

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	9
Βιβλιογραφία	15

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Οι ιστορίες που είμαστε

1 Οι ιστορίες που λέμε για εμάς	19
Ανιχνεύοντας την αφηγηματική μας ταυτότητα.....	21
Η έρευνα γύρω από την αφηγηματική ταυτότητα	27
Ανακεφαλαίωση.....	30
Βασικοί όροι	30
Βιβλιογραφία	31
2 Η ανάπτυξη της αφηγηματικής ταυτότητας	33
Ανακεφαλαίωση.....	43
Βασικοί όροι	43
Βιβλιογραφία	44
3 Οι ιστορίες μας ζουν μέσα σε κουλτούρες	47
Κουλτούρα και αφηγηματική ταυτότητα: Τρία παραδείγματα.....	49
Κύριες, εναλλακτικές και προσωπικές αφηγήσεις	52
Κύριες αφηγήσεις	54
Ανακεφαλαίωση.....	58
Βασικοί όροι	58
Βιβλιογραφία	58
4 Δεν λέμε πάντα τις ίδιες ιστορίες	63
Διαφορετικοί στόχοι, διαφορετικές ιστορίες.....	64
Διαφορετικές αντιδράσεις, διαφορετικές ιστορίες	67

Χτίζουμε σχέσεις, λέμε ιστορίες	69
Το είδος των εμπειριών που μοιραζόμαστε	70
Ανακεφαλαίωση.....	74
Βασικοί όροι	74
Βιβλιογραφία	75

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Οι ιστορίες που μπορούμε να γίνουμε

5 Εισαγωγή στην αφηγηματική θεραπεία	79
Όχι βήματα, αλλά δυνατότητες	81
Η δομή του δεύτερου μέρους.....	84
Τροφή για σκέψη	84
Μία σημείωση για τη βιβλιογραφία.....	85
Βιβλιογραφία	85
6 Θέτοντας ερωτήσεις για τις οποίες δεν γνωρίζουμε την απάντηση.....	87
Ερωτήσεις που (δεν) κάνουμε από περιέργεια.....	89
Συζητώντας συνεργατικά.....	90
Τροφή για σκέψη	93
Ανακεφαλαίωση.....	97
Βιβλιογραφία	98
7 Δίνοντας νοήματα, φτιάχνουμε ιστορίες	99
Φτιάχνουμε ιστορίες δίνοντας νοήματα	100
Οι ζωές μας είναι πολυ-ιστορούμενες	101
Τα νοήματα έχουν παρελθόν, παρόν και μέλλον	102
Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τις ιστορίες μας;.....	104
Τροφή για σκέψη	107
Ανακεφαλαίωση	109
Βασικοί όροι	110
Βιβλιογραφία	110
8 Να πω την ίδια ιστορία ή κάποια άλλη;	111
Κυρίαρχες και εναλλακτικές ιστορίες	112

Ισχνές και πυκνές περιγραφές	114
Πυκνές περιγραφές και εναλλακτικές ιστορίες	116
Τροφή για σκέψη	118
Ανακεφαλαίωση.....	120
Βασικοί όροι	121
Βιβλιογραφία	121
9 Ο άνθρωπος είναι ο άνθρωπος	123
Εσωτερίκευση	125
Εξωτερίκευση.....	125
Τι μπορούμε να εξωτερικεύσουμε;	129
Οι συνέπειες της εξωτερίκευσης	132
Τροφή για σκέψη	133
Ανακεφαλαίωση.....	136
Βασικοί όροι	136
Βιβλιογραφία	137
10 Δυνατότητες που φέρνει μαζί της η Εξωτερίκευση.	139
Αλλαγή της σχέσης.....	140
Ανίχνευση της ιστορίας.....	143
Ενδελεχής διερεύνηση	147
Τροφή για σκέψη	149
Ανακεφαλαίωση.....	150
11 Και γιατί είναι αυτό σημαντικό για μένα;	151
Χαρτογράφηση των συνεπειών	152
Η χαρτογράφηση των συνεπειών είναι μόνο η αρχή	153
Τροφή για σκέψη	157
Ανακεφαλαίωση.....	160
12 Τοπίο δράσης και τοπίο ταυτότητας	161
Τοπίο δράσης.....	162
Τοπίο ταυτότητας	164
Από το τοπίο δράσης στο τοπίο ταυτότητας και αντίστροφα	166
Ανασυγγραφή	168
Δίνοντας ένα όνομα στην εναλλακτική ιστορία	170
Τροφή για σκέψη	171
Ανακεφαλαίωση.....	172
Βασικοί όροι	173
Βιβλιογραφία	173

13 Είναι πάντα έτσι τα πράγματα;	175
Μοναδικές εκβάσεις	175
Αναζητώντας μοναδικές εκβάσεις.....	177
Τροφή για σκέψη	182
Ανακεφαλαίωση	184
Βασικοί όροι.....	184
14 Διαβάζοντας Έκο με θέα θάλασσα ή πώς αμφισβητούμε τα «αυτονόητα»	185
Η αποδόμηση	186
Δύο παραδείγματα αποδόμησης	188
Σχέσεις, όχι όρια	188
Διερευνώντας τις όψεις της αρρενωπότητας.....	190
Τροφή για σκέψη	193
Ανακεφαλαίωση	195
Βασικοί όροι.....	195
Βιβλιογραφία.....	195
Επίλογος: Μια ματιά στο μέλλον	197
Γλωσσάρι	199
Ευρετήριο όρων	205