

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ΑΦΗΓΗΣΗ, τόσο ως έννοια όσο και ως πράξη, είναι μια σημαντική θεμελιώδης αρχή της επιστήμης της Ψυχολογίας. Η Αφηγηματική Ψυχολογία αντιμετωπίζει την αφήγηση ως ένα οργανωμένο πλαίσιο της ανθρώπινης πράξης. Οι άνθρωποι δημιουργούν κοινωνικά αφηγήματα για τη ροή της εμπειρίας τους και συνεπώς οι ίδιοι είναι οι συγγραφείς και συνάμα οι εκφραστές των αυτο-αφηγημάτων, που αποτελούν και κατ' ουσίαν το προσωπικό δράμα τους (Κουνενού, 2010). Η αντίληψη της θεραπείας ως ενός αφηγήματος υποστηρίχτηκε έμμεσα από την ψυχαναλυτική θεώρηση του Lacan (1977) με τη ρήση ότι «το ασυνείδητο είναι δομημένο όπως μια γλώσσα». Το κλινικό φαινόμενο αντιμετωπίζεται ως ένα κείμενο που ακολουθεί κανόνες μιας δομικής αλληλεπίδρασης σημαινόντων και σημαινομένων.

Η ανάπτυξη του κοινωνικού κονστρουξιονισμού έδωσε μεγάλη ώθηση στην ανάπτυξη της αφηγηματικής θεώρησης της Συμβουλευτικής και της Θεραπείας. Από μια μη αντικειμενική θέση, επεσήμανε τη σπουδαιότητα της κοινωνικής μήτρας μέσα στην οποία λαμβάνει χώρα η κατασκευή της πραγματικότητας και εστιάζει στη χρήση της γλώσσας και της αλληλεπίδρασης, ως δομικών στοιχείων της θεραπευτικής διαδικασίας. Οι Winsdale και Monk (2005) περιγράφουν, με πολύ συνοπτικό τρόπο, την ουσία της αφηγηματικής θεραπευτικής προσέγγισης σταχυολογώντας τι δεν είναι:

- Δεν αποβλέπει στη μακροπρόθεσμη αναπλαισίωση της προσωπικότητας.
- Δεν στηρίζεται στην ειδική γνώση του συμβούλου-θεραπευτή.
- Δεν εστιάζει στη διακίνηση έντονων συγκινήσεων και συναισθημάτων.

- Δεν προιμοδοτεί μονόπλευρα το εδώ και τώρα εις βάρος του παρελθόντος.
- Δεν επικεντρώνεται στο άτομο διακρίνοντάς το από το πλαίσιο στο οποίο ανήκει.

Τι είναι όμως η αφηγηματική συμβουλευτική και θεραπεία; Πώς συντελείται η θεραπευτική αλλαγή; Η αφηγηματική θεραπεία διαχωρίζει τον άνθρωπο από το πρόβλημα. Το πρόβλημα είναι παράγωγο της ιστορίας και της κουλτούρας του ανθρώπου. Από την άλλη, η ταυτότητα του ανθρώπου διαμορφώνεται και επικυρώνεται μέσα από το πλέγμα των κοινωνικών σχέσεων και των συζητήσεων που διαπνέουν γενικά την κοινωνία στην οποία ανήκει. Η αφήγηση των ιστοριών είναι το κύριο μέσο για τη διαμόρφωση της ταυτότητας και των σχέσεών μας. Οι ιστορίες, δηλαδή, που λέμε και ακούμε για τον εαυτό μας και για τη σχέση μας με τους άλλους καθορίζουν την αντίληψή μας για τον εαυτό μας και τους άλλους. Η Αφηγηματική Προσέγγιση αποδέχεται ότι κάθε άνθρωπος είναι και ειδικός για τη ζωή του, γιατί γνωρίζει καλύτερα από τον καθένα τις εμπειρίες του, και επομένως είναι ο πλέον κατάλληλος για να αναγνωρίσει ποιες αντιλήψεις του και ποιοι τρόποι συζήτησης ταιριάζουν καλύτερα στην εμπειρία του και με ποιον τρόπο προτιμά να συνδεθεί με αυτές (White & Epston, 1990).

Οι White και Epston (1990) μιλούν για τη θεραπευτική αλλαγή, την αλλαγή της συμπεριφοράς ως το αποτέλεσμα μιας διαδικασίας επανασυγγραφής. Το άτομο καλείται να ανακαλύψει το αφήγημα που έχει το ίδιο για τον εαυτό του και το αφήγημα που οι σημαντικοί άλλοι τού έχουν επικοινωνήσει και επαναγράφει το αφήγημά του με όρους που έχουν νόημα για το ίδιο. Γίνεται δηλαδή ο συγγραφέας της δικής του ζωής.

Το παρόν βιβλίο, *Η αφηγηματική προσέγγιση στην πράξη*, έρχεται να απαντήσει σε βασικά ερωτήματα που σχετίζονται με τον ρόλο της Αφηγηματικής Συμβουλευτικής και Θεραπείας, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην προσωπική ανάπτυξη, τον σχεδιασμό ζωής και τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας. Αποτελεί καινοτομία στον χώρο της ελληνικής βιβλιογραφίας για την αφηγηματική πρακτική στη συμβουλευτική και τη θεραπεία και αναδεικνύει την άρρηκτη και αδιάσπαστη σχέση της ταυτότητας του ανθρώπου με την επαγγελματική του ταυτότητα.

Το Πρώτο Κεφάλαιο του βιβλίου πραγματεύεται το θέμα της αφήγησης και συγκεκριμένα τον πολυδιάστατο ρόλο που η αφήγηση επιτε-

λεί για τον άνθρωπο. Καταδεικνύει τη σημαντικότητα της αφήγησης για τον άνθρωπο ως προς την εύρεση του νοήματος, της κατασκευής της κοινωνικής ταυτότητας και εν τέλει την ανάπτυξη της ταυτότητας του ατόμου και των τρόπων με τους οποίους επικοινωνεί αυτή την ταυτότητα στους άλλους, δηλαδή στο κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσεται. Στο επόμενο Κεφάλαιο νοηματοδοτείται και περιγράφεται ο τρόπος με τον οποίο η αφηγηματική προσέγγιση επιδιώκει, και τελικά επιτυγχάνει, να βοηθήσει τον άνθρωπο να επανανοηματοδοτήσει τις εμπειρίες του και να επαναδημιουργήσει τον εαυτό του και την πραγματικότητά του. Η αφηγηματική προσέγγιση είναι μια διαρκής δυναμική διαδικασία που οδηγεί τον άνθρωπο σε νέες δημιουργικές εμπειρίες, καθώς τον βοηθά να διαμορφώσει «νέες ιστορίες», που θα του προτείνουν νέους τρόπους να σχετίζεται με τον εαυτό του και με τους άλλους. Ειδικότερα, στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας, η χρήση της αφήγησης συμβάλλει στην κατανόηση της εξέλιξης των προκλήσεων που αντιμετωπίζει το άτομο στη σταδιοδρομία του, συμπεριλαμβανομένης της αναζήτησης εργασίας και της μετάβασης από μια εργασία σε άλλη.

Το βιβλίο αυτό δεν περιορίζεται σε μια περιγραφή των εννοιών και της διαδικασίας της αφηγηματικής συμβουλευτικής και θεραπείας. Προχωρά με κατατοπιστικό τρόπο στην πράξη. Αναδεικνύει τις τεχνικές εκείνες που αξιοποιούνται ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια στην ψυχοθεραπεία, την προσωπική ανάπτυξη και τον σχεδιασμό ζωής και σταδιοδρομίας. Βασικός της στόχος είναι η διευκόλυνση του αναστοχασμού και της επεξεργασίας των θεμάτων που σχετίζονται με τον αυτοπροσδιορισμό του ατόμου, ώστε να μπορεί κανείς/καμιά να αναπτύξει και να (ανα)διαμορφώσει τη ζωή και τη σταδιοδρομία του/της. Αποτελεί πολύτιμη μέθοδο για κάθε ειδικό, καθώς οι προσωπικές αφηγήσεις αναδεικνύουν τις βαθύτερες επιθυμίες, τα διλήμματα και τις συγκρούσεις, τα ενδιαφέροντα, τα δυνατά στοιχεία, τις ικανότητες, τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας και άλλα επιμέρους γνωρίσματα της ταυτότητας του ατόμου. Οι τεχνικές ενδυνάμωσης, τα εργαλεία αξιολόγησης και τα μοντέλα παρεμβάσεων της αφηγηματικής προσέγγισης είναι ένα σημαντικό εργαλείο στη διάθεση του/της ειδικού (ειδικοί ψυχικής υγείας - ψυχοθεραπευτές/τριες - σύμβουλοι επαγγελματικού προσανατολισμού και σταδιοδρομίας - εκπαιδευτικοί), καθώς του/της παρέχει τη δυνατότητα να κατανοήσει τις βασικές αρχές της αφηγηματικής προσέγγισης και να τις αξιοποιήσει πρακτικά στην εργασία του/της.

Οι εν λόγω τεχνικές και τα εργαλεία της αφηγηματικής προσέγγισης δεν αποτελούν πανάκεια ούτε και απόλυτες «συνταγές» οι οποίες χρειάζεται να ακολουθηθούν κατά γράμμα, όμως παρέχουν το θεωρητικό υπόβαθρο, την πρακτική υποστήριξη (μέσω συγκεκριμένης δομής, στοχευμένων ερωτήσεων, μεθόδων αξιολόγησης και ολοκληρωμένων παρεμβάσεων) και αποτελούν μια πυξίδα στη διαδικασία εξερεύνησης και διαμόρφωσης της προσωπικής και της επαγγελματικής ανάπτυξης του ατόμου. Ο/η ειδικός, στο πλαίσιο μιας εξατομικευμένης προσέγγισης, δύναται να επιλέξει τις πλέον κατάλληλες τεχνικές και εργαλεία. Εν ολίγοις, οι τεχνικές και τα εργαλεία της αφηγηματικής προσέγγισης παρέχουν στοχευμένη και στοιχειοθετημένη βοήθεια στην υπηρεσία του/της ειδικού. Ιδιαίτερα, το βιβλίο αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό εγχειρίδιο στα χέρια του/της ειδικού της επαγγελματικής συμβουλευτικής που επιθυμεί να διευρύνει το πλαίσιο εντός του οποίου δραστηριοποιείται, ώστε να πετύχει τα μέγιστα δυνατά οφέλη για τον εξυπηρετούμενό του/της. Ο/η ειδικός, μέσω αυτών των τεχνικών και εργαλείων, που περιγράφονται στο ανά χείρας βιβλίο, θα αποκτήσει γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες που θα συμβάλουν στην επαγγελματική του ανάπτυξη και συνεπώς θα συντελέσουν στη δημιουργία νοήματος και στην ανάπτυξη του ενδιαφερόμενου-θεραπευόμενου ατόμου.

Καλλιόπη Κουνενού
ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια,
καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας,
Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Οικογένειας
Παιδαγωγικό Τμήμα ΑΣΠΑΙΤΕ

Βιβλιογραφία

- Κουνενού, Κ. (2010). *Συμβουλευτική και θεραπεία οικογένειας. Μοντέλα παρέμβασης, νέοι τύποι οικογένειας, οικογένεια & εργασία*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Lacan, J. (1977). *Ecrits: A selection*. London: Tavistock.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- Winsdale, M. J., & Monk, G. D. (2021). *Αφηγηματική συμβουλευτική. Εφαρμογές στη θεραπεία και την εκπαίδευση* (Επιστ. Επιμ. Φ. Ίσαρη). Αθήνα: Gutenberg.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ΑΦΗΓΗΣΗ και οι τεχνικές της αφηγηματικής προσέγγισης αξιοποιούνται ολοένα και περισσότερο τα τελευταία χρόνια στην ψυχοθεραπεία, την προσωπική ανάπτυξη και τον σχεδιασμό ζωής και σταδιοδρομίας. Ωστόσο, παρά τη σημαντική τους συνεισφορά στην ψυχοθεραπεία και τη συμβουλευτική, και ειδικότερα στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας, έλειπε η δυνατότητα συγκριτικής βιβλιογραφικής αποτύπωσης όλων των ευρέως εφαρμοσμένων τεχνικών και εργαλείων αξιολόγησης της αφήγησης, ώστε να μπορεί κανείς να διαμορφώσει μια ολοκληρωμένη γνώση και να επιλέξει εκείνες τις τεχνικές και τα εργαλεία που θα ήταν τα πλέον κατάλληλα στο πλαίσιο μιας εξατομικευμένης προσέγγισης. Βασικός σκοπός του βιβλίου είναι να καλύψει το υπάρχον κενό, μέσω της αναλυτικής παρουσίασης της αφηγηματικής προσέγγισης και των επιμέρους αφηγηματικών τεχνικών και εργαλείων αξιολόγησης, υπό το πρίσμα των σύγχρονων θεωριών συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού. Οι επιμέρους τεχνικές της αφηγηματικής προσέγγισης ποικίλλουν στον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζονται, καθώς ορισμένες βασίζονται στον προφορικό και τον γραπτό λόγο, ενώ άλλες περιγράφονται ως οπτικές (visual) και χωρικές (spatial) τεχνικές. Η παρουσίαση των αφηγηματικών τεχνικών στο παρόν βιβλίο γίνεται με βάση τον παραπάνω διαχωρισμό στον τρόπο εφαρμογής τους, καθώς επίσης και ανάλογα με το πλαίσιο αξιοποίησής τους στη θεραπευτική-συμβουλευτική διαδικασία, ή ειδικότερα στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας.

Απώτερος στόχος της αφηγηματικής προσέγγισης, των επιμέρους παρεμβάσεων, των τεχνικών και των εργαλείων αξιολόγησής της, είναι η προαγωγή της αυτογνωσίας του ατόμου. Η αυτογνωσία συμβάλλει στην προσωπική ενδυνάμωση και συντελεί, μέσω της ορθής λήψης αποφάσεων,

στη βελτίωση ή τον επαναπροσδιορισμό της ζωής του ατόμου. Ως εκ τούτου, η γνώση των επιμέρους αφηγηματικών παρεμβάσεων και τεχνικών αναμένεται να συμβάλει, αφενός μεν, στη θεωρητική κατανόηση των βασικών αρχών της αφηγηματικής προσέγγισης, αφετέρου δε, στη δυνατότητα πρακτικής αξιοποίησής τους στο πλαίσιο της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης. Στην εξέλιξη του ανθρώπινου είδους, οι άνθρωποι εξελιχθήκαμε σε *homo narrans* (Fisher, 1987), σε έμβια όντα, δηλαδή, που εκφραζόμαστε με ιστορίες και χρησιμοποιούμε τις ιστορίες, προκειμένου να μοιραστούμε τις εμπειρίες μας με τους άλλους και να μάθουμε από αυτές (Honos-Webb, Sunwolf, & Lee Shapiro, 2001). Η βασική ανθρώπινη ανάγκη να νοηματοδοτούμε τις εμπειρίες μας και να επικοινωνούμε στους άλλους πληροφορίες για εμάς, ώθησε τους ανθρώπους στη δημιουργία ιστοριών ανά τα έτη (Spaulding, 2011). Με άλλα λόγια, η δημιουργία και η έκφραση αφηγήσεων από γενιά σε γενιά αντιπροσωπεύει μια ανώτερη ανθρώπινη ανάγκη (Dieckmann, 1997· Tehrani, 2013).

Παρ' όλα αυτά, η αφηγηματική προσέγγιση, τόσο στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας όσο και στο πλαίσιο της συμβουλευτικής και της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, είναι μια σχετικά σύγχρονη προσέγγιση η οποία βασίζεται κυρίως στη μετανεωτερική κονστρουκτιβιστική θεωρία (Mahoney, 2003· Patton & McMahon, 2006a, 2006b· Chen, 2003). Σύμφωνα με την αφηγηματική προσέγγιση, η διαμόρφωση της ταυτότητάς μας συνιστά μια διαρκή δυναμική διαδικασία κατασκευής, όπως αυτή εκτυλίσσεται μέσα από τον τρόπο που αφηγούμαστε τα γεγονότα της ζωής μας. Ως εκ τούτου, η έμφαση δεν δίνεται στα γεγονότα αυτά καθαυτά, αλλά αντίθετα στον τρόπο που νοηματοδοτεί κανείς τις εμπειρίες του, ή αλλιώς στον τρόπο που ερμηνεύει και αφηγείται τα προσωπικά του βιώματα. Με άλλα λόγια, η αφήγηση και η επαν-αφήγηση αποτελούν βασικά μέσα κατανόησης των ψυχολογικών λειτουργιών, της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς του ανθρώπου. Βασικό στόχο της αφηγηματικής προσέγγισης αποτελεί η δημιουργία νέων εμπειριών για το άτομο μέσα από τις «ιστορίες ζωής» (προσωπικές ιστορίες), καθώς αυτές λειτουργούν ως φίλτρα συνθετικής και γόνιμης αξιοποίησης των προσωπικών εμπειριών που έχει αποκομίσει κάποιος/α έως τώρα στη ζωή του/της. Συγκεκριμένα, οι προσωπικές αφηγήσεις βοηθούν το άτομο, ώστε να αναπτύξει συγκεκριμένες προσδοχίες για το μέλλον, ενσωματώνοντας τις εμπειρίες του παρόντος και του παρελθόντος σε μελλοντικές προοπτικές. Συνεπώς, οι «αφηγήσεις ζωής» δύνανται να αξιοποιηθούν από τον

άνθρωπο προκειμένου να μπορέσει να επανασχεδιάσει, ή αλλιώς να «ξαναγράψει», νέες ιστορίες οι οποίες θα προκρίνουν προσφορότερους τρόπους σχετίζεσθαι με τον εαυτό και τους άλλους (Brott, 2001).

Παρομοίως, η αφηγηματική προσέγγιση στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας τονίζει τις έννοιες της υποκειμενικότητας και του νοήματος ζωής. Βασικός της στόχος είναι η διευκόλυνση του αναστοχασμού και της επεξεργασίας των επιμέρους θεμάτων που σχετίζονται με τον αυτοπροσδιορισμό του ατόμου, ώστε να μπορεί κάποιος/α να αναπτύξει και να (ανα)διαμορφώσει τη σταδιοδρομία του/της. Επιπροσθέτως, αποτελεί πολύτιμη μέθοδο για κάθε ειδικό, καθώς οι προσωπικές αφηγήσεις αναδεικνύουν τα ενδιαφέροντα, τα δυνατά στοιχεία, τις ικανότητες, τις δεξιότητες προσαρμοστικότητας και άλλα επιμέρους γνωρίσματα της ταυτότητας του ατόμου. Στο πλαίσιο της αφηγηματικής προσέγγισης, ο/η ειδικός λειτουργεί, κυρίως, ως «βοηθός αυτοβιογράφου» και συμμετέχει με τέτοιο τρόπο στη διαδικασία αφήγησης της προσωπικής ιστορίας ώστε να βοηθά το άτομο να διατυπώσει νέες αφηγήσεις για τον εαυτό και να δώσει νόημα στους διάφορους ρόλους της ζωής του, καθώς και στους τρόπους επικοινωνίας με τους άλλους (Bujold, 2004· Chen, 2002, 2003· Cochran, 1997· Gibson, 2004· Inkson, 2007· McMahon, 2006· Peavy, 2000, 2001· Savickas, 2001, 2005).

Συμπερασματικά, η αφηγηματική προσέγγιση, και συνακόλουθα η τεχνική της αφήγησης, οι επιμέρους τεχνικές ενδυνάμωσής της και τα εργαλεία αξιολογήσής της, στοχεύουν στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων για αναστοχασμό, για (επανα)διατύπωση του νοήματος της ζωής και της σταδιοδρομίας και για προσωπική αλλαγή, στο πλαίσιο της διά βίου ωρίμανσης και ανάπτυξης.

Στα Κεφάλαια που ακολουθούν περιλαμβάνεται, κατ' αρχάς, μια συνοπτική παρουσίαση των κυρίαρχων θεωριών που αποτελούν και το θεωρητικό υπόβαθρο της αφηγηματικής προσέγγισης στη συμβουλευτική. Συγκεκριμένα, στο Κεφάλαιο 1 επιχειρείται μια συνοπτική κριτική αναφορά των κυρίαρχων θεωριών επαγγελματικής ανάπτυξης και σταδιοδρομίας, με ιδιαίτερη έμφαση στις μετανεωτερικές θεωρίες συμβουλευτικής και συμβουλευτικής σταδιοδρομίας που χρησιμοποιούν την αφήγηση στη συμβουλευτική πρακτική. Στη συνέχεια, στο Κεφάλαιο 2 παρουσιάζεται η αφηγηματική προσέγγιση και η τεχνική της αφήγησης, ενώ στο Κεφάλαιο 3 επιχειρείται η παρουσίαση των πιο διαδεδομένων προσεγγίσεων ενδυνάμωσης της αφήγησης. Το Κεφάλαιο 4 περιλαμβάνει

νει τις πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες τεχνικές ενδυνάμωσης της αφήγησης, καθώς και τεχνικές οι οποίες χρησιμοποιούνται ως εργαλεία αξιολόγησης της αφήγησης και της αφηγηματικής πρακτικής. Στο Κεφάλαιο 5 παρουσιάζονται τα σύγχρονα εργαλεία αξιολόγησης της αφήγησης και στο Κεφάλαιο 6 γίνεται αναφορά σε σύγχρονα μοντέλα αφηγηματικών παρεμβάσεων σταδιοδρομίας, καθώς και σε σύγχρονες αφηγηματικές παρεμβάσεις στον γενικό πληθυσμό, αλλά και σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε ψυχολόγους, σε ειδικούς ψυχικής υγείας και ψυχοθεραπευτές που ασχολούνται με θέματα προσωπικής ή/και επαγγελματικής ανάπτυξης, σε συμβούλους επαγγελματικού προσανατολισμού και σταδιοδρομίας, σε εκπαιδευτικούς εφήβων και ενηλίκων, καθώς και σε φοιτητές με συναφή ακαδημαϊκά και επαγγελματικά ενδιαφέροντα.

Βιβλιογραφία

- Brott, P. E. (2001). The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. *The Career Development Quarterly*, 49(4), 304-313 [<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2001.tb00958.x>].
- Bujold, C. (2004). Constructing career through narrative. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 470-484 [<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.12.010>].
- Chen, C. P. (2002). Enhancing vocational psychology practice through narrative inquiry. *Australian Journal of Career Development*, 11(1), 14-21 [<https://doi.org/10.1177/103841620201100105>].
- Chen, C. P. (2003). Integrating perspectives in career development theory and practice. *The Career Development Quarterly*, 51(3), 203-216 [<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2003.tb00602.x>].
- Cochran, L. (1997). *Career counselling: A narrative approach*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dieckmann, H. (1997). Fairy-tales in psychotherapy. *Journal of Analytical Psychology*, 42(2), 253-268 [<https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.1997.00253.x>].
- Fisher, W.R. (1987). *Human communication as narration: Toward a philosophy of reason, value, and action*. Columbia, SC: University of South Carolina Press.
- Gibson, P. (2004). Where to from here? A narrative approach to career counseling. *Career Development International*, 9(2), 176-189 [<https://doi.org/10.1108/13620430410526201>].

- Honos-Webb, L., Sunwolf, & Shapiro, J. L. (2001). Toward the re-enchantment of psychotherapy: Stories as container. *The Humanistic Psychologist*, 29(1-3), 70-97 [<https://doi.org/10.1080/08873267.2001.9977008>].
- Inkson, K. (2007). *Understanding careers: The metaphors of working lives*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mahoney, M. J. (2003). *Constructive psychotherapy: A practical guide*. Guilford, New York.
- McMahon, M. L. (2006). Working with storytellers: A metaphor for career counselling. In M. McMahon, & W. Patton (Eds.), *Career counselling: Constructivist approaches* (pp. 16-29). London: Routledge.
- Patton, W., & McMahon, M. (2006a). *Career development and systems theory: Connecting theory and practice*. Rotterdam: Sense Publishers.
- Patton, W., & McMahon, M. (2006b). The systems theory framework of career development and counseling: Connecting theory and practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 28(2), 153-166 [<https://doi.org/10.1007/s10447-005-9010-1>].
- Peavy, R. V. (2000). A sociodynamic perspective for counselling. *Australian Journal of Career Development*, 9(1), 17-24 [<https://doi.org/10.1177/10384162000900105>].
- Peavy, R. V. (2001). New visions for counselling in the 21st century: Sociodynamic counselling. *Australian Journal of Career Development*, 10(2), 15-20 [<https://doi.org/10.1177/103841620101000205>].
- Savickas, M. L. (2001). Toward a comprehensive theory of career development: Dispositions, concerns, and narratives. In F. T. L. Leong & A. Barak (Eds.), *Contemporary models in vocational psychology: A volume in honor of Samuel H. Osipow* (pp. 295-320). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Spaulding, A.E. (2011). *The Art of Storytelling: Telling Truths through Telling Stories*. United States of America: Scarecrow Press, Inc.
- Tehrani, J. J. (2013). The phylogeny of little red riding hood. *PloS one*, 8(11) [e78871. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078871>].

1.

Η ΑΦΗΓΗΣΗ ΚΑΙ Η ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ έχει σημαντική συμβολή στην προσωπική ανάπτυξη και τη θεραπευτική-συμβουλευτική πρακτική, τόσο γενικά όσο και ειδικότερα αναφορικά με την επαγγελματική επιλογή και τη διαχείριση της σταδιοδρομίας (Howard, 1991· Polkinghorne, 1988· Sarbin, 1986). Σύμφωνα με την αφηγηματική προσέγγιση, «Τα ανθρώπινα όντα σκέφτονται, αντιλαμβάνονται, φαντάζονται και κάνουν ηθικές επιλογές σύμφωνα με τις αφηγηματικές δομές τους» (Sarbin, 1986: 8). Οι Young και Collin (1988) θεωρούν ότι καθώς κάποιος ζει τη σταδιοδρομία του, είναι παράλληλα σαν να δημιουργεί ένα «κείμενο». Η αφηγηματική πρακτική αποτελεί μια ευκαιρία για την ανασύνθεση μιας συνεκτικής ιστορίας της ζωής του ατόμου. Συγκεκριμένα, οι ιστορίες του εαυτού και της σταδιοδρομίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον/την ειδικό και το ίδιο το άτομο, ώστε να εδραιωθεί η υπάρχουσα αυτογνωσία και να οδηγηθεί κανείς «προς τα εμπρός» σε μια πιο διευρυμένη αυτογνωσία και σε πιο σαφή σχεδιασμό του μέλλοντος. Με ένα παρόμοιο πνεύμα, ο Ochberg (1988) υποστηρίζει ότι οι ειδικοί χρειάζεται να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αποκαλύψουν τις γραμμές πλοκής (plot-lines) στις ιστορίες της ζωής τους, αναφορικά με τις πλοκές και τους χαρακτήρες οι οποίοι αποκαλύπτονται στα διάφορα εν εξελίξει θέματα της ζωής τους. Εν κατακλείδι, η αφηγηματική προσέγγιση έθεσε τα θεμέλια για την ουσιώδη και επιστημονικά τεκμηριωμένη χρήση της αφήγησης στη θεραπευτική και συμβουλευτική πρακτική. Ειδικότερα, στη συμβουλευ-

τική σταδιοδρομίας, η χρήση της αφήγησης, με άλλα λόγια η αφηγηματική προσέγγιση της σταδιοδρομίας, δύναται να συμβάλει στην πιο απαρτιωμένη κατανόηση της εξέλιξης των προκλήσεων που αντιμετωπίζει το άτομο στη σταδιοδρομία του, συμπεριλαμβανομένης και της μετάβασης από τη μια εργασία στην άλλη.

Η αφήγηση

Η αφήγηση είναι μια διεργασία συνυφασμένη με τον άνθρωπο από τα πρώτα χρόνια της ύπαρξής του. Σύμφωνα με τον Παπάνη (2018: 1),

η ζωή του ανθρώπου είναι μία αφήγηση, όμοια με αυτήν που οι πρόγονοί μας διηγούνταν στις σπηλιές μετά το κυνήγι και χάραζαν στα τοιχώματα, για να μείνει ανεξίτηλη στο χρόνο. Είναι οι μύθοι που αργότερα, καθώς εμπλουτίζονταν, ονομάστηκαν παράδοση, τέχνη, δημιουργία, πολιτισμός.

Με άλλα λόγια, τα άτομα, «είναι οι ιστορίες τις οποίες ζουν και, την ίδια στιγμή, ζουν τις ιστορίες του πολιτισμού τους» (Peavy, 1992: 218). Ο άνθρωπος ζει σε έναν ιστορικό κόσμο. Ζει τη ζωή του μέσω της δημιουργίας και της ανταλλαγής αφηγήσεων, καθώς και τον ιστοριών που αφηγείται τόσο ο ίδιος όσο και οι άλλοι άνθρωποι (Winslade & Monk, 2007/2021). Η αφήγηση είναι το μέσο με το οποίο ο άνθρωπος οργανώνει και επικοινωνεί το νόημα των γεγονότων και των εμπειριών του (Attwood & Magowan, 2001· Bell, 2009· Bruner, 1990· McLeod, 1997· Murray, 2003· Rose, 2001) και είναι η παλαιότερη μορφή λεκτικής ανθρώπινης επικοινωνίας.

Η αφήγηση ιστοριών ξεκινά από τη νηπιακή ηλικία, όταν δηλαδή το μικρό παιδί στην ηλικία περίπου των δύο ετών περνά προοδευτικά από το προ-λεκτικό στάδιο και μαθαίνει να χρησιμοποιεί τη γλώσσα δημιουργώντας σιγά σιγά μικρές προτάσεις (Applebee, 1978). Κατά το στάδιο αυτό, το παιδί αφηγείται μια σειρά από ασύνδετες ιδέες, σε ενεστωτικό χρόνο, χωρίς νοηματική συνέχεια και άνευ συνδετικών φράσεων (Hedberg & Stoel-Gammon, 1986). Με την πάροδο του χρόνου, και καθώς το άτομο μεγαλώνει ηλικιακά και εξελίσσεται η νόηση και η σκέψη του, οι αφηγήσεις γίνονται πιο περίπλοκες. Ο άνθρωπος διηγείται συνεχώς τη βιογραφία του, και ο εαυτός του δεν «είναι» αλλά κατασκευάζεται συνεχώς (Ανδρουτσοπούλου, 2008),

με βασικό σκοπό την ερμηνεία των ερεθισμάτων, τη δημιουργία και την εύρεση νοήματος, την επικοινωνία (McLeod, 1997), καθώς και την κατασκευή της κοινωνικής του ταυτότητας (Gergen, Lightfoot, & Sydow, 2004). Ως εκ τούτου, η αφήγηση είναι σημαντική στην ανάπτυξη της αυτοεικόνας, της ταυτότητας και του τρόπου με τον οποίο το άτομο διακρίνει και διαχωρίζει τον εαυτό του από τους άλλους (Bell, 2009· Murray, 2003· Oxenham et al., 1999· Riessman, 2008).

Η αφήγηση υφίσταται διαρκώς στην καθημερινή ζωή του ατόμου (Jenkins, 2013), στις καθημερινές (συν)ομιλίες με τον εαυτό και τους άλλους. Για παράδειγμα, είναι παρούσα στους μύθους, τα παραμύθια, την ιστορία, την ποίηση, την πεζογραφία, τη ζωγραφική, το θέατρο, τον κινηματογράφο, τις ειδήσεις, και την καθημερινή επικοινωνία, μεταξύ πολλών άλλων τρόπων έκφρασης. Έτσι, η αφήγηση είναι παρούσα σε κάθε εποχή, σε κάθε τόπο και σε κάθε κοινωνία (Riessman, 2008).

Η αφηγηματική θεωρία και προσέγγιση

Η αφηγηματική θεωρία στηρίζεται στην αρχή ότι οι απόψεις και το νόημα που αποδίδουν τα άτομα στην πραγματικότητα είναι κατασκευασμένα βάσει των υφιστάμενων κοινωνικο-ιστορικών, πολιτισμικών και πολιτικών πλαισίων (Sharf, 2013). Στο πλαίσιο αυτό, η αφηγηματική προσέγγιση έχει ως βασικό της στοιχείο την ίδια την αφήγηση, τις ιστορίες δηλαδή που αφηγείται το άτομο. Ειδικότερα, ως αφήγηση νοείται η δραστηριότητα εκείνη η οποία αναφέρεται στην αναπαράσταση της ροής των γεγονότων σε μια ουσιώδη ακολουθία (meaningful sequence), συνιστά με άλλα λόγια μια ιστορία με ένα ορισμένο νόημα. Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της αφήγησης είναι τα εξής: α) είναι σύνθετη και περιλαμβάνει πολλαπλά στοιχεία (π.χ. πρόσωπα, τοποθεσίες, βιώματα και αναπαραστάσεις στιγμών), β) περιλαμβάνει τη μεταβολή βάσει του χρόνου και γ) έχει πλοκή (Vogel, 1994). Η αφηγηματική προσέγγιση, μέσω της επικέντρωσης στις ιστορίες και τις αφηγήσεις των ατόμων, προτείνει ότι η αλλαγή πραγματώνεται όταν τα άτομα αναπτύσσουν μια νέα, πιο προσαρμοστική και γόνιμη, αφήγηση στη ζωή τους.

Ο Cochran (1997) περιγράφει επτά επιμέρους στοιχεία που χρησιμοποιούν οι θεραπευτές/τριες-σύμβουλοι στην αφηγηματική πρα-

κτική με τα άτομα με σκοπό την κατανόηση των θεμάτων που τα απασχολούν και ευρύτερα της ταυτότητάς τους, με τελικό στόχο να δημιουργήσουν θετικές αφηγήσεις. Τα στοιχεία αυτά περιλαμβάνουν: α) την ευρύτερη επεξεργασία του ζητήματος σταδιοδρομίας, το οποίο το άτομο φέρνει προς συζήτηση, β) την κατάρτιση της ιστορίας ζωής του ατόμου, γ) τη δημιουργία μιας μελλοντικής αφήγησης, δ) την κατασκευή μιας νέας πραγματικότητας, ε) την αλλαγή της δομής της ζωής του ατόμου, στ) την εφαρμογή ενός ρόλου και ζ) την αποκρυστάλλωση μιας απόφασης. Οι Ochs και Caps (1996) θεωρούν ότι οι αφηγήσεις ενσωματώνουν διάφορες λεπτομέρειες της ανθρώπινης έκφρασης (π.χ. ομιλία, μουσική, κίνηση), προκειμένου να (εκ)δηλωθεί και να περιγραφεί μια προσωπική ή/και κοινωνική έννοια (π.χ. η έννοια της αγάπης, της οικογένειας, της ομάδας κ.λπ.), καθώς και η ιδιαίτερη σημασία που έχει αυτή η έννοια για το άτομο. Οι αφηγήσεις περιέχουν, επίσης, τα στοιχεία της χρονικότητας (π.χ. αναφορά σε παρελθόν, παρόν ή/και μέλλον) και τις προσωπικές διαθέσεις και προθέσεις (Richardson, 1993), ενώ, όπως προαναφέρθηκε, περιλαμβάνουν επιπλέον και τη δεσμευτική ισχύ της πλοκής (Ochs & Caps, 1996).

Η αφήγηση και ο εαυτός είναι αδιαχώριστα. Γεννιούνται και τα δύο μέσα από την εμπειρία και ταυτόχρονα δίνουν σχήμα στην εμπειρία. Η δραστηριότητα της αφήγησης δίνει την ευκαιρία της διαμόρφωσης τάξης και συνοχής σε διαφορετικά αποσυνδεδεμένα μεταξύ τους γεγονότα, ερεθίσματα και βιώματα, ενώ δημιουργεί τη συνέχεια ανάμεσα στο παρελθόν, το παρόν και τους φανταστικούς κόσμους του μέλλοντος. Εν κατακλείδι, η αφήγηση διαδραματίζει έναν κρίσιμο ρόλο στην κατανόηση του εαυτού και του κόσμου του ατόμου (Bauer & McAdams, 2004· McAdams, 1993· Singer, 2004).

Η αφηγηματική προσέγγιση στη θεραπευτική & συμβουλευτική πρακτική

Η αφηγηματική προσέγγιση αποτελεί μια στροφή στη θεραπευτική και συμβουλευτική πρακτική από την κατεξοχήν συγκέντρωση πληροφοριών για το άτομο στην παραγωγή νέων εμπειριών μέσα από τις «ιστορίες ζωής» του ατόμου, δηλαδή τις προσωπικές ιστορίες που αφηγείται το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του και τον κόσμο. Συγκεκριμένα, καθώς οι ιστορίες ζωής θεωρούνται ότι λειτουργούν ως «φίλ-

τρα» τα οποία περνούν από έλεγχο τις διάφορες εμπειρίες του παρελθόντος και του παρόντος, μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το άτομο με τρόπο τέτοιο, ώστε να «ξαναγράψει» νέες ιστορίες που πλέον θα δίνουν έμφαση σε προτιμώμενους τρόπους συσχέτισης με τον εαυτό και τους άλλους (Brott, 2001).

Πιο αναλυτικά, η αφηγηματική προσέγγιση διερευνά τον κόσμο του ατόμου μέσα από την εξέλιξη της ιστορίας του ως μια διαδικασία κατασκευής, αποδόμησης, ανακατασκευής και συν-κατασκευής. Η κατασκευή (construction) αφορά τη διαδικασία κατά την οποία το άτομο, με τη βοήθεια του/της θεραπευτή/τριας, αποκαλύπτει τις ιστορίες ζωής του μέσα από τις προσωπικές εμπειρίες του παρελθόντος και του παρόντος. Η αποδόμηση (deconstruction) «ξετυλίγει» και επεξεργάζεται τις ιστορίες, ώστε αυτές να μπορούν να ιδωθούν κάτω από διαφορετικές οπτικές. Σκοπός σε αυτή τη φάση δεν είναι να αλλοιωθεί η προσωπική ιστορία του ατόμου, αλλά να δει κανείς/καμιά τα θέματά του/της από μία άλλη, πιο ευέλικτη και διευρυμένη οπτική. Στο στάδιο της ανακατασκευής (reconstruction) το άτομο, με τη βοήθεια του/της θεραπευτή/τριας, συνθέτει ένα πιο απαρτιωμένο «πορτρέτο» ζωής μέσα από τις ιστορίες και διαμορφώνει νέες ιστορίες με προοπτική στο μέλλον. Τέλος, στη συν-κατασκευή (co-construction) διεξάγεται επεξεργασία και συζήτηση μεταξύ θεραπευτή/τριας και ατόμου πάνω στο νέο σενάριο ζωής, γίνεται ανατροφοδότηση από το άτομο και διαμορφώνεται η καινούργια αφήγηση, έτσι ώστε να είναι λειτουργική για το ίδιο το άτομο και να το ωθεί στη δράση (Barclay & Wolff, 2012· Savickas, 2013), δηλαδή στην περαιτέρω πραγμάτωση της ζωής και της σταδιοδρομίας του.

Η αφηγηματική συμβουλευτική σταδιοδρομίας

Η αφηγηματική συμβουλευτική σταδιοδρομίας αναφέρεται ουσιαστικά στη χρήση της αφηγηματικής προσέγγισης στο συγκεκριμένο πλαίσιο εφαρμογής. Ο Cochran (1997) στο έργο του για την αφηγηματική συμβουλευτική σταδιοδρομίας, περιγράφει τρία βασικά χαρακτηριστικά της αφήγησης ως προς την «ιστορία ζωής», που αναφέρθηκε παραπάνω. Πρώτον, μια αφήγηση παρέχει μια χρονική οργάνωση και ενσωματώνει την αρχή, τη μέση και το τέλος σε ένα σύνολο. Δεύτερον, μια ιστορία περιλαμβάνει μια συνθετική δομή που διαμορφώνει

γενικότερα σφαιρικά στοιχεία και μια κατ' αρχήν αόριστη επέκταση αυτών των στοιχείων σε ένα ενιαίο σύνολο. Τρίτον, η πλοκή μιας αφήγησης μας δίνει ένα νόημα. Αρχικά, η αφήγηση αφορά, συνήθως, ένα περιεχόμενο το οποίο φέρνει το άτομο ως μια ατελή ανησυχία. Στη συνέχεια, η ανησυχία αυτή εντάσσεται σε μια ευρύτερη, εξελισσόμενη προσωπική ιστορία μέσω της οποίας ο άνθρωπος προσπαθεί να εξηγήσει και να προβλέψει τη ζωή του. Με άλλα λόγια, μέσω της αφήγησης του ατόμου και της ακρόασης από τον/τη σύμβουλο μιας ιστορίας ζωής, η οποία εκτυλίσσεται στην ψυχοκοινωνική εμπειρία της συμβουλευτικής διαδικασίας με βάση διάφορους αφηγηματικούς τρόπους, όπως είναι η ομιλία, το κείμενο και η εικόνα, προβάλλονται συναισθήματα και γνωστικές διεργασίες (π.χ. το άγχος αλλά και η διορατικότητα του ατόμου), τα οποία και καθορίζουν την από κοινού προσπάθεια της συμβουλευτικής της σταδιοδρομίας.

Οι πρωτεργάτες της αφηγηματικής προσέγγισης, όπως οι Chen (1997, 1998, 2002), Cochran (1997), Gibson (2004), Peavy (2000, 2001) και Savickas (2001), υποστηρίζουν ότι η αφηγηματική πρακτική στη συμβουλευτική σταδιοδρομίας αφορά σε μια διαδικασία δημιουργίας νοήματος, η οποία πρέπει να συμπεριλαμβάνει ολόκληρη την πολυπλοκότητα της ζωής και της ταυτότητας ενός ατόμου. Ως εκ τούτου, η αφηγηματική συμβουλευτική σταδιοδρομίας τονίζει την υποκειμενικότητα και το νόημα. Βασικός της στόχος είναι να διευκολύνει τον αναστοχασμό και την επεξεργασία των προσωπικών εννοιών που κατασκευάζει και χρησιμοποιεί κανείς στις αφηγήσεις για τον εαυτό του, ώστε το άτομο να αναπτύξει και να αναδιαμορφώσει την προσωπική του αφήγηση αναφορικά με τη σταδιοδρομία του (Chen, 2002· McMahon, 2005, 2006). Μια αφηγηματική πρακτική δεν είναι απλά μια διαδικασία εξιστόρησης γεγονότων, αλλά μια εσκεμμένη και ερμηνευτική διαπροσωπική επικοινωνία, η οποία προσπαθεί να δημιουργήσει εκ νέου συνεκτικά και συνδεδεμένα νοήματα που θα υπερτερούν καλύτερα τις δυνατότητες αυτοπραγμάτωσης. Περιλαμβάνει μια συνεργατική διαδικασία κατά την οποία ο/η σύμβουλος υποστηρίζει και παρέχει βοήθεια στο άτομο για τη δημιουργία μιας ξεχωριστής προσωπικής ιστορίας που αντιπροσωπεύει ολιστικά τη ζωή και τη σταδιοδρομία του, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα να λαμβάνει κανείς σημαντικές αποφάσεις και δράσεις ως προς τη σταδιοδρομία του με τρόπο εποικοδομητικό.

Έτσι, η αφηγηματική συμβουλευτική σταδιοδρομίας απαιτεί από τον/τη σύμβουλο να λάβει μέρος στην αφήγηση μέσω παραγωγής ιδεών για την περαιτέρω εξερεύνηση της θέσης του ατόμου, ιδιαίτερα μάλιστα στη φάση της συν-κατασκευής. Πιο συγκεκριμένα, ο/η σύμβουλος σταδιοδρομίας βοηθάει το άτομο ώστε να δημιουργήσει σχέσεις και νέες συνδέσεις μεταξύ ανεξερεύνητων ή ασαφών στοιχείων της αφήγησής του. Ένα κρίσιμο χαρακτηριστικό αυτής της προοπτικής είναι ότι ο/η ενδιαφερόμενος/η αποτελεί ενεργό παράγοντα στη διαδικασία, σε αντίθεση με έναν παθητικό αποδέκτη των ειδικών γνώσεων του/της συμβούλου. Επιπλέον, ο μελλοντικός προσανατολισμός στην όλη διαδικασία αποτελεί πηγή πρωταρχικού μελήματος κατά τη διαμόρφωση της αφήγησης στην αφηγηματική πρακτική.

Συμπερασματικά, η αφηγηματική προσέγγιση αποτελεί μια πολύτιμη μέθοδο και ένα αποτελεσματικό εργαλείο για κάθε σύμβουλο σταδιοδρομίας, καθώς οι προσωπικές αφηγήσεις αναδύουν τα ενδιαφέροντα, τα δυνατά στοιχεία, τις δεξιότητες επαγγελματικής προσαρμοστικότητας και τις ευρύτερες πτυχές της ταυτότητας του ατόμου. Οι προσωπικές αφηγήσεις βοηθούν το άτομο να αναπτύξει θετικές προσδοκίες για το μέλλον, οι οποίες του επιτρέπουν να ενσωματώσει τις εμπειρίες του παρόντος και του παρελθόντος σε μελλοντικές προοπτικές που «ξεδιπλώνουν» τις δυνατότητες προσωπικής ανάπτυξης (McMahon & Watson, 2012a, 2012b). Στο πλαίσιο αυτό, ο/η σύμβουλος λειτουργεί ως βοηθός αυτοβιογράφου και λαμβάνει μέρος στην αφήγηση της προσωπικής ιστορίας του ατόμου, με στόχο να βοηθήσει το άτομο να γράφει νέες ιστορίες και να δώσει νόημα στους διάφορους ρόλους της ζωής του και στους τρόπους συσχέτισης του εαυτού του με τους άλλους (McAdams & Olson, 2010). Ωστόσο, όπως ισχύει σε κάθε περίπτωση συμβουλευτικής σχέσης, θα πρέπει να επισημανθεί ότι οποιαδήποτε εφαρμογή της αφηγηματικής προσέγγισης στη συμβουλευτική διαδικασία απαιτεί επαρκή γνώση και εμπειρία από την πλευρά του/της συμβούλου, ενεργητική ακρόαση, εύστοχες ερωτήσεις και δεξιότητες συνεργατικής σχέσης με τον/την ενδιαφερόμενο/η, στο πλαίσιο της ευρύτερης υιοθέτησης και εφαρμογής των αρχών και του κώδικα δεοντολογίας στη συμβουλευτική πρακτική.

Βιβλιογραφία

- Ανδρουτσοπούλου, Α. (2008). Ανάλυση αφήγησης ως εργαλείο αξιολόγησης και σχεδιασμού παρεμβάσεων στη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία, Κείμενο Εργασίας/Working Paper Series 2008/22, Προσκεκλημένο Εργαστήριο στη Διημερίδα με τίτλο: «Αφηγηματική προσέγγιση στη συμβουλευτική ψυχολογία και στην ψυχοθεραπεία». Βόλος: ΕΛΨΕ, Κλάδος Συμβουλευτικής.
- Appleebe, A. N. (1978). *The child's concept of story: Ages two to seventeen*. Chicago: University of Chicago Press.
- Attwood, B., & Magowan, F. (2001). *Telling stories: Indigenous history and memory in Australia and New Zealand*. Crow's Nest, NSW: Australia: Allen & Unwin.
- Barclay, S. R., & Wolff, L. A. (2012). Exploring the career construction interview for vocational personality assessment. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 370-377 [<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.09.004>].
- Bauer, J. J. and McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72, 573-602 [<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00273.x>].
- Bell, H. R. (2009). *Storymen*. Melbourne: Cambridge University Press.
- Brott, P. E. (2001). The storied approach: A postmodern perspective for career counseling. *The Career Development Quarterly*, 49(4), 304-313 [<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2001.tb00958.x>].
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Chen, C. P. (1997). Career projection: Narrative in context. *Journal of Vocational Education and Training*, 49(2), 311-326 [<https://doi.org/10.1080/13636829700200012>].
- Chen, C. P. (1998). Understanding career development: A convergence of perspectives. *Journal of Vocational Education and Training*, 50(3), 437-461 [<https://doi.org/10.1080/13636829800200053>].
- Chen, C. P. (2002). Enhancing vocational psychology practice through narrative enquiry. *Australian Journal of Career Development*, 11(1), 14-21 [<https://doi.org/10.1177/103841620201100105>].
- Cochran, L. (1997). *Career counselling: A narrative approach*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gergen, K. J., Lightfoot, C., & Sydow, L. (2004). Social construction: Vistas in clinical child and adolescent psychology. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(2), 389-399 [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3302_21].

- Gibson, P. (2004). Where to from here? A narrative approach to career counselling. *Career Development International*, 9(2), 176-189 [https://doi.org/10.1108/13620430410526201].
- Hedberg, N. L., & Stoel-Gammon, C. (1986). Narrative analysis: Clinical procedures. *Topics in Language Disorders*, 7(1), 58-69 [https://doi.org/10.1097/00011363-198612000-00008].
- Howard, G. S. (1991). Culture tales: A narrative approach to thinking, cross-cultural psychology, and psychotherapy. *American Psychologist*, 46(3), 187-197 [https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.3.187].
- Jenkins, S. (2013). Counselling and storytelling: how did we get here? *Psychotherapy and Politics International*, 11(2), 140-151 [https://doi.org/10.1002/ppi.1297].
- McAdams, D. (1993). *The stories we live by. Personal myths and the making of the self*. New York: William Morrow and Company.
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517-542 [https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100507].
- McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- McMahon, M. L. (2005). Career counseling: Applying the systems theory framework of career development. *Journal of Employment Counseling*, 42(1), 29-38 [https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2005.tb00896.x].
- McMahon, M. L. (2006). Working with storytellers: A metaphor for career counselling. In M. McMahon, & W. Patton (Eds.), *Career counselling: Constructivist approaches* (pp. 16-29). London: Routledge.
- McMahon, M., & Watson, M. (2012a). Story crafting: Strategies for facilitating narrative career counselling. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 12(3), 211-224 [https://doi.org/10.1007/s10775-012-9228-5].
- McMahon, M., & Watson, M. (2012b). Telling stories of career assessment. *Journal of Career Assessment*, 20(4), 440-451 [https://doi.org/10.1177/1069072712448999].
- Murray, M. (2003). *Narrative psychology*. I: JA Smith (Red.), *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (111-132).
- Ochberg, R. L. (1988). Life stories and the psychosocial construction of careers. *Journal of Personality*, 56(1), 173-204 [https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1988.tb00466.x].
- Ochs, E., & Capps, L. (1996). Narrating the self. *Annual Review of Anthropology*, 25, 19-43 [https://www.jstor.org/stable/2155816].
- Oxenham, D., Cameron, J., Collard, K., Dudgeon, P., Garvey, D., Kickett, T., Roberts, J., & Whiteway, J. (1999). *A dialogue on indigenous identity: Warts 'n' all*. Perth, Western Australia: Gunada Press.

- Παπάνης, Ε. (2018). *Η συμβουλευτική της αφήγησης* [https://www.academia.edu/12303005/H_συμβουλευτική_της_αφήγησης].
- Peavy, R. V. (1992). A constructivist model of training for career counselors. *Journal of Career Development*, 18(3), 215-228 [<https://doi.org/10.1007/BF01321713>].
- Peavy, R. V. (2000). A sociodynamic perspective for counselling. *Australian Journal of Career Development*, 9(1), 17-24 [<https://doi.org/10.1177/103841620000900105>].
- Peavy, R. V. (2001). New visions for counselling in the 21st century. Sociodynamic counselling. *Australian Journal of Career Development*, 10(2), 15-20 [<https://doi.org/10.1177/103841620101000205>].
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Richardson, M. S. (1993). Work in people's lives: A location for counselling psychologists. *Journal of Counseling Psychology*, 40(1), 425-433 [<https://doi.org/10.1037/0022-0167.40.4.425>].
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rose, D. B. (2001). The sage of Captain Cook: Remembrance and mortality. In B. Attwood & F. Magowan (Eds.), *Telling stories: Indigenous history and memory in Australia and New Zealand* (pp. 76-102). Crow's Nest, NSW, Australia: Allen & Unwin.
- Sarbin, T. R. (Ed.) (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Savickas, M. L. (2001). Toward a comprehensive theory of career development: Dispositions, concerns, and narratives. In F. T. L. Leong & A. Barak (Eds.), *Contemporary models in vocational psychology: A volume in honor of Samuel H. Osipow* (pp. 295-320). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 144-180). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sharf, R. S. (2013). Advances in theories of career development. In W. B. Walsh, M. L. Savickas, & P. J. Hartung (Eds.), *Handbook of vocational psychology: Theory, research, and practice* (pp. 3-32). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Singer, J.A., (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of Personality*, 72(3), 437-459 [<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00268.x>].