγραφείς ως μία μορφή πρώτης βοήθειας για την αντιμετώπιση συναισθηματικών προβλημάτων (Emotional First Aid) (Pearson & Wilson, 2009).

Η χρήση της σε ομάδες εκπαίδευσης επαγγελματιών υγείας εξασφαλίζει τους απαραίτητους όρους για την επίτευξη της βιωματικής μάθησης, το μοίρασμα των εμπειριών ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, τη διάχυση των γνώσεων και δεξιοτήτων (Bolton, 1999a,b). Η εκφραστική γραφή είναι ένα πιο ισχυρό εργαλείο καθώς ξεπερνά το επίπεδο της απλής περιγραφής ή λειτουργικής γραφής (descriptive or functional writing), δίνοντας κατά τρόπο άμεσο και αυθεντικό πρόσβαση στην άρρητες μορφές γνώσης και εμπειρίας (Schön, 1987), καθώς και σε πιο σύνθετες ιδέες και βιώματα, ενώ αναδεικνύει τον στοχασμό και την έκφραση ως κύρια εργαλεία για τη διαχείριση και αντιμετώπιση του τραύματος.

8. Η ποίηση ως θεραπευτική εμπειρία και ως αναστοχαστική διαδικασία

Ως μορφή τέχνης, ο ποιητικός λόγος κατέστη η βάση για τη συγκρότηση της θεραπείας μέσω της ποίησης στις αρχές του 20ού αιώνα (Leedy, 1969). Η αξία των θεραπευτικών δυνατοτήτων της αναφέρεται ήδη στο *Περί Ποιητικής* του Αριστοτέλη, ο οποίος περιγράφει τη δυνατότητα του ποιητικού λόγου να επιφέρει τη συναισθηματική κάθαρση.

Η ποιητική γλώσσα είναι γεμάτη από μεταφορές, σύμβολα, αλληγορίες, ενώ διακρίνεται για τη μουσικότητά της, στοιχείο που τη συνδέει με τη μουσική (Lerner, 1994). Οι μεταφορές και άλλα στοιχεία του ποιητικού λόγου συμβάλλουν στη «δημιουργία νέων προτύπων και συνδέσεων» μεταξύ των εμπειριών, των γνωστικών λειτουργιών «της λογικής και της φαντασίας» (Kopp, 1995:94). Η ποίηση προσφέρει εμπειρίες για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας, ενώ ταυτόχρονα λειτουργεί και ως μορφή ενδυνάμωσης (Chavis, 2011). Σε αυτή τη μορφή θεραπείας, δύο είναι οι κυρίαρχοι μεθοδολογικοί προσανατολισμοί: η ανάγνωση και η συγγραφή ποιημάτων στο πλαίσιο της ατομικής ή πιο συχνά της ομαδικής παρέμβασης (Mazza, 2016).

Παράλληλα, η ποίηση αποτελεί εργαλείο αναστοχασμού στην κοινωνική εργασία (Threlfall, 2013). Η συγγραφή ποιημάτων διευκολύνει τον αναστοχασμό, γι' αυτό μία σειρά από δομημένες δραστηριότητες και σχετικές ασκήσεις έχουν χρησιμοποιη-

θεί στην πρακτική της κοινωνικής εργασίας. Ο Furman (2003/2004) αξιοποιεί τις αναστοχαστικές δυνατότητες της ποίησης στην εκπαίδευση των κοινωνικών λειτουργών, για να μπορέσουν να κατανοήσουν οι φοιτητές τις δυνατότητες, τα λάθη και τις ελλείψεις τους, αλλά και για να ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα (Furman, Coyne & Negi, 2008). Η ποιητική πρακτική κινητοποιεί τους συμμετέχοντες μέσα από ελκυστικές δραστηριότητες, που προσφέρουν ικανοποίηση (Mazza, 1987), σε αναστοχαστικές δραστηριότητες, έχοντας ως στόχο τη διερεύνηση της πολιτισμικής πραγματικότητας μέσα στην οποία ζουν τα άτομα (Langer & Furman, 2005). Η θεματική γύρω από την οποία περιστρέφονται συχνά οι στίχοι και τα ποιήματα είναι οι προσωπικές σχέσεις, οι αντιξοότητες και τα προβλήματα, οι προσωπικές απώλειες, η αγωνία για το μέλλον και την εργασία, τα προβλήματα υγείας κ.λπ.

Το « Σ »

Το Σίγμα, ένα γράμμα της αλφαβήτου

Συνήθως μπαίνει στο τέλος των λέξεων,

Τότε χρησιμοποιείται με τον όρο Σ τελικό.

Πολλές λέξεις το έχουν στο τέλος και λίγες

Στην Αρχή...

Όταν χρησιμοποιείται στην αρχή

Δημιουργεί τις πιο σημαντικές λέξεις για τη ζωή.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ...

ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ...

Αχ! Αυτό το Σ είναι στους πιο πολλούς γνωστό ως τελικό,

Όμως παίζει ρόλο ουσιαστικό και ας είναι τελικό.

Γι' αυτό θα μας είναι γνωστό μόνο ως τελικό

Μέχρι να το ανακαλύψουμε...

(Ποίημα με τη μορφή πρόζας από τη Σ.,
Βιωματικό εργαστήριο, 2017)

Η ποιητική πρακτική έχει αρκετά κοινά σημεία με ορισμένες όψεις της κοινωνικής εργασίας, συνιστά δε ένα νέο επιστημονικό παράδειγμα, το οποίο αναδεικνύει τον δημιουργικό και ανθρωπιστικό ρόλο του κοινωνικού λειτουργού, σε μία περίοδο κατά την οποία τα ανθρώπινα προβλήματα τείνουν να ιατροκοποιούνται (Furman, Langer & Anderson, 2006). Η ποίηση είναι μία ψυχολογική εμπειρία που μας διδάσκει πώς να ζούμε, προσφέροντάς μας πρότυπα στοχασμού (Hennessy, 2004) και σκέψης για τον εαυτό και τη ζωή μέσα από μία ολιστική προοπτική. Για τον λόγο αυτό, έχει εφαρμοστεί στην κοινωνική εργασία με παιδιά και εφήβους (Mazza, 1981· Angelotti, 1985), με ηλικιωμένους, με οικογένειες (Mazza, 1996· Chavis, 1986) αλλά και σε σχολεία (Wright & Chung, 2001), σε ιατρικές υπηρεσίες (Genova, 2003· Johnson, 2017) και σε ιδρύματα (Wlodarczyk, 2009· McLoughlin, 2000).