

# Εισαγωγή

**Τ**ο βιβλίο αυτό αφορά ιστορίες. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν με την ιστορία αυτού του βιβλίου. Ή μάλλον ας ξεκινήσουμε με μία ιστορία αυτού του βιβλίου. Όλα ξεκίνησαν το 2009, όταν διορίστηκα ως ψυχολόγος στο Γενικό Νοσοκομείο Βόλου. Ή μήπως... όλα ξεκίνησαν το 1996, όταν πέρασα στο Φ.Π.Ψ. (Πρόγραμμα Ψυχολογίας) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών; Ή μήπως το 1995, όταν αποφάσισα ότι θέλω να σπουδάσω ψυχολογία; Ή το 1979 που γεννήθηκα; Χμ... για τις ανάγκες αυτής της εισαγωγής, ας πούμε ότι όλα ξεκίνησαν το 2009, όταν διορίστηκα σε θέση ψυχολόγου στο Γενικό Νοσοκομείο Βόλου. Ας κρατήσουμε, όμως, στο μυαλό μας ότι αυτή η ιστορία είναι μόνο μία από τις ιστορίες αυτού του βιβλίου που μπορώ να σας αφηγηθώ.

Όλα ξεκίνησαν, λοιπόν, το 2009, όταν διορίστηκα σε θέση ψυχολόγου στο Γενικό Νοσοκομείο Βόλου. Με πτυχίο ψυχολογίας και διδακτορικό στην αναπτυξιακή ψυχολογία, γρήγορα κατάλαβα ότι προκειμένου να είμαι αποτελεσματικός στον ρόλο μου, χρειάζομαι και μία θεραπευτική εκπαίδευση. Γιατί για μένα είναι σημαντικό να είμαι αποτελεσματικός στους ρόλους που αναλαμβάνω. Πόσο μάλλον όταν αυτοί οι ρόλοι έχουν να κάνουν με τις ζωές άλλων ανθρώπων. Μετά από μία ενδελεχή διερεύνηση δυνατοτήτων και εναλλακτικών, κατέληξα ότι η εκπαίδευση που μου ταίριαζε τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά (σε σχέση με τις απαιτήσεις του προγράμματος σπουδών) ήταν η εκπαίδευση στην αφηγηματική προσέγγιση στη θεραπεία και την κοινοτική πρακτική.

Η προσέγγιση αυτή με συνόδευσε μέχρι που έφτασε η στιγμή να αφήσω πίσω μου την εργασία στο νοσοκομείο για να ξεκινήσω μία νέα, ως ακαδημαϊκός, και συγκεκριμένα ως Επίκουρος Καθηγητής Αναπτυξιακής Ψυχολογίας στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Αναλαμβάνοντας τη θέση

αυτή, χρειάστηκε να δηλώσω στο Τμήμα ποια μαθήματα ήθελα να διδάξω. Το σκέφτηκα πολύ και αποφάσισα ότι ένα από αυτά τα μαθήματα θα είναι «Η αφηγηματική προσέγγιση στην κατανόηση της ανθρώπινης ανάπτυξης». Η εν λόγω επιλογή έγινε καθώς δεν επιθυμούσα να αφήσω πίσω μία ματιά που μου αρέσει και με εμπνέει, «απλά και μόνο» γιατί αλλάζω αντικείμενο εργασίας.

Το μάθημα αυτό έχει πια μια ιστορία πέντε ετών. Σε κάθε ακαδημαϊκό εξάμηνο, βελτιώνω, αλλάζω ή προσαρμόζω τον τρόπο διδασκαλίας και εξέτασης του εν λόγω μαθήματος, λαμβάνοντας υπόψη τα σχόλια των ατόμων που το παρακολουθούν, αλλά και τις δικές μου παρατηρήσεις, ιδέες και αναγνώσεις. Αυτό που λείπει από το εν λόγω μάθημα είναι ένα σχετικό εγχειρίδιο. Ενώ έχουν αρχίσει να μεταφράζονται αξιολογικά βιβλία για την αφηγηματική πρακτική στα ελληνικά (Denborough, 2022· Morgan, 2011· White, 2021· Winslade & Gerald, 2021), δεν υπάρχει ένα εγχειρίδιο που να περιγράφει την αφηγηματική ματιά και τις εφαρμογές της σε πλαίσια που να μην είναι κλινικά. Αυτή ακριβώς η ανάγκη έδωσε την ιδέα για τη συγγραφή του ανά χείρας βιβλίου.

Συγγραφή ενός βιβλίου, αλλά σε ποιον εκδοτικό οίκο; Πριν λίγα χρόνια, διασταυρώθηκαν οι δρόμοι μας με την ομάδα των εκδόσεων Προπομπός. Ο σκοπός εκείνης της επαφής ήταν η επιμέλεια της ελληνικής μετάφρασης του βιβλίου των Victoria Braun και Virginia Clarke «Θεματική ανάλυση: Ένας πρακτικός οδηγός» (Braun & Clarke, 2025). Ο σκοπός αυτός επετεύχθη, αλλά μαζί με αυτόν ξεκίνησε και μία ενδιαφέρουσα γνωριμία που εμπλούτισε τις εκδρομές μου στην Αθήνα με μία στάση στα γραφεία των εκδόσεων και με τακτικές συζητήσεις, ηλεκτρονικά ή δια ζώσης, με την ομάδα των εκδόσεων Προπομπός.

Για το τέλος αυτής της ιστορίας, θα ήθελα να μοιραστώ επίσης ότι, στην πορεία των μελετών μου, διασταυρώθηκα κάποια στιγμή με τη θεωρία της αφηγηματικής ταυτότητας. Η θεωρία αυτή έχει πολλές ομοιότητες με την αφηγηματική προσέγγιση στη θεραπεία και την κοινοτική πρακτική. Οι ομοιότητες αυτές με οδήγησαν να επικοινωνήσω με τον Dan McAdams, τον εμπνευστή της θεωρίας της αφηγηματικής ταυτότητας, ο οποίος μου επιβεβαίωσε την κοι-

νή βάση των δύο προσεγγίσεων. Κι έτσι στο μυαλό μου άρχισε να παίρνει την τελική του μορφή το παρόν βιβλίο.

Σε επίπεδο μορφής, το βιβλίο χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αναφέρεται στις ιστορίες που είμαστε. Στο Κεφάλαιο 1, εξηγώ το περιεχόμενο της «αφηγηματικής ταυτότητας». Επίσης, περιγράφω τη Συνέντευξη της Ιστορίας Ζωής, που αποτελεί μία μέθοδο για τη μελέτη της αφηγηματικής ταυτότητας. Τέλος, περιγράφω συνοπτικά το είδος των σχετικών ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί ως τώρα. Στο Κεφάλαιο 2, περιγράφω πώς αναπτύσσεται η αφηγηματική ταυτότητα κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου. Στο Κεφάλαιο 3, εξηγώ τι εννοούμε όταν λέμε «Οι ιστορίες μας ζουν μέσα σε κουλτούρες» και περιγράφω συνοπτικά το μοντέλο των McLean και Syed (2015), που εξηγεί πώς ο πολιτισμός επηρεάζει τις ιστορίες που λέμε για τις ζωές μας μέσω των κύριων αφηγήσεων. Στο Κεφάλαιο 4, αναλύω τους παράγοντες που επηρεάζουν το είδος των ιστοριών που αφηγούμαστε.

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου αναφέρεται στις ιστορίες που μπορούμε να γίνουμε. Στο μέρος αυτό, περιγράφω κάποιες από τις βασικές αρχές της αφηγηματικής θεραπείας και, μέσα από αυτές τις αρχές, περιγράφω τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αφηγηθούμε εκ νέου τις ιστορίες της ζωής μας, αλλάζοντάς τις σε πραγματικό χρόνο. Στην «Εισαγωγή στην αφηγηματική θεραπεία» (Κεφάλαιο 5), συζητώ πώς η αφηγηματική ταυτότητα και η αφηγηματική θεραπεία σχετίζονται μεταξύ τους και εξηγώ πώς οι ιδέες της αφηγηματικής θεραπείας μοιάζουν με τα διάφορα πιάτα σε έναν μπουφέ. Στο Κεφάλαιο 6, περιγράφω τα βασικά χαρακτηριστικά των συζητήσεων που διαπνέονται από τις ιδέες της αφηγηματικής θεραπείας. Στο Κεφάλαιο 7, αναλύω τη σημασία που έχει η νοηματοδότηση στην αφήγηση των ιστοριών μας και εξηγώ τι εννοούμε όταν λέμε ότι οι ζωές μας είναι πολυ-ιστορούμενες. Στο Κεφάλαιο 8, διερευνώ τις έννοιες των κυρίαρχων και των εναλλακτικών ιστοριών. Στα Κεφάλαια 9 ως 14, συζητώ πώς μπορούμε να εμπλουτίσουμε τους τρόπους με τους οποίους μιλάμε για τις ζωές μας, για τους ανθρώπους και για τις σχέσεις των ανθρώπων.

Κάθε κεφάλαιο ξεκινά με κάποια ερωτήματα και ολοκληρώνε-

ται με μια ανακεφαλαίωση των βασικών του σημείων. Επίσης, στο τέλος κάθε κεφαλαίου, επαναλαμβάνονται οι βασικοί όροι που ορίστηκαν για πρώτη φορά στο συγκεκριμένο κεφάλαιο (ένας κατάλογος όλων των σχετικών όρων μαζί με τους ορισμούς τους μπορεί να βρεθεί στο Γλωσσάρι). Μετά τους βασικούς όρους, ακολουθεί η βιβλιογραφία που χρησιμοποίησα για τη συγγραφή του αντίστοιχου κειμένου. Μαζί με κάθε παραπομπή, δίνω και μία πολύ σύντομη περιγραφή του περιεχομένου της αντίστοιχης εργασίας. Ακόμα, σημειώνω ποιες πηγές είναι ελεύθερα διαθέσιμες στο διαδίκτυο.

Παραθέτω τη βιβλιογραφία σύμφωνα με τους κανόνες που ορίζει η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (American Psychological Association, APA), όπως δηλαδή κάνουμε συνήθως στις επιστημονικές εργασίες στον χώρο της ψυχολογίας. Σε αυτό το βιβλίο, θα βρείτε τρία είδη παραπομπών.

Το πρώτο είδος είναι οι παραπομπές σε βιβλία. Οι παραπομπές αυτές λαμβάνουν την ακόλουθη μορφή:

Denborough, D. (2022). *Λέγοντας ξανά τις ιστορίες της ζωής μας: Αφηγηματική θεραπεία και πρακτική στην καθημερινή ζωή*. OPOSITO.

Εδώ βλέπουμε ότι το βιβλίο αυτό έχει έναν συγγραφέα, τον D. Denborough, έχει τον τίτλο *Λέγοντας ξανά τις ιστορίες της ζωής μας: Αφηγηματική θεραπεία και πρακτική στην καθημερινή ζωή* και ότι εκδόθηκε το 2022 από τον εκδοτικό οίκο OPOSITO.

Το δεύτερο είδος συνίσταται στις παραπομπές σε κεφάλαια βιβλίων, οι οποίες είναι της ακόλουθης μορφής:

McAdams, D. P. (2021). Narrative identity and the life history. In O. P. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (4th Edition), pp. 122-141. Guilford.

Εδώ βλέπουμε ότι το κεφάλαιο αυτό έχει έναν συγγραφέα, τον D. P. McAdams, και ο τίτλος του κεφαλαίου είναι Narrative identity and the life history. Το κεφάλαιο αυτό είναι μέρος του βιβλίου με τίτλο *Handbook of Personality: Theory and Research* και αναπτύσσεται στις σελίδες 122-141. Το βιβλίο εκδόθηκε το 2021 από τις εκδόσεις Guilford.

Το τρίτο είδος αποτελείται από τις παραπομπές σε άρθρα περιοδικών. Οι παραπομπές αυτές είναι της ακόλουθης μορφής:

Adler, J. M., Skalina, L. M., & McAdams, D. P. (2008). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. *Psychotherapy Research*, 18 (6), 719-734. <https://doi.org/10.1080/10503300802326020>

Εδώ βλέπουμε ότι το συγκεκριμένο άρθρο έχει τρεις συγγραφείς, τους J. M. Adler, L. M. Skalina και D. P. McAdams. Ο τίτλος του άρθρου είναι The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. Δημοσιεύτηκε το 2008 στο περιοδικό *Psychotherapy Research*, τόμος 18, τεύχος 6, σελίδες 719 ως 734. Ο σύνδεσμος που ακολουθεί (σε όσα άρθρα είναι διαθέσιμος) οδηγεί στην ηλεκτρονική σελίδα του αντίστοιχου άρθρου.

Κάθε φορά που γράφουμε ή λέμε κάτι, έχουμε στο μυαλό μας το κοινό στο οποίο απευθυνόμαστε. Έγραψα το βιβλίο αυτό έχοντας στο μυαλό μου ανθρώπους που θα ήθελαν να εμπλουτίσουν τη ματιά τους απέναντι στη ζωή τους, τις σχέσεις τους και τους άλλους ανθρώπους. Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να σπουδάζουν (π.χ. ανθρωπιστικές επιστήμες) ή μπορεί να εργάζονται με άλλους ανθρώπους (π.χ. να είναι εκπαιδευτικοί). Μπορεί όμως και όχι. Σε κάθε περίπτωση, έγραψα αυτό το βιβλίο έχοντας στο μυαλό μου ότι οι άνθρωποι που θα το διαβάσουν δεν έχουν υποχρεωτικά πρότερες γνώσεις από το επιστημονικό πεδίο της ψυχολογίας. Έτσι, συμπεριλαμβά-νω, όπου χρειάζεται, ορισμούς των εννοιών που χρησιμοποιώ και επίσης ένα γλωσσάρι στο τέλος του βιβλίου, το οποίο περιέχει όλες τις έννοιες που έχω ορίσει μέσα στο κείμενο.

Ένα ζήτημα που ήταν σημαντικό για μένα κατά τη συγγραφή αυτού του βιβλίου ήταν το ζήτημα της γλώσσας. Θεωρώ σημαντικό να γράφω, όσο μπορώ, συμπεριληπτικά. Χρησιμοποιώντας συμπεριληπτική γλώσσα, δηλώνω ότι αναγνωρίζω πως το βιβλίο δεν θα διαβαστεί μόνο από ανθρώπους συγκεκριμένων χαρακτηριστικών ως προς το φύλο, την ηλικία, τη σεξουαλικότητα, τη σωματική ικανότητα, κλπ. Η συμπεριληπτική γλώσσα αποτελεί μία πρόκληση και ελπίζω να μπορέσω να αποφύγω τρόπους έκφρασης που μπο-

ρεί να είναι κουραστικοί για τον αναγνώστη ή την αναγνώστρια. Να, ας πούμε, στην τελευταία πρόταση, αντί να γράψω «τρόπους που μπορεί να είναι κουραστικοί για τον αναγνώστη ή την αναγνώστρια» μπορώ να γράψω «τρόπους που μπορεί να κάνουν την ανάγνωση κουραστική». Με αυτή την αλλαγή, συμπεριλαμβάνω όλους τους ανθρώπους που διαβάζουν το παρόν και όχι μόνο αυτούς που αυτοπροσδιορίζονται ως άντρες («τον αναγνώστη») ή ως γυναίκες («την αναγνώστρια»).

Πώς προτείνω να διαβάσετε αυτό το βιβλίο; Το βιβλίο φυσικά δεν είναι μυθιστόρημα, οπότε δεν χρειάζεται να το διαβάσετε από την αρχή μέχρι το τέλος. Τα κεφάλαια γράφτηκαν ώστε να έχουν μία σειρά, αλλά δεν είναι απαραίτητο αυτή να τηρηθεί. Σε κάθε περίπτωση, θα πρότεινα να διαβάσετε είτε όλο το βιβλίο με τη σειρά, είτε όλο το πρώτο μέρος είτε όλο το δεύτερο μέρος. Περνώντας από κεφάλαιο σε κεφάλαιο του κάθε μέρους, κατά κάποιους τρόπους θεωρώ δεδομένο ότι έχετε ήδη διαβάσει και καταλάβει τα προηγούμενα κεφάλαια. Για παράδειγμα, στο Κεφάλαιο 1, περιγράφω τι είναι η αφηγηματική ταυτότητα και έτσι, στα Κεφάλαια 2 ως 4, θεωρώ ότι γνωρίζετε το περιεχόμενο της έννοιας και δεν το επαναλαμβάνω.

Δεν θα μπορούσα να κλείσω αυτή την Εισαγωγή χωρίς να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην ομάδα των εκδόσεων Προπομπός για την όλη συνεργασία μας, όπως την περιέγραψα παραπάνω· σε όλους τους ανθρώπους που μου εμπιστεύτηκαν τις ιστορίες τους σε διάφορα πλαίσια (θεραπευτικά, ακαδημαϊκά και φιλικά)· στις συναδέλφους και τους συναδέλφους που συζήτησαν μαζί μου και που φώτισαν με διάφορους τρόπους πλευρές των υπό μελέτη φαινομένων· σε φίλες και φίλους που με ρώτησαν τι γράφω και μου είπαν τις ιδέες τους, συνδιαμορφώνοντας έτσι τη δομή και το περιεχόμενο του βιβλίου· και τέλος στον σύντροφό μου που με στήριξε με πρακτικούς και συναισθηματικούς τρόπους, ώστε να φέρω σε πέρας τη συγγραφή αυτού του βιβλίου.

## Βιβλιογραφία

Braun, V. & Clarke, C. (2025). *Θεματική ανάλυση*. Προπομπός.

Οι συγγραφείς παρουσιάζουν τις θεωρητικές βάσεις και τις πρακτικές της αναστοχαστικής θεματικής ανάλυσης, που αποτελεί μία από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες μεθόδους ανάλυσης στις ποιοτικές έρευνες στην ψυχολογία.

Denborough, D. (2022). *Λέγοντας ξανά τις ιστορίες της ζωής μας: Αφηγηματική θεραπεία και πρακτική στην καθημερινή ζωή*. OPOSITO.

Ο συγγραφέας μας προσκαλεί να δούμε με μία άλλη ματιά τις ιστορίες της ζωής μας και μας εξηγεί πώς μπορούμε να αφηγηθούμε εκ νέου τις εν λόγω ιστορίες.

McLean, K. C., & Syed, M. (2015). Personal, master, and alternative narratives: An integrative framework for understanding identity development in context. *Human Development*, 58 (6), 318-349. <https://doi.org/10.1159/000445817>

Σε αυτή τη θεωρητική εργασία, οι συγγραφείς παρουσιάζουν ολοκληρωμένα πώς το πολιτισμικό πλαίσιο μπορεί να επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αφηγούνται την ιστορία της ζωής τους.

Morgan, A. (2011). *Τι είναι η Αφηγηματική Θεραπεία: μία ευκολοδιάβαστη εισαγωγή*. University Studio Press.

Η συγγραφέας μας εισάγει στις αρχές και τις πρακτικές της αφηγηματικής θεραπείας.

White, M. (2021). *Χάρτες αφηγηματικής πρακτικής*. OPOSITO.

Ο συγγραφέας παρουσιάζει τις θεραπευτικές ιδέες και πρακτικές που συναποτελούν τον πυρήνα της αφηγηματικής ψυχοθεραπείας. Ο M. White είναι ένας από τους ιδρυτές αυτού που ονομάζουμε αφηγηματική ψυχοθεραπεία.

Winslade, J. & Gerald, M. D. (2021). *Αφηγηματική Συμβουλευτική: Εφαρμογές στη θεραπεία και την εκπαίδευση*. Gutenberg.

Οι συγγραφείς εισάγουν τις ιδέες της αφηγηματικής θεραπείας στο πλαίσιο της σχολικής συμβουλευτικής.



---

# ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

---

Οι ιστορίες που είμαστε

---





# 1

## Οι ιστορίες που λέμε για εμάς

Στο παρόν κεφάλαιο, θα απαντήσουμε στα ακόλουθα ερωτήματα:

1. Τι εννοούμε όταν αναφερόμαστε στην «αφηγηματική ταυτότητα»;
2. Πώς μπορούμε να μελετήσουμε την αφηγηματική ταυτότητα;
3. Ποια είναι η θεματολογία των σχετικών ερευνών;

Οι άνθρωποι από τη φύση μας διηγούμαστε ιστορίες. Κατασκευάζουμε και μοιραζόμαστε ιστορίες για τους εαυτούς μας, στις οποίες περιγράφουμε με λεπτομέρεια συγκεκριμένα επεισόδια ή περιόδους της ζωής μας και τη σημασία που έχουν αυτά τα επεισόδια ή αυτές οι περίοδοι για εμάς. Να, όπως τότε, που είχα πάει στην Ολλανδία στο πλαίσιο ενός προγράμματος ανταλλαγής Erasmus, το φθινόπωρο του 1999. Σε μια βόλτα σε μία κεντρική πλατεία, τη Vismarkt (αργότερα έμαθα ότι σημαίνει «ψαραγορά»), συνερίστηκα το πόσοι άνθρωποι κυκλοφορούσαν με αναπηρικά αμαξίδια. Και αυτό με έκανε να σκεφτώ, για λίγα δευτερόλεπτα, ότι στην Αθήνα, όπου σπούδαζα, δεν έχουμε τόσους πολλούς ανθρώπους με κινητικά προβλήματα. Και αμέσως μετά συνειδητοποίησα ότι στην Αθήνα δεν έχουμε δρόμους, όπου να μπορούν να κινηθούν οι άνθρωποι με κινητικά προβλήματα. Και αυτή η συνειδητοποίηση με έκανε πρώτα να θυμώσω και στη συνέχεια να ευαισθητοποιηθώ σε θέματα δυνατότητας στη μετακίνηση, αυτό που πρόσφατα διάβασα ότι ονομάζεται **βαδισιμότητα** (walkability).

Ή όπως τότε, την άνοιξη του 2023, που περπατούσα στον Βόλο για να πάω στο Πανεπιστήμιο και παρατήρησα δύο κάδους απορριμμάτων «παρκαρισμένους» πάνω στον οδηγό για άτομα με δυσκολίες όρασης στο πεζοδρόμιο. Οι κάδοι έπιαναν μάλιστα το πεζοδρόμιο σε όλο το πλάτος του. Τότε, θυμάμαι, θύμωσα, έβγαλα μία

φωτογραφία και την ανάρτησα στο προφίλ μου σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης με τη λεζάντα #ΚάτιΔικάΜου. Λίγες ώρες αργότερα, παρακολουθώντας ένα σεμινάριο που οργάνωνε το Πανεπιστήμιο, ένας εκ των ομιλητών έδειξε τη φωτογραφία μου για να επισημάνει πόσο εύκολα προσπερνάμε τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι άλλοι άνθρωποι. Η αναφορά αυτή στη φωτογραφία μου με εξέπληξε αλλά και με χαροποίησε, γιατί μου έδειξε ότι δεν είμαι μόνος στην προσπάθεια βελτίωσης της βαδισιμότητας των δρόμων. Και αυτός είναι ο λόγος που η συγκεκριμένη εμπειρία είναι σημαντική για μένα. Προσέξτε εδώ πώς δύο εμπειρίες που απέχουν σχεδόν 24 χρόνια η μία από την άλλη συνδέονται μεταξύ τους υπό το κεντρικό θέμα «βελτίωση της βαδισιμότητας των δρόμων» ή το ευρύτερο θέμα «υποστήριξη των ανθρώπινων δικαιωμάτων».

Μέσα από αυτά τα επεισόδια αυτοβιογραφικής μνήμης, οι άνθρωποι κατασκευάζουμε και εσωτερικεύουμε μια συνεχώς αναπτυσσόμενη ιστορία που ενσωματώνει ποικίλες πλευρές της ζωής μας και που εξηγεί πώς γίναμε οι άνθρωποι που είμαστε σήμερα, ή, εναλλακτικά, κατασκευάζουμε και εσωτερικεύουμε αυτό που ο Mc-Adams (2021) ονόμασε **αφηγηματική ταυτότητα (narrative identity)**. Σε κάθε αφήγηση της αφηγηματικής μας ταυτότητας, κατασκευάζουμε εκ νέου και συνδέουμε τις αναμνήσεις που αφορούν τα επεισόδια του παρελθόντος μας και φανταζόμαστε το μέλλον μας με έναν τρόπο που μας παρέχει κάποιο βαθμό ενότητας, στόχου και νοήματος. Μέσα από την αφηγηματική μας ταυτότητα, περιγράφουμε σε μας και στους άλλους ανθρώπους πώς γίναμε αυτό που είμαστε τώρα και πού πιστεύουμε ότι θα μας πάει η ζωή στο μέλλον.

Την αφηγηματική ταυτότητα την *κατασκευάζουμε*, με την έννοια ότι, σε κάθε μας αφήγηση, φέρνουμε διαφορετικά στοιχεία ή εμπλουτίζουμε τις πληροφορίες ή αλλάζουμε τις πληροφορίες που συμπεριλαμβάνουμε στην ιστορία μας. Την *εσωτερικεύουμε*, με την έννοια ότι κάνουμε δική μας την ιστορία που αφηγούμαστε και ζούμε τη ζωή μας με έναν τρόπο σύστοιχο προς αυτή την ιστορία. Η εν λόγω ιστορία είναι *συνεχώς αναπτυσσόμενη*, με την έννοια ότι όσο μιλάμε για αυτές τις ιστορίες και όσο ζούμε τη ζωή μας, εμπλουτίζουμε την αφηγηματική μας ταυτότητα με νέες εμπειρίες ή με νέα νοήματα σε

σε ποια σειρά επιλέξαμε να τα βάλουμε και ποιο νόημα επιλέξαμε να τους δώσουμε. Δίνουμε εξάλλου διαρκώς νόημα στις εμπειρίες μας, καθώς ζούμε τις ζωές μας. Ακόμα και η μη απόδοση νοήματος είναι ένα νόημα που δίνουμε· θεωρήσαμε μία εμπειρία μη σημαντική.

Εφόσον η ιστορία εξαρτάται από το ποια γεγονότα ή ποιες εμπειρίες επιλέγουμε να συνδέσουμε, σε ποια σειρά επιλέγουμε να της βάλουμε και ποιο νόημα επιλέγουμε να τους δώσουμε, τότε υπάρχουν και άλλα γεγονότα, άλλες εμπειρίες, άλλες σειρές και άλλα νοήματα, που μπορούν να μας οδηγήσουν σε άλλες ιστορίες. Οι ιστορίες αυτές μπορεί να είναι διαφορετικές από τις ιστορίες που συνήθως λέμε ή ακόμα και αντίθετες.

As γυρίσουμε στις ιστορίες που σας είπα για να «αποδείξω» ότι είμαι καλός οδηγός αυτοκινήτου. Για να σας πω αυτές τις ιστορίες, έκανα μία επιλογή: Από όλες τις εμπειρίες που έχω ή δεν έχω πίσω από το τιμόνι, διάλεξα αυτές που ταιριάζουν με την πλοκή «Είμαι καλός οδηγός αυτοκινήτου» και τις συνέδεσα με έναν τρόπο που υποστηρίζει αυτή την πλοκή. Σε αυτή την επιλογή, άφησα εκτός τις εμπειρίες ή τα γεγονότα που «αποδεικνύουν» ότι μπορεί να μην είμαι και τόσο καλός οδηγός ή μπορεί και να είμαι μέτριος οδηγός. Για παράδειγμα, άφησα εκτός το ότι έχω να οδηγήσω αυτοκίνητο πάνω από πέντε χρόνια, ή το ότι τα περισσότερα χιλιόμετρα τα έκανα στον αυτοκινητόδρομο από τον Βόλο για τη Θεσσαλονίκη και αντίστροφα και όχι, π.χ. στους διπλοπαρκαρισμένους δρόμους του Βόλου, και επίσης άφησα εκτός το ότι, όταν έφτανα νύχτα στον Βόλο μετά το μάθημα στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών, έκανα αναπάντητη στον πατέρα μου για να κατέβει να πάρει το αυτοκίνητό του και να το παρκάρει.

Με αυτές τις πληροφορίες, θα λέγατε ότι τελικά είμαι καλός ή μέτριος οδηγός αυτοκινήτου; Την απάντηση θα τη δούμε στην επόμενη ενότητα.

## **Οι ζωές μας είναι πολυ-ιστορούμενες**

Στην προηγούμενη ενότητα, είδαμε μια σειρά ιστοριών που «αποδεικνύουν» ότι είμαι καλός οδηγός αυτοκινήτου και μία άλλη σειρά

ιστοριών που «αποδεικνύουν» ότι είμαι μέτριος οδηγός αυτοκινήτου. Σε καμία από τις δύο σειρές ιστοριών δεν σας είπα ψέματα, ενώ άφησα εκτός κάποιες ιστορίες γιατί δεν ταίριαζαν με την πλοκή που είχα διαλέξει και όχι για να σας ξεγελάσω. Εκτός από τις ιστορίες σε σχέση με την οδηγική μου ικανότητα, υπάρχουν πολλές άλλες ιστορίες που αφορούν τη ζωή μου. Και αυτό ισχύει και για τη δική σας ζωή.

Όταν λέμε ότι οι ζωές μας είναι **πολυ-ιστορούμενες (multi-storied)**, εννοούμε ότι οι ζωές μας έχουν ιστορηθεί πολλές φορές, ότι υπάρχουν πολλές ιστορίες την ίδια στιγμή και ότι μπορούμε να πούμε διαφορετικές ιστορίες για τα ίδια γεγονότα. Επίσης, υπάρχουν πολλά είδη ιστοριών, που διαπλέκονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα, υπάρχουν ιστορίες για το παρελθόν, για το παρόν και για το μέλλον μας. Επίσης, υπάρχουν ιστορίες για τα άτομα (π.χ. «Είμαι θαρραλέα»), για τις οικογένειες (π.χ. «Είμαστε γλεντζέδες»), για τις σχέσεις (π.χ. «Η σχέση μας βασίζεται στην εμπιστοσύνη») και για τις κοινότητες (π.χ. «Είμαστε μία πολιτικά ενεργή κοινότητα»).

Καμία ιστορία από μόνη της δεν μπορεί να είναι απαλλαγμένη από την αμφισημία και την αντίφαση. Καμία ιστορία από μόνη της δεν μπορεί να περιλαμβάνει όλα τα ενδεχόμενα της ζωής μας. Όλες οι ιστορίες μας, αυτές που έχουμε πει, αυτές που λέμε, και αυτές που θα πούμε συγκροτούν αυτό που είναι οι ζωές μας. Το να ζούμε απαιτεί να διαμεσολαβούμε ανάμεσα στις διάφορες ιστορίες της ζωής μας, καθώς ερμηνεύουμε συνεχώς τις εμπειρίες μας. Τη σημασία της πολυ-ιστορικότητας της ζωής μας θα τη δούμε αναλυτικότερα στο Κεφάλαιο 8.

## **Τα νοήματα έχουν παρελθόν, παρόν και μέλλον**

Τα νοήματα που αποδίδουμε, λοιπόν, έχουν μία πολύ σημαντική θέση στις ιστορίες μας και άρα στη ζωή μας. Λέμε συχνά ότι τα νοήματα έχουν παρελθόν, παρόν και μέλλον. Το παρελθόν τους είναι οι ιστορίες που τα υποστηρίζουν, αλλά και η ιστορία των νο-

ημάτων στη ζωή μας. Για παράδειγμα, πόσο παλιά σκέφτηκα για πρώτη φορά ότι είμαι... «καλός οδηγός αυτοκινήτου», «τεμπέλης», «ανεύθυνη», «οργανωτική», «εργατική»; Σε ποιες χρονικές στιγμές αυτές οι νοηματοδοτήσεις υποχώρησαν και σε ποιες επανήλθαν, ίσως δριμύτερες;

Τα νοήματα έχουν επίσης παρόν, με την έννοια ότι τα αποδίδουμε τώρα. Το παρόν των νοημάτων μπορεί να παραμένει σταθερό για κάποιο διάστημα ή όχι. Οι αλλαγές και η σταθερότητα περιλαμβάνονται από την επόμενη στιγμή στο παρελθόν των νοημάτων. Το νόημα μπορεί να αλλάξει από στιγμή σε στιγμή. Αυτή η αλλαγή μπορεί να οφείλεται στο πέρασμα του χρόνου. Ή στο γεγονός ότι το ξανασκεφτήκαμε. Ή στο ότι ένα άλλο άτομο μας επεσήμανε ή μας ρώτησε κάτι. Ή στο ότι κάτι θυμηθήκαμε. Το ότι δίνουμε ένα νόημα σε μία εμπειρία τώρα, δεν σημαίνει ότι θα δώσουμε το ίδιο νόημα στην εμπειρία αυτή... τώρα!

Τέλος, τα νοήματα έχουν μέλλον, με την έννοια τόσο του ότι ίσως αλλάξουν, όσο και του ότι έχουν επιδράσεις στο μέλλον μας. Αν βλέπω τον εαυτό μου ως έναν μέτριο οδηγό αυτοκινήτου, τότε είναι πιθανότερο να μην αγοράσω αυτοκίνητο, αλλά μηχανάκι ή ποδήλατο· να πάω για διακοπές στην Αθήνα, που συνδέεται με τον Βόλο με τακτικά δρομολόγια λεωφορείου· να προσφερθώ να καλέσω ταξί για να πάω τον πατέρα μου στο νοσοκομείο. Αν, από την άλλη, βλέπω τον εαυτό μου ως έναν καλό οδηγό αυτοκινήτου, είναι πιο πιθανό να αγοράσω αυτοκίνητο· να κάνω στις διακοπές μου τον γύρο της Θεσσαλίας οδικώς· να προσφερθώ να πάω τη γειτόνισσα με το αυτοκίνητο στον γιατρό.

Αν θεωρώ την Τεμπελιά ένα βασικό χαρακτηριστικό μου, τότε είναι πιο πιθανό να νιώθω άσχημα για τον εαυτό μου· να παραπονιέμαι στους άλλους ανθρώπους για το πώς είμαι· να μην εμπλέκομαι σε δράσεις που απαιτούν από εμένα ενεργητικότητα και πρωτοβουλίες. Αν θεωρώ την ενεργητικότητα ένα βασικό χαρακτηριστικό μου, τότε είναι πιθανότερο να αναλαμβάνω πρωτοβουλίες· να αναζητώ συνεχώς νέες εμπειρίες· να μοιράζομαι με ενθουσιασμό με τους άλλους ανθρώπους τα πράγματα που κάνω.

Τέλος, αν θεωρώ ως βασικό χαρακτηριστικό μου την Έλλειψη

προσοχής, τότε είναι πιο πιθανό να χάνομαι στις σκέψεις μου και να μην ολοκληρώνω τις εργασίες μου· να μην αναλαμβάνω εργασίες που απαιτούν προσοχή από μέρος μου και, αν οι άλλοι άνθρωποι συμφωνούν μαζί μου, μπορεί και αυτοί να μην μου αναθέτουν εργασίες που απαιτούν προσοχή ή να μη ζητούν τη γνώμη μου σε σχέση με τέτοιες εργασίες.

Γυρίστε τώρα στα παραδείγματα από τη δική σας ζωή, αυτά που σκεφτήκατε στην αρχή του κεφαλαίου. Οι ιδιότητες που αποδίδετε στον εαυτό σας τι παρελθόν, τι παρόν και τι μέλλον έχουν; Και οι ιδιότητες που αποδίδετε σε άλλους ανθρώπους τι παρελθόν, τι παρόν και τι μέλλον έχουν στη δική σας ζωή και στη δική τους; Και, τέλος, οι ιδιότητες που σας έχουν αποδώσει άλλοι άνθρωποι, τι παρελθόν, τι παρόν και τι μέλλον έχουν στη δική σας ζωή αλλά και στη δική τους;

## **Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τις ιστορίες μας;**

Στο παρόν κεφάλαιο, είδαμε ότι οι ιστορίες που αφηγούμαστε εμπεριέχουν το στοιχείο της επιλογής. Επίσης είδαμε ότι οι ιστορίες μας έχουν συνέπειες στη ζωή μας. Προκύπτει έτσι το ερώτημα: Τι παράγοντες επηρεάζουν τις επιλογές που κάνουμε σε σχέση με τις εμπειρίες που θα νοηματοδοτήσουμε και με τη νοηματοδότηση που θα κάνουμε; Σκεφτείτε λίγο αυτό το ερώτημα πριν προχωρήσετε παρακάτω.

Σε αυτή την ερώτηση, συχνά εστιάζουμε σε παράγοντες σχετικούς με το άτομο ή το πλαίσιο της συζήτησης (θυμηθείτε και τη σχετική συζήτηση του Κεφαλαίου 4). Ποιο είναι το κοινό μας και τι έχουμε σκοπό να πετύχουμε με την ιστορία μας; Σε ένα πρώτο ερωτικό ραντεβού, ίσως πούμε πιο πολλές ιστορίες για τα πράγματα στα οποία τα καταφέρνουμε καλά, ενώ σε ένα πρώτο θεραπευτικό ραντεβού, μάλλον θα εστιάσουμε στα πράγματα που μας δυσκολεύουν. Επιπροσθέτως τίθεται το ερώτημα του πόσο καλά γνωρίζουμε το άτομο στο οποίο μιλάμε. Σε μία νέα γνωριμία, ίσως μιλήσουμε

περισσότερο για πρόσφατες εμπειρίες και για τα κοινά μας ενδιαφέροντα, ενώ με έναν άνθρωπο που γνωρίζουμε καιρό ίσως εστιάσουμε και σε πιο ευάλωτες ιστορίες. Ακόμη, πόσο χρόνο έχουμε διαθέσιμο; Στην αρχή μιας συνάντησης ίσως μπορούμε σε περισσότερες λεπτομέρειες σε σχέση με το τέλος μιας συνάντησης, οπότε αρχίζουμε να βιαζόμαστε.

Αυτό που συχνά δεν συνειδητοποιούμε είναι ότι οι ιστορίες μας παράγονται μέσα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο και αυτό το ευρύτερο πλαίσιο επηρεάζει τις ιστορίες που λέμε (θυμηθείτε τη σχετική συζήτηση στο Κεφάλαιο 3). Παράγοντες όπως το φύλο, η κοινωνική τάξη, η φυλή και η σεξουαλικότητα, που έχουν διαφορετικό περιεχόμενο σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, επηρεάζουν την πλοκή των ιστοριών μας. Για παράδειγμα, στο Κεφάλαιο 3, είδαμε την έρευνα των Thorne και Mclean (2002), στην οποία βρέθηκε ότι οι άντρες και οι γυναίκες διαφέρουν ως προς τον τρόπο που περιγράφουν τον εαυτό τους μιλώντας για γεγονότα που συνιστούν απειλή για τη ζωή τους. Εκεί διαπιστώσαμε ότι οι άντρες είναι πιθανότερο να δώσουν έμφαση στην αντοχή τους και να υποβαθμίσουν τον πιθανό φόβο, τον πόνο και την ταλαιπωρία, ενώ οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να δώσουν έμφαση στη φροντίδα και την έγνοιά τους για τους ανθρώπους, σε συμφωνία με τα κοινωνικά στερεότυπα, βάσει των οποίων περιμένουμε από τους άντρες να αντέχουν και από τις γυναίκες να φροντίζουν.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι το κόμικ του Toby Morris (2015) με τίτλο «Στο πιάτο: Μια σύντομη ιστορία για τα προνόμια» (On a Plate: a short story about privilege), ένα καλό μάθημα για τα προνόμια τα οποία μπορεί να φέρουμε, χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Το εν λόγω κόμικ παρακολουθεί τις ζωές δύο ατόμων, του Richard και της Paula, δύο ατόμων με διαφορετικό φύλο, διαφορετικό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, διαφορετικές εκπαιδευτικές ευκαιρίες και, τελικά, διαφορετικές ζωές.

Οι γονείς του Richard τα καταφέρνουν αρκετά καλά, το σπίτι τους είναι ζεστό και στεγνό και έχουν βιβλία και φαγητό· οι γονείς της Paula δεν τα καταφέρνουν και τόσο καλά, το σπίτι τους έχει πολλή φασαρία και υγρασία και η Paula αρρωσταίνει συχνά. Οι γονείς του Richard κά-

νουν ό,τι καλύτερο μπορούν για τον γιο τους: Τον βοηθούν στα μαθήματα, του λένε μπράβο, τον στηρίζουν. Και οι γονείς της Paula κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν για την κόρη τους: Κάνουν από δύο δουλειές για να τα φέρουν βόλτα οικονομικά. Το σχολείο του Richard είναι καλά εξοπλισμένο και το εκπαιδευτικό προσωπικό είναι ευδιάθετο και γεμάτο ενέργεια· το σχολείο της Paula δεν έχει επαρκείς πόρους και το εκπαιδευτικό προσωπικό είναι κουρασμένο και αγχωμένο.

Αυτές οι διαφορές οδηγούν σε διαφορετικές προσδοκίες εκ μέρους των γονιών. Όταν ο Richard φέρνει μέτριους βαθμούς στο σπίτι, οι γονείς του φροντίζουν να κάνει ιδιαίτερα· όταν η Paula φέρνει μέτριους βαθμούς στο σπίτι, οι γονείς της είναι ευχαριστημένοι. Καθώς περνούν τα χρόνια, οι διαφορές αυτές μεγαλώνουν. Οι γονείς του Richard πληρώνουν για τις σπουδές του· η Paula δουλεύει για να τα βγάλει πέρα. Ο πατέρας του Richard του κανονίζει την πρακτική άσκηση· η Paula φροντίζει τον άρρωστο πατέρα της. Ο Richard καταφέρνει να πάρει το δάνειο που ζητά· η Paula όχι.

Και κάπως έτσι ο Richard αρχίζει να πιστεύει ότι τα καταφέρνει μόνος του και ότι του αξίζει το καλύτερο, ενώ η Paula αρχίζει να μαθαίνει «ποια είναι η θέση της στην κοινωνία» από εργοδότες που υιοθετούν σεξιστικές στάσεις. Προς το τέλος της ιστορίας, οι δρόμοι του Richard και της Paula συναντιούνται σε μία δεξίωση: Ο μιν Richard είναι καλεσμένος, η δε Paula σερβίρει. Όταν ρωτούν τον Richard ποιο είναι το μυστικό της επιτυχίας του, αυτός απαντά «Δεν κλαψουρίζω· δουλεύω σκληρά. Μου τη σπάνε οι άνθρωποι που ζητάνε χάρες. Εμένα τίποτα δεν μου ήρθε στο πιάτο». Την ίδια στιγμή, παίρνει ένα καναπεδάκι από το δίσκο που κρατά δίπλα του η Paula.

Πώς σας φάνηκε αυτή η ιστορία; Σε τι σκέψεις σας έβαλε; Μπορείτε να εντοπίσετε στη δική σας προσωπική ιστορία αντίστοιχα προνόμια ή έλλειψη προνομίων, που προκύπτουν, για παράδειγμα, από το φύλο σας, τη σεξουαλικότητά σας και το κοινωνικό και οικονομικό σας επίπεδο; Μπορεί δύο άνθρωποι να μιλούν διαφορετικά για την οδηγική τους ικανότητα ανάλογα με το φύλο τους; Μπορεί δύο άνθρωποι να βλέπουν με διαφορετικό τρόπο το πόσο αποτελεσματικοί είναι στη δουλειά τους ανάλογα με τη σεξουαλικότητά τους; Μπορεί δύο άνθρωποι να έχουν διαφορετικές προσ-

δοκίες για το μελλοντικό τους επάγγελμα, ανάλογα με το κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο της οικογένειάς τους;

## Τροφή για σκέψη

Η Μαρία είναι 18 χρονών. Είναι η μεγαλύτερη από δύο αδέρφια και πέρασε μόλις στο πανεπιστήμιο. Μένει μόνη της στην πόλη των σπουδών της ενώ οι γονείς της καλύπτουν τα έξοδά της. Η Μαρία μεγάλωσε και με τους δύο γονείς της, με πολλή αγάπη και φροντίδα. Η Μαρία θεωρεί τον εαυτό της εσωστρεφή, και με τον ίδιο τρόπο την περιγράφουν συχνά και οι γονείς της. Η συγκεκριμένη περιγραφή ενίοτε τους κάνει να ανησυχούν και μεταφέρουν την ανησυχία τους και στη Μαρία, με κύριο στόχο να την κινητοποιήσουν να φερθεί διαφορετικά: «Πάρε ένα τηλέφωνο μία φίλη σου να κανονίσετε να πάτε σε μία συναυλία!», «Αν δεν βρεις το προϊόν που θες στο super market, ρώτα μία υπάλληλο, μην ντρέπεται!», «Πώς θα κάνεις οικογένεια αν δεν μπορείς να μιλήσεις σε ένα παιδί της ηλικίας σου;».

Παραπάνω είδαμε ότι φτιάχνουμε ιστορίες επιλέγοντας κάποιες εμπειρίες μας που τις συνδέουμε με μία συγκεκριμένη σειρά και μία συγκεκριμένη πλοκή. Σε τι είδους εμπειρίες από τη ζωή της Μαρίας θα μπορούσε να βασίζεται η ιστορία με τίτλο «Η Μαρία είναι εσωστρεφής»; Ίσως το ότι δεν πήγε στο πάρτι για τη λήξη του σχολείου γιατί φοβόταν ότι δεν θα έχει με ποιον να μιλήσει. Ίσως οι φορές που πήγε μόνη της στη θάλασσα το καλοκαίρι, γιατί ντράπηκε να το προτείνει σε κάποια φίλη της. Ίσως το γεγονός ότι την πρώτη μέρα στη σχολή της στεκόταν μόνη στον διάδρομο και κοιτούσε με ζήλεια τις συμφοιτήτριες και τους συμφοιτητές της που συστήνονταν, μιλούσαν και γελούσαν μεταξύ τους. Ή ίσως το ότι προτιμά στον ελεύθερο χρόνο της να διαβάσει ακούγοντας μουσική στο δωμάτιό της παρά να βγαίνει βόλτες και να γνωρίζει κόσμο.

Το «Είμαι εσωστρεφής», λοιπόν, είναι μία από τις ιστορίες της ζωής της Μαρίας· δεν μπορεί όμως να είναι η μοναδική, αφού και η ζωή της Μαρίας, όπως και όλων μας, είναι πολυ-ιστορούμενη. Ποιες

είναι οι άλλες ιστορίες που μπορεί να υπάρχουν στη ζωή της; Μπορεί η Μαρία να είναι λιγότερο εσωστρεφής ή και εξωστρεφής σε κάποια πλαίσια; Για παράδειγμα, όταν είναι με ανθρώπους που γνωρίζει καλά, τα Σαββατοκύριακα, ή όταν έχει κοιμηθεί καλά το βράδυ; Αυτές είναι τρεις άλλες πιθανές ιστορίες. Επίσης, τι άλλες ιδιότητες μπορεί να περιγράφουν τη Μαρία, εκτός από την Εσωστρέφειά της; Μπορεί, για παράδειγμα, να είναι και οργανωτική; Και υπεύθυνη; Και παραπονιάρη; Και μάλιστα αυτές οι ιδιότητες να ισχύουν σε μεγαλύτερο ή σε μικρότερο βαθμό σε διαφορετικά πλαίσια ή σε διαφορετικές χρονικές στιγμές;

Το νόημα που δίνουμε στις εμπειρίες μας μπορεί να αλλάζει μέσα στον χρόνο. Η Μαρία περιέγραφε πάντα με τους ίδιους όρους τον εαυτό της; Ίσως η Εσωστρέφεια και η Υπευθυνότητα να την ακολουθούν για αρκετά χρόνια, αλλά ίσως τα Παράπονα να ήρθαν στη ζωή της τα τελευταία χρόνια, καθώς άρχισε να περνά μεγάλο μέρος του χρόνου της μελετώντας για τις Πανελλήνιες εξετάσεις. Και πώς φαντάζεται τον εαυτό της στο μέλλον; Θα ήθελε να αφηγηθεί διαφορετικές ιστορίες για το πώς θα ήθελε να είναι τότε; Ίσως θα ήθελε να είναι λιγότερο εσωστρεφής, αλλά επίσης και λιγότερο παραπονιάρη; Και μήπως θα ήθελε επίσης να είναι τρυφερή, να νοιάζεται και να φροντίζει τους άλλους;

Τα νοήματα που δίνουμε στις εμπειρίες μας και οι ιστορίες μας έχουν κάποιες συνέπειες. Τι συνέπειες έχει για τη ζωή της Μαρίας στο παρόν και στο μέλλον καθεμία από τις παραπάνω (πιθανές) ιστορίες; Μπορεί η Εσωστρέφεια να φροντίσει ώστε να μην μπλέξει η Μαρία με κακές παρέες; Μπορεί ακόμα η Εξωστρέφεια που την επισκέπτεται τα Σαββατοκύριακα να φροντίσει ώστε η Μαρία να απολαμβάνει τις μέρες που δεν έχει μαθήματα; Μπορεί η Αγάπη της για το διάβασμα να την καθιστά ενδιαφέρουσα παρέα σε φιλικές συζητήσεις; Μπορούν τα Παράπονα να την κάνουν να μην απολαμβάνει τη ζωή της και να μην πιστεύει στον εαυτό της, ή μπορούν τελικά να την κινητοποιήσουν να κάνει ριζικές αλλαγές στη ζωή της; Και, τέλος, μπορεί η επιθυμία της να νοιάζεται και να φροντίζει τους άλλους ανθρώπους να την οδηγήσει σε επαγγελματικά μονοπάτια ή και σε εθελοντικές δράσεις με επίκεντρο τον άνθρωπο;