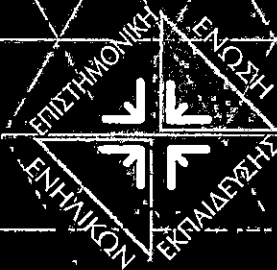


ΑΛΕΞΗΣ ΚΟΚΚΟΣ & ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

**ΔΙΕΥΡΥΝΟΝΤΑΣ
ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ**

Η συμβολή δέκα σημαντικών στοχαστών



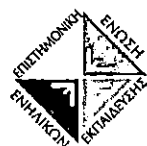
Επιμέλεια
Αλέξης Κόκκος

Συνεργάτες

Δανάη Βαϊκούση, Θανάσης Καραλής, Στεφανία Κορδία,
Γιώργος Κουλαουζίδης, Μανώλης Κουτούζης,
Ευφροσύνη Κωσταρά, Παρασκευάς Λιντζέρης,
Γεωργία Μέγα, Μάνος Παυλάκης, Νατάσσα Ράικου,
Νίκος Σηφάκης, Άννα Τσιμπουκλή

ΔΙΕΥΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η συμβολή δέκα σημαντικών στοχαστών



Αλέξης Κόκκος και Συνεργάτες

ΔΙΕΥΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η συμβολή δέκα σημαντικών στοχαστών

Πρώτη Έκδοση: Ιούνιος 2019

Η παρούσα έκδοση είναι μετάφραση της αγγλικής έκδοσης Alexis Kokkos & Associates, *Exploring Transformation Theory: Affinities between Jack Mezirow and Emancipatory Educationalists*, Routledge.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Ευφροσύνη Κωσταρά

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: FOTOLIO A.E.

ISBN 978-96089531-8-5

© 2019, Επιστημονική Ένωση Εκπαίδευσης Ενηλίκων

Το βιβλίο τυπώθηκε στην ελληνική γλώσσα με την άδεια του εκδοτικού οίκου Routledge.



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν.2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Κεντρική Διάθεση

Επιστημονική Ένωση Εκπαίδευσης Ενηλίκων

Λεωφ. Κηφισίας, 89-91, 11523, Αθήνα

τηλ. 2106012297

email: adulteduc2@gmail.com

website: www.adulteduc.gr

Mezirow και Gould: Η σχέση και οι διακριτές διαδρομές

Άννα Τσιμπουκλή

Περίληψη

Ο Mezirow και ο Gould μοιράζονται κοινές θέσεις αναφορικά με τις ψυχικές στρεβλώσεις και τις ρίζες αυτών. Ωστόσο ο Mezirow ασχολείται ευρύτερα με τη χειραφετητική εκπαίδευση ενηλίκων, ενώ ο Gould προσεγγίζει με ψυχικούς κυρίως όρους την ενηλικιότητα και τις ψυχικές στρεβλώσεις που κυριαρχούν σε κάθε ηλικιακή φάση. Το παρόν κείμενο δείχνει ότι στο έργο των δύο συναντώνται εκλεκτικές συγγένειες τόσο στον τρόπο προσέγγισης των ψυχικών στρεβλώσεων όσο και στη συσχέτιση ανάμεσα στις δέκα φάσεις κατά Mezirow και στα δέκα στάδια κατά Gould που απαιτούνται για την ολοκλήρωση της διεργασίας του μετασχηματισμού. Επίσης, αναδεικνύονται οι ομοιότητες που υπάρχουν στα όρια τα οποία οι δύο στοχαστές θέτουν αναφορικά με την εκπαίδευση και την ψυχοθεραπεία, καθώς και στους διακριτούς ρόλους του εκπαιδευτή και του θεραπευτή.

Εισαγωγή

Ο Roger Gould, ψυχίατρος φρουδικής κατεύθυνσης και ειδικός στο πεδίο της αναπτυξιακής ψυχολογίας των ενηλίκων, στην αρχή της επαγγελματικής του ζωής εργάστηκε ως Διευθυντής του Τμήματος Εξωτερικής και Κοινωνικής Ψυχιατρικής του UCLA όπου είχε τη δυνατότητα να διεξάγει σειρά μελετών για τα αναπτυξιακά στάδια της ενήλικης ζωής. Στις μελέτες του αξιοποίησε ομαδικές συναντήσεις παρατήρησης και αναλύσεις βιογραφιών ζωής ψυχικά ασθενών, ψυχιάτρων και θεραπευτών. Η έρευνά του και η κλινική του πρακτική τον οδήγησαν στην ανάπτυξη μίας προσέγγισης που ασχολείται με την αλλαγή και την ωριμότητα στην ενήλικη ζωή, καθώς και στη διαμόρφωση ενός εξ αποστάσεως θεραπευτικού-μαθησιακού μοντέλου αυτοβοήθειας.

Ο Gould βραβεύθηκε από το Ινστιτούτο Smithsonian για τη συμβολή του στην αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών για σκοπούς θεραπευτικής αλλαγής.

Η παρέμβασή του κρίθηκε καινοτόμα και πρωτοποριακή και χαρακτηρίστηκε εξίσου αποτελεσματική με τη δια ζώσης θεραπεία. Η μέθοδος του Gould (1990,1995) με την επωνυμία *Θεραπευτικό Μαθησιακό Πρόγραμμα-TLP* (Therapeutic Learning Programme) εστιάζει στην αντιμετώπιση διατροφικών διαταραχών τις οποίες εμφανίζουν άτομα με αυξημένο άγχος.

Το TLP (Gould, 1996) έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές στις ΗΠΑ και αξιοποιήθηκε από αρκετούς ως ένα μοντέλο αυτοβοήθειας για την αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς σε ζητήματα σωματικής και ψυχικής υγείας. Το πρόγραμμα συνοδεύθηκε από την έκδοση ενός εγχειριδίου με τον τίτλο *Shrink Yourself* (Gould, 2008), το οποίο έτυχε ευρείας αποδοχής σε μία χώρα όπου οι διατροφικές διαταραχές επιβαρύνουν μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Οι διατροφικές διαταραχές, όπως και άλλες διαταραχές του ίδιου φάσματος, έχουν ως υπόβαθρο μία υποβόσκουσα συναισθηματική κατάσταση άγχους ή/και κατάθλιψης. Εντάσσονται δε στο φάσμα των συμπεριφορών εξάρτησης, όπως είναι η υπερβολική χρήση αλκοόλ ή η κατάχρηση άλλων ψυχοτρόπων ουσιών.

Η συμβολή του Gould στη θεωρία έγκειται στη δημοσίευση δύο βιβλίων με μεγάλη χρονική απόσταση μεταξύ τους, καθώς και στη συγγραφή ορισμένων άρθρων, δημοσιευμένων κυρίως στην προσωπική του ιστοσελίδα, που αφορούν στην αξιολόγηση του προγράμματος αυτοβοήθειας TLP (Gould, 2008). Η επαγγελματική του ζωή επίσης εστιάζει σε συγκεκριμένου τύπου θεραπευτικές παρεμβάσεις, ιδιαίτερα μετά την αποχώρησή του από θέση του ως Διευθυντή στην Ψυχιατρική κλινική του UCLA. Ωστόσο, η επίδραση την οποία άσκησε ως προσωπικότητα αλλά και μέσω της θεωρίας και της πρακτικής του στον Mezirow, με τον οποίο ανέπτυξε και προσωπική σχέση, είναι εμφανής.

Ο Mezirow (1981, 1990, 2007) δήλωνε εντυπωσιασμένος από τον τρόπο με τον οποίο ο Gould κατάφερε να αναπτύξει ένα μοντέλο μετασχηματισμού των ψυχικών στρεβλώσεων που καθηλώνουν τους ενήλικους σε αναπτυξιακά στάδια, τα οποία δεν συμβαδίζουν με την πραγματική τους ηλικία και το επίπεδο ωριμότητας που κανονικά θα έπρεπε να έχουν κατακτήσει. Εξάλλου, όπως αναφέρει και ο Κόκκος στον Εισαγωγή του βιβλίου, ο Mezirow έδωσε ιδιαίτερη βαρύτητα στον στοχασμό επί των πρότερων αντιλήψεων. Είχε εξ αρχής διατυπώσει τη θέση ότι η επίδραση του οικογενειακού περιβάλλοντος είναι τόσο ισχυρή ώστε να διαμορφώνει την αντίληψη κάθε ατόμου για την πραγματικότητα. Η Ράικου και ο Καραλής επίσης (Κεφάλαιο 1) υποστηρίζουν ότι η αίσθηση έντονης δυσαρμονίας, που βιώνει κάποιος όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία νέα, συχνά δυσάρεστη πραγματικότητα, έχει τις ρίζες της στις ψυχικές στρεβλώσεις της παιδικής ηλικίας. Για αυτούς τους λόγους, η σχέση μεταξύ του Gould και του Mezirow αξίζει να τύχει προσοχής σε έναν τόμο αφιερωμένο στη Θεωρία Μετασχηματισμού, αν και αφορά έναν συγκεκριμένο και σαφώς οριοθετημένο τομέα- τον τρόπο διερεύνησης των ψυχικών στρεβλώσεων και παραδοχών που εμποδίζουν τους ενήλικους να μετουσιώσουν τις επιθυμίες τους σε πράξη.

Η θεώρηση του Gould

Το πρώτο βιβλίο του Gould, που αποτελεί και τη μεγαλύτερη συνεισφορά του στο θεωρητικό πεδίο, κυκλοφόρησε το 1978, με τον τίτλο *Μετασχηματισμοί: Ανάπτυξη και Αλλαγή στην Ενήλικη Ζωή* (Transformations: Growth and Change in Adult Life). Το βιβλίο αποτέλεσε τη θεωρητική αφετηρία για την εξέλιξη της κλινικής του παρέμβασης, η οποία είχε στόχο να διερευνήσει τα αναπτυξιακά στάδια των ενηλίκων σε σχέση με τα εσωτερικά εμπόδια που περιορίζουν τις επιλογές τους στη διάρκεια της ζωής.

Ο Gould (1978) εισάγει και αναλύει την έννοια των παραδοχών, τις οποίες διαχωρίζει σε «κύριες ψευδείς παραδοχές» (major false assumptions) και σε «επιμέρους παραδοχές» (component assumptions). Σύμφωνα με τη θεώρησή του, οι ενήλικοι έρχονται αντιμέτωποι με τις παραπάνω παραδοχές σε όλη σχεδόν τη διάρκεια της αναπτυξιακής τους πορείας από την εφηβεία έως την ωριμότητα. Πώς όμως κατέληξε στην έννοια των παραδοχών και στο διαχωρισμό τους σε κύριες και επιμέρους;

Ο Gould (1970) είχε αποδεχθεί τη θεωρία του Freud ότι οι πεποιθήσεις των ενηλίκων έχουν τις ρίζες τους στα βιώματα της παιδικής ηλικίας. Προσπαθώντας να διερευνήσει τις πεποιθήσεις αυτές, διεξήγαγε μία σειρά από συνεντεύξεις και αναλύσεις βιογραφιών ζωής ψυχικά ασθενών, που τύγχαναν θεραπείας στην Ψυχιατρική Κλινική την οποία διηύθυνε. Μέσα από τις αναλύσεις μελετών περίπτωσης κατέληξε ότι αρκετοί ασθενείς καθηλώνονται σε συγκεκριμένα αναπτυξιακά στάδια εξαιτίας των παραδοχών που έχουν υιοθετήσει κατά την παιδική ηλικία. Στη συνέχεια, αποφάσισε να μελετήσει τις παραδοχές ψυχιάτρων και άλλων θεραπευτών και να τις συγκρίνει με εκείνες των ψυχικά ασθενών.

Η ανάλυση των στοιχείων που συνέλεξε τον οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι υπάρχει ένα σύνολο παραδοχών οι οποίες θέτουν εμπόδια στην ανάπτυξη της ωριμότητας των ενηλίκων και χρειάζεται να μετασχηματιστούν. Η δε διεργασία της διερεύνησης και του μετασχηματισμού των δυσλειτουργικών παραδοχών είναι συχνά επίπονη, καθώς συνεχώς αναδεικνύονται δύο κεντρικά θέματα, η απώλεια και η αλλαγή, που χρήζουν συναισθηματικής επεξεργασίας, γιατί σε διαφορετική περίπτωση εγκλωβίζουν την αναπτυξιακή πορεία των ενηλίκων.

Η απώλεια και η αλλαγή σχετίζονται με το άγχος και το φόβο της ματαίωσης και της μετάβασης σε μία νέα «άγνωστη» κατάσταση. Γύρω από αυτά τα δύο κεντρικά ζητήματα ο Gould οικοδόμησε την εξελικτική του προσέγγιση των σταδίων αλλαγής των ενηλίκων. Ο Gould (1972) προσπάθησε να κατανοήσει πώς οι ενήλικοι σε διαφορετικές αναπτυξιακές φάσεις αντιλαμβάνονται τον κόσμο και τη θέση του εαυτού τους σε αυτόν. Τα αποτελέσματα των μελετών του έδειξαν ότι κάθε ηλικιακή ομάδα έχει διαφορετική αντίληψη για την έννοια του χρόνου, τη σημασία των σχέσεων με γονείς, φίλους, παιδιά και συντρόφους, καθώς και για την έκφραση των συναισθημάτων. Κάθε ηλικιακή ομάδα στηρίζεται στις δι-

κές της παραδοχές για θέματα που αφορούν στην ανάπτυξη της προσωπικότητας, στην αναζήτηση εργασίας και στην ερωτική ζωή. Οι ενήλικοι, ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκουν, εστιάζουν σε διαφορετικά πρόσωπα τα οποία θεωρούν σημαντικά για την επίλυση ζητημάτων της καθημερινότητας, για την ανάπτυξη συντροφικών σχέσεων, καθώς και για τη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων. Επίσης, εστιάζουν σε συγκεκριμένα πρόσωπα των οποίων τη γνώμη σέβονται και επηρεάζονται από αυτά. Το σύνολο αυτών των ερευνητικών δεδομένων αποτέλεσε τη βάση στην οποία στηρίχθηκε το μαθησιακό πρόγραμμα για τις διατροφικές διαταραχές TLP. Η έρευνα για το πρόγραμμα ξεκίνησε το 1985 (Gould, 1995) και αξιολογήθηκε αρχικά στο πλαίσιο σχετικής αδημοσίευτης διδακτορικής διατριβής (Talley, 1987). Το πρόγραμμα θεωρήθηκε για την εποχή του πρωτοποριακό, καθώς χρησιμοποιούσε τις νέες τεχνολογίες για την αντιμετώπιση ζητημάτων ψυχικής υγείας και δυσκολιών αλλαγής στάσης και υιοθέτησης ενός νέου τρόπου ζωής, αλλά με την προϋπόθεση ότι αξιοποιούνται για τον σκοπό αυτό ιδιαίτερα εκπαιδευμένοι θεραπευτές (Miller, Hammond, & Hile, 1996).

Η έννοια της ενηλικιότητας

Ο Gould (1989) ορίζει την ενηλικιότητα ως αντικατάσταση της παιδικής ψευδαίσθησης ασφάλειας με την ώριμη λήψη αποφάσεων. Η ενηλικιότητα στηρίζεται κατά παράδοξο τρόπο σε δύο αντίθετους πόλους. Στην ανάγκη ωριμότητας και προσαρμογής στην πραγματικότητα της ενήλικης ζωής από τη μία πλευρά, και στην ανάγκη διατήρησης της αίσθησης ασφάλειας και της ψευδαίσθησης που την συνοδεύει, από την άλλη. Επίσης, η ενηλικιότητα διαφοροποιείται από την παιδική και εφηβική ηλικία με βάση ορισμένα άλλα χαρακτηριστικά. Ο ενήλικος έχει διαμορφωμένη συνείδηση, η οποία χαρακτηρίζεται, σε αντίθεση με τα παιδιά, από το αίσθημα δικαίου (fairness). Το αίσθημα δικαίου σχετίζεται με την ανάληψη ευθύνης για τις επιλογές και την πορεία της ζωής. Χαρακτηρίζεται, επίσης, από απαραίτητα όρια ανάμεσα στον εαυτό και στους άλλους. Τα όρια αυτά επιτρέπουν στον ενήλικα να συγκρίνει τον εαυτό του όπως είναι σήμερα διαμορφωμένος με το πώς ήταν ο/η ίδιος/α στο παρελθόν, αποφεύγοντας την σύγκριση με άλλα άτομα, όπως συχνά συμβαίνει στην παιδική και εφηβική ηλικία υπό την επίδραση των γονέων και των εκπαιδευτικών. Τα όρια συμβάλλουν ώστε να αναπτυχθεί η θετική αυτό-εικόνα και να αποδυναμωθεί η κυριαρχία των αυτοκαταστροφικών εσωτερικών δυνάμεων που έχουν τη βάση τους σε τραυματικά γεγονότα και ψευδείς παραδοχές της παιδικής ηλικίας.

Η ενηλικιότητα, σύμφωνα με τον Gould (1978), αποτελεί μία διακριτή αναπτυξιακή κατάσταση, η οποία διακρίνεται σε τρεις κύριες φάσεις. Η πρώτη φάση διαρκεί από το 20° έως το 40° έτος, η δεύτερη από το 40° έως τα 60° και η τρίτη εμφανίζεται μετά το 60° έτος της ηλικίας. Ωστόσο, η τρίτη φάση δεν τον απασχολεί ιδιαίτερα, παρότι θεωρεί ότι οι ενήλικοι έχουν την ικανότητα να αλλάζουν ακόμη και μετά την ηλικία των 60 ετών. Το ενδιαφέρον του στρέφε-

ται κυρίως στις δύο πρώτες φάσεις της ενήλικης ζωής, που καλύπτουν μία περίοδο 40 ετών από το 20^ο έως και το 60^ο έτος. Θεωρεί δε ότι κάθε ηλικιακή φάση αποτελείται από άλλες ενδιάμεσες. Στη διάρκεια αυτών των φάσεων, οι ενήλικοι έρχονται αντιμέτωποι με συγκεκριμένες και πραγματικές απαιτήσεις ζωής. Η νέα πραγματικότητα που βιώνουν θέτει υπό αμφισβήτηση τις ικανότητές τους για προσαρμογή σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο εξωτερικό περιβάλλον, που χαρακτηρίζεται από καταστάσεις κρίσης, άγχους και προκλήσεων. Σε αυτές τις προκλήσεις ορισμένοι ενήλικοι ενδέχεται να έχουν δυσκολίες να ανταποκριθούν δεδομένου ότι το παρελθόν εξακολουθεί να επηρεάζει την συμπεριφορά τους στο παρόν. Οι παραδοχές δηλαδή του παρελθόντος συνεχίζουν να είναι κυρίαρχες, διαμορφώνοντας την παρούσα συμπεριφορά.

Είναι σαφές ότι η θεώρηση του Gould αποτελεί μία αναπτυξιακή ψυχολογική προσέγγιση, η οποία διερευνά συγκεκριμένα στάδια μετασχηματισμών (stage theory of transformations) και υποστηρίζει τη δυνατότητα των ενηλίκων για αυτοδιάθεση, καθώς και για διερεύνηση και επεξεργασία των ψυχικών τους στρεβλώσεων. Το πρώτο στάδιο μετασχηματισμού εμφανίζεται στην εφηβική ηλικία και το τελευταίο ολοκληρώνεται συνήθως στη μέση ηλικία των 45-50 ετών, την οποία ο Gould θεωρεί σημαντική για την αντιμετώπιση των ψυχικών στρεβλώσεων που ακόμα δεν έχουν εξομαλυνθεί.

Ο Gould (1978) υποστηρίζει ότι οι ίδιοι οι Freud και Jung κατάφεραν να αποβάλουν τις αρχικές κύριες παραδοχές τους επιτυγχάνοντας σημαντικές αναπτυξιακές αλλαγές στην προσωπικότητά τους στην ηλικία των 44 ετών. Στην ηλικία αυτή, ο Jung, για παράδειγμα, αποφάσισε να εγκαταλείψει την ακαδημαϊκή σταδιοδρομία ώστε να ασχοληθεί αποκλειστικά με το θεραπευτικό έργο, όντας πεπεισμένος ότι αυτή ήταν η βαθύτερη επιθυμία του και είχε φτάσει η στιγμή για να το πράξει, παρά τους κινδύνους που μία τέτοια απόφαση μπορεί να είχε για τη συνέχεια της επαγγελματικής του ζωής.

Οι περισσότερες αλλαγές φαίνεται ότι έχουν ήδη πραγματοποιηθεί στη μέση ηλικία, ωστόσο ορισμένοι ενήλικοι διατηρούν την ικανότητα μετασχηματισμού και αργότερα. Ιδιαίτερη σημασία έχει το γεγονός ότι οι ενήλικοι σε κάθε στάδιο μετασχηματισμού έρχονται αντιμέτωποι με συγκεκριμένες παραδοχές και ιδιαίτερα με ορισμένες ισχυρές ψυχικές στρεβλώσεις.

Οι ψευδείς παραδοχές και οι ψυχικές στρεβλώσεις

Ο Gould (1978) αναγνωρίζει την ύπαρξη τουλάχιστον τεσσάρων κύριων ψευδών παραδοχών: α) της ασφάλειας, β) της ανταμοιβής των θυσιών, γ) του ελέγχου, και δ) της «συνομωσίας της θεραπείας μέσω της αγάπης». Οι ψευδείς παραδοχές συνοδεύονται από αντίστοιχες επιπτώσεις. Η ψευδής παραδοχή της ανταμοιβής των θυσιών, για παράδειγμα, συνοδεύεται από επώδυνες ματαιώσεις που βιώνουν οι ενήλικοι όταν αισθάνονται ότι οι προσπάθειές τους δεν εκτιμώνται ή ότι οι κόποι τους δεν βρίσκουν ηθική ή υλική ανταμοιβή. Ωστόσο,

η ψευδαισθήση της ανταμοιβής των θυσιών μετά από κατάλληλη επεξεργασία μπορεί να οδηγήσει σε μία ουσιαστική αποτίμηση της ατομικής και κοινωνικής πραγματικότητας και στη διαμόρφωση μίας νέας πορείας ζωής που θα οδηγήσει στην επίτευξη των στόχων.

Η «συνομωσία της θεραπείας μέσω της αγάπης», δηλαδή η παραδοχή ότι εάν παίρνουμε και δίνουμε αγάπη μπορούμε να υπερνικήσουμε οποιαδήποτε πρόβλημα μάς απασχολεί, ακόμη και μία σοβαρή ασθένεια ή το θάνατο, λειτουργεί επίσης ανταγωνιστικά απέναντι στις προσπάθειες των ενηλίκων για αυτοδυναμία, ανεξαρτησία και προσωπική εξέλιξη. Η ψευδαισθήση αυτή καλλιεργεί αισθήματα άγχους και φόβου απέναντι σε οποιαδήποτε τάση αυτοδυναμίας θα μπορούσε εν δυνάμει να διαταράξει τα θεμέλια των σχέσεων στις οποίες στηρίζεται η αγάπη και συνεπώς να επιφέρει καταστροφικές συνέπειες.

Η ψευδαισθήση του ελέγχου, η οποία στηρίζεται στην παραδοχή ότι η λογική σκέψη, η δέσμευση και η συνεχής προσπάθεια τελικώς θα κυριαρχήσουν έναντι άλλων αντίξων δυνάμεων, συχνά οδηγεί στην ψευδαισθήση της παντοδυναμίας, που συνοδεύεται από αντίστοιχα συναισθήματα ματαιώσης.

Οι παραπάνω κύριες ψευδείς παραδοχές ανατροφοδοτούν η μία την άλλη δημιουργώντας ένα νέο πλέγμα επιμέρους στρεβλών παραδοχών και αντιλήψεων, τις οποίες ορισμένοι ενήλικοι δυσκολεύονται να διαχειριστούν, παρότι αντιλαμβάνονται ότι είναι δυσλειτουργικές και αποτελούν εμπόδια αλλαγής.

Οι ψυχικές στρεβλώσεις και οι ψευδείς παραδοχές σε κάθε ηλικιακή φάση μπορεί να καταρριφθούν υπό ορισμένες προϋποθέσεις που σχετίζονται με τις καταστάσεις ζωής, το υποστηρικτικό δίκτυο, τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικές δράσεις, αλλά και τη δυναμική σχέση μεταξύ των ψυχικών στρεβλώσεων και της βιωμένης πραγματικότητας. Ωστόσο, ορισμένοι ενήλικοι βιώνουν μία σύγχυση ανάμεσα στον ανεξέλεγκτο θυμό της παιδικής ηλικίας και στην πραγματικότητα της ενήλικης ζωής, με αποτέλεσμα να αυτοπεριορίζονται και να στερούν από τον εαυτό τους τη δυνατότητα να ζήσουν όπως θα επιθυμούσαν. Έτσι, καταλήγουν να βιώνουν έντονα την απώλεια της λειτουργικότητας, αποδυναμώνουν την ικανότητά τους για ανάληψη ρίσκου και ολοκλήρωσης των υποχρεώσεων και των εργασιών που έχουν αναλάβει και στερούνται το δικαίωμα για απόλαυση της ζωής, με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε συνεχείς ματαιώσεις λόγω αποφυγής της αλλαγής. Η αίσθηση της απώλειας των επιθυμιών της ζωής συνεχώς επανέρχεται και αναδεικνύεται ως κεντρική έννοια στη θεωρία αυτή, και είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την έννοια της αλλαγής.

Ποιες όμως είναι οι κύριες και ποιες οι επιμέρους παραδοχές; Ο Πίνακας 1 τις παρουσιάζει κατά τη χρονική περίοδο από το 16^ο έως το 45^ο έτος, το οποίο, όπως προαναφέρθηκε, ο Gould θεωρεί οριακό σημείο αλλαγής.

Πίνακας 1: Οι ψυχικές στρεβλώσεις ανά ηλικιακή φάση

16-22 ΕΤΩΝ	22-28 ΕΤΩΝ	28-34 ΕΤΩΝ	35-45 ΕΤΩΝ
<p>1^η Κύρια Παραδοχή: Η ψευδαίσθηση της ασφάλειας</p> <p>Ψυχική Στρέβλωση: Ανήκειν στους γονείς</p>	<p>2^η Κύρια Παραδοχή: Η ανταμοιβή των θυσιών</p> <p>Ψυχική στρέβλωση: Η υπακοή στον κόσμο των γονέων</p>	<p>3^η Κύρια Παραδοχή: Η ψευδαίσθηση του ελέγχου</p> <p>Ψυχική στρέβλωση: Η έλλειψη εσωτερικής αμφιθυμίας</p>	<p>4^η Κύρια Παραδοχή: Η συνομωσία της θεραπείας μέσω της αγάπης</p> <p>Ψυχική στρέβλωση: Η κυριαρχία του καλού</p>
<p>Ανήκω στους γονείς μου. Μόνο ο κόσμος τους έχει πραγματική αξία.</p>	<p>Εάν κάνω ότι έκαναν και οι γονείς μου, με θέληση και επιμονή, θα πετύχω. Εάν κάνω κάτι λάθος, θα είναι εκεί να μου δείξουν τον σωστό τρόπο.</p>	<p>Η ζωή είναι απλή. Την ελέγχω. Δεν έχω αμφιθυμίες.</p>	<p>Δεν υπάρχει τίποτα κακό στη ζωή. Ούτε θάνατος. Κάθε τι κακό έχει καταστραφεί.</p>

Επιμέρους Παραδοχές	Επιμέρους Παραδοχές	Επιμέρους Παραδοχές	Επιμέρους Παραδοχές
Εάν ανεξαρτητοποιηθώ θα καταστραφώ.	Θα ανταμειφθούμε εάν κάνουμε αυτό που πρέπει.	Ότι ξέρω, νοιώθω.	Θα είμαι για πάντα ασφαλής.
Οι γονείς μου έχουν δίκιο για τον κόσμο.	Υπάρχει μόνο ένας σωστός τρόπος για να κάνεις τα πράγματα.	Δεν είμαι σαν τους γονείς μου σε αυτά που δε θέλω να μοιάσω.	Ο θάνατος δεν μπορεί να συμβεί σε μένα ή στους αγαπημένους μου.
Μόνο οι γονείς μου εγγυώνται την ασφάλειά μου.	Οι αγαπημένοι μου μπορούν να κάνουν για μένα ό,τι δε μπορώ να κάνω εγώ για τον εαυτό μου.	Καταλαβαίνω την πραγματικότητα αυτών που είναι κοντά μου.	Είναι αδύνατον να ζεις χωρίς προστασία.
Μόνο οι γονείς μου μπορεί να είναι η οικογένεια μου.	Η λογική, η δέσμευση και η προσπάθεια πάντα κυριαρχούν.	Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος για την ασφάλειά μου.	Δεν υπάρχει ζωή πέρα από αυτή την οικογένεια.
Το σώμα μου δε μου ανήκει.			

Ο παραπάνω Πίνακας αναδεικνύει ότι στην εξελικτική πορεία των ανθρώπων τα περιθώρια για αλλαγή προσφέρονται σε αρκετές χρονικές στιγμές και μάλιστα η δυνατότητα έναρξης της διεργασίας του μετασχηματισμού υπάρχει ήδη από την εφηβική ηλικία.

Η διεργασία του μετασχηματισμού

Η διεργασία του μετασχηματισμού από την ανωριμότητα στην ωριμότητα όσο επιθυμητή και εάν είναι από τα άτομα, συναντά αρκετά εμπόδια. Η ωριμότητα θεωρείται μία «ριψοκίνδυνη πράξη», καθώς παιδικές φαντασιώσεις, εμμονές και παραδοχές εισβάλλουν στη συνείδηση διεγείροντας αναπόφευκτα ψυχικό πόνο (Gould, 1978). Οι κύριες παραδοχές της ψευδαίσθησης της ασφάλειας και ο μύθος ότι η αγάπη θεραπεύει τα πάντα καταρρίπτονται στην πρώτη φάση της ενήλικης ζωής προκαλώντας άγχος και ματαιώση.

Η κατάρρευση των παραδοχών δεν συντελείται αυτόματα. Συνήθως προκύπτει όταν οι ενήλικοι έρθουν αντιμέτωποι με καταστάσεις κρίσης, όπως είναι ένα διαζύγιο ή μία απώλεια. Η κατάρρευση των παραδοχών συμβαίνει όμως και μέσα από φυσιολογικές αναπτυξιακές αλλαγές, όπως είναι η προσπάθεια για ανεξαρτησία που αναπόφευκτα έρχεται σε σύγκρουση με τους μύθους του παρελθόντος. Η πορεία προς την ανεξαρτησία συνοδεύεται από την ανάληψη προσωπικής ευθύνης και άρα από ουσιαστική, ίσως για πρώτη φορά, αμφισβήτηση των γονεϊκών παραδοχών.

Η διείσδυση στην ενηλικιότητα δεν είναι μία απλή πράξη. Ορισμένοι ενήλικοι μπορεί να σπαταλήσουν μία ολόκληρη ζωή προσπαθώντας να αντιμετωπίσουν τις ψυχικές στρεβλώσεις του παρελθόντος και να υποτάξουν τους δαίμονες της παιδικής ηλικίας. Ενδεχομένως άλλοι να μη κατορθώσουν να εισέλθουν στην κατάσταση της ενηλικιότητας, παραμένοντας καθηλωμένοι σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια.

Σύμφωνα με τον Gould (2008), τα βήματα που δυνητικά οδηγούν στην ενηλικιότητα είναι συνολικά επτά. Το πρώτο σημαντικό βήμα είναι ο εντοπισμός της δυσλειτουργικής παραδοχής και η συνειδητοποίηση της ανάγκης για ένα σχέδιο δράσης για την ανάκτηση των χαμένων λειτουργιών. Στόχος είναι η επεξεργασία των εσωτερικών εντάσεων και της αμφιθυμίας που βιώνουν συχνά οι ενήλικοι στη διαδικασία της λήψης αποφάσεων. Το βήμα αυτό αφορά στη στιγμή που ένας ενήλικας έρχεται αντιμέτωπος με ένα απο-προσανατολιστικό δίλημμα το οποίο πιστεύει πως δε μπορεί να επιλύσει, επικαλούμενος εξωτερικούς παράγοντες, ενώ επί της ουσίας τα εμπόδια οφείλονται στο άγχος ή/και στη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η πίεση από τις εξωτερικές συνθήκες είναι φυσικό να προκαλεί άγχος, αμφιθυμίες και επιθυμίες που αντιτίθενται στις προσδοκίες και στις επιθυμίες των γονέων. Όσο πιο γρήγορα γίνουν κατανοητές οι εσωτερικές αμφιθυμίες, επιθυμίες και συγκρούσεις τόσο πιο πιθανή είναι η επίλυση

των προβλημάτων που προκύπτουν από τις ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές σχέσεις.

Το δεύτερο βήμα χαρακτηρίζεται από την πρόθεση για δράση και την αποσαφήνιση του σκοπού της δράσης. Το βήμα αυτό σχετίζεται με την αναγνώριση της ύπαρξης δύο διαφορετικών κόσμων, που μεταξύ τους συγκρούονται, δηλαδή την κατανόηση ότι υπάρχει σύγκρουση του κόσμου της παιδικής ηλικίας με αυτόν της ενήλικης ζωής. Η συνειδητοποίηση ότι η πραγματικότητα είναι πιο σύνθετη από αυτήν που βιώνει ένα παιδί σε ένα ασφαλές περιβάλλον συνοδεύεται αρχικά από την αίσθηση της απώλειας του ελέγχου. Αυτή η στροφή του ενδιαφέροντος των ενηλίκων προς την κατανόηση του εσωτερικού κόσμου και των προσωπικών αναγκών, σε αντίθεση με την εμμονή σε μία εξωτερική επιφανειακή πραγματικότητα και εκλογίκευση των καταστάσεων ζωής, έχει κρίσιμη σημασία. Η στροφή προς την κατανόηση και την αποδοχή των επιθυμιών της εσωτερικής ζωής κυριαρχείται από άγχος ή ακόμη και από αισθήματα αυτό-λύπης ή/και κατάθλιψης, συχνά όμως συνοδεύεται από μεγαλύτερη ανοχή για τα λάθη των άλλων και άρα και για τα λάθη του εαυτού.

Τρίτο βήμα προς την επίτευξη της ενηλικιότητας είναι η διαφοροποίηση των πραγματικών από τους φανταστικούς κινδύνους (καταστροφολογία) και άρα η αναγνώριση και αποδοχή των βιωμάτων της παιδικής ηλικίας στην πραγματική τους διάσταση. Η αναγνώριση της πραγματικότητας της παιδικής ζωής συμβάλλει στην αναγνώριση της ενήλικης πραγματικότητας και στην αποδοχή ότι και οι δύο είναι παρούσες και συγκρούονται μεταξύ τους. Σταδιακά, οι ενήλικοι αρχίζουν να αναγνωρίζουν τις ταυτίσεις που έχουν με τους γονείς τους, τις οποίες παύουν πλέον να θεωρούν απειλητικές για την ταυτότητά τους.

Η αποδοχή των αντικρουόμενων συναισθημάτων και βιωμάτων οδηγεί στο τέταρτο βήμα, δηλαδή στην αναγνώριση ότι οι καταστροφικές προβλέψεις αποτελούν αναμνήσεις του παρελθόντος και ενυπάρχουν στην προσπάθεια εκτίμησης και κατανόησης της τρέχουσας πραγματικότητας. Η ανάγκη ελέγχου του παρόντος προσκρούει σε δυσλειτουργικές παραδοχές του παρελθόντος, που εμποδίζουν την προσπάθεια του ατόμου για αλλαγή, παρότι το άτομο μπορεί να κατανοεί ότι η προέλευση της δύναμης των καταστροφικών προβλέψεων βρίσκεται στα νοητικά σχήματα και στις παραδοχές του. Για παράδειγμα, μία μητέρα μπορεί να αντιλαμβάνεται ότι η αποκοπή της από την επαγγελματική ζωή μπορεί εν μέρει να οφείλεται σε δυσλειτουργικές παραδοχές του παρελθόντος για το ρόλο των δυο φύλων και από την άλλη να κατανοεί ότι οι καταστροφικές προβλέψεις της για την πορεία της εξέλιξης των παιδιών της εάν αυτή εργάζεται είναι υπερβολικές. Ωστόσο, είναι δυνατόν να διστάζει να αναζητήσει εργασία φοβούμενη τη δυσκολία ανταπόκρισης και στους δύο ρόλους. Οι καταστροφικές δηλαδή παραδοχές που εκπηγάζουν από το παρελθόν μπορεί να συνεχίζουν να εμποδίζουν την αυτονομία και τη λήψη ώριμων αποφάσεων υπό το φόβο του ατόμου ότι μπορεί να θεωρηθεί ανεπαρκές στον νέο αλλά και

στον παλαιό ρόλο. Συνεπώς, η κατανόηση και η αλλαγή στάσης φαίνεται ότι δεν αρκούν για την αλλαγή συμπεριφοράς.

Στο πέμπτο στάδιο, στόχος είναι να συνειδητοποιήσει σταδιακά ο ενήλικας ότι οι χαμένες λειτουργίες μπορούν να ανακτηθούν.

Στο έκτο στάδιο, στόχος είναι να κατανοήσει ο ενήλικας τον τρόπο με τον οποίο ενισχύει τις αυτό-εκπληρούμενες προφητείες που με τη σειρά τους ενισχύουν την ψευδαίσθηση της ανεπάρκειας. Για παράδειγμα, ο φόβος μίας γυναίκας ότι μπορεί να αποτύχει στον χώρο εργασίας, μπορεί να οδηγεί σε συνεχείς αποτυχίες εξεύρεσης εργασίας ενισχύοντας την ψευδαίσθησή της ότι είναι ανεπαρκής για να αντεπεξέλθει στην εργασία. Με την ωριμότητα, αρχίζουν πλέον να χάνονται και οι τελευταίες ψευδαισθήσεις ασφάλειας και οι ενήλικοι έρχονται σταδιακά αντιμέτωποι με τον μεγαλύτερο φόβο, δηλαδή τον φόβο της απώλειας και του θανάτου. Μέσα από αυτήν την συνειδητοποίηση όμως αναδύεται η μεγαλύτερη δυνατή ανταμοιβή, δηλαδή η αναγνώριση του δικαιώματος για μία ζωή διαμορφωμένη σύμφωνα με τις προσωπικές επιθυμίες και η αίσθηση μίας βαθιάς εσωτερικής ελευθερίας, που αναζωογονεί.

Η συναισθηματική επεξεργασία των ψυχικών στρεβλώσεων της παιδικής ηλικίας οδηγεί στο έβδομο βήμα, που αφορά στην παγίωση της νέας γνώσης, στη διαμόρφωση μίας νέας αντίληψης της πραγματικότητας και στην κατάκτηση της ενηλικιότητας. Στην περίοδο αυτή οι ενήλικοι αναζητούν την αυθεντικότητα στις ανθρώπινες σχέσεις, όταν πλέον έχουν συνειδητοποιήσει τη δυνατότητα για αυτό-κατευθυνόμενη μάθηση και για διερεύνηση της εσωτερικής ζωής. Το στάδιο αυτό προσδιορίζεται συνήθως μετά την ηλικία των 50 ετών, όταν οι ενήλικοι σταδιακά ανακαλύπτουν εσωτερικές δυνάμεις που ήταν κρυμμένες στο ασυνείδητο. Αναζητώντας βαθύτερο νόημα στη ζωή, ορισμένοι στρέφονται στον πνευματισμό, άλλοι στον εθελοντισμό και σε παρεμβάσεις που προάγουν το κοινό όφελος και άλλοι γίνονται πολίτες του κόσμου. Ωστόσο, ορισμένοι εξακολουθούν να παραμένουν καθηλωμένοι στο παρελθόν βιώνοντας ματαίωση, απώλεια και φθόνο. Παρόλα αυτά, ο Gould (1978) παραμένει αισιόδοξος θεωρώντας ότι σε οποιαδήποτε φάση ζωής, ακόμη και λίγο πριν το τέλος, ο ενήλικας μπορεί να αλλάξει και να ανακαλύψει το βαθύτερο νόημα της ζωής είτε μετά από μία σημαντική απώλεια και μία περίοδο πένθους είτε από ένα τυχαίο γεγονός.

Η ενήλικη ζωή λοιπόν, μέσα από μεταβατικές καταστάσεις, συγκρούσεις και αμφιθυμίες, προσφέρει τη δυνατότητα μάθησης. Η πορεία όμως προς την ενηλικιότητα και η επίτευξη της πληρότητας της εσωτερικής ζωής ούτε γραμμική είναι ούτε ίδια για όλους. Ορισμένοι ενήλικοι δεν επιτυγχάνουν την κατάκτηση της ωριμότητας και μεταβαίνουν στην τρίτη ηλικία χωρίς να έχουν επεξεργαστεί επαρκώς τα τραυματικά βιώματα του παρελθόντος ή να έχουν επιλύσει ουσιαστικές εσωτερικές συγκρούσεις. Παραμένουν δηλαδή αντιμέτωποι με τον κίνδυνο της καθήλωσης.

Ο κίνδυνος της καθήλωσης¹

Σύμφωνα με τον Gould (1978), καθήλωση βιώνουν ενήλικοι που είναι ιδιαίτερα εξαρτημένοι από άλλους, που δίνουν έμφαση σε επιφανειακά ζητήματα της τρέχουσας πραγματικότητας, που είναι ιδιαίτερα αυστηροί με τον εαυτό τους και τους άλλους ή απογοητευμένοι και ματαιωμένοι από τις απαιτήσεις της πραγματικότητας. Η καθήλωση ενισχύεται από βιώματα που προκαλούν ψυχικό πόνο και από εσωτερικές και εξωτερικές συγκρούσεις και απαιτήσεις που εμποδίζουν την ανάληψη πρωτοβουλιών και δράσης. Ο ψυχικός πόνος εκδηλώνεται με ανεξέλεγκτες αυτοκαταστροφικές τάσεις που περιορίζουν τις δυνατότητες και τις ικανότητες για αυτό-εκπλήρωση.

Ο ψυχικός πόνος συνήθως δεν είναι συνειδητός. Έχει τις ρίζες του σε έναν υπέρμετρο θυμό (*demoniŕ anger*) της παιδικής ηλικίας, που επανεμφανίζεται στη διάρκεια της ενήλικης ζωής με υπόγεια αλλά πολύ σαφή πλέον μορφή. Η αντιμετώπιση του θυμού προϋποθέτει εσωτερική αναζήτηση και κατανόηση της διαφοράς μεταξύ του άγχους που σχετίζεται με πραγματικές εξωτερικές πιέσεις και αυτού που έχει τη βάση του στους μύθους της παιδικής ηλικίας. Επίσης, απαιτεί επεξεργασία της λύπης για την απώλεια της αθωότητας, καθώς και της κατάθλιψης που συνοδεύει τη δυσκολία της απελευθέρωσης από το παρελθόν.

Στη διάρκεια αυτής της πάλης, η οποία συχνά καταλήγει να είναι πάλη αξιών, οι ενήλικοι ασυνείδητα χρησιμοποιούν τους μύθους της παιδικής ηλικίας για να κατασκευάσουν έναν μηχανισμό άμυνας απέναντι στο άγχος και στις ενοχές, καθώς και για να απαλύνουν τις εσωτερικές τους απαγορεύσεις (*internal prohibitions*). Οι εσωτερικές απαγορεύσεις, δηλαδή οι απαγορεύσεις που έχει θέσει η οικογένεια κατά την παιδική ηλικία, είναι συχνά άκαμπτες και ορθώνουν εμπόδια και φόβους για μία εν δυνάμει επερχόμενη καταστροφή.

Η επεξεργασία των εσωτερικών απαγορεύσεων μπορεί να οδηγήσει στην απελευθέρωση του ατόμου και άρα στο μετασχηματισμό των παραδοχών και αξιών της προηγούμενης γενιάς. Όσο μεγαλύτερες όμως είναι οι αυταπάτες (*self-deceptions*)² τόσο πιο δύσκολη καθίσταται η αντιμετώπισή τους και τόσο περισσότερο ενισχύεται ένας μηχανισμός αυτο-υποτίμησης, δηλαδή ένα συναίσθημα κατωτερότητας, που εμποδίζει την ανάπτυξη της ωριμότητας.

Η αυτο-υποτίμηση οδηγεί σε καθήλωση, που με τη σειρά της προκαλεί την αίσθηση ότι οι επιθυμίες για το μέλλον είναι ανέφικτες ή/και μπορεί να απο-

1. Καθήλωση (*fixation*): Ψυχαναλυτικός όρος, που αναφέρεται στη διεργασία με την οποία το άτομο προσκολλάται σε ένα προηγούμενο στάδιο ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης. Έτσι το άτομο έχει συμπεριφορά και σκέψη που, ενώ σε προηγούμενες περιόδους της εξέλιξης του ήταν φυσιολογικές και αποδοτικές, τώρα είναι ακατάλληλες και προβληματικές (Παπαδόπουλος, 1994).

2. Αυταπάτη: Η παραμονή του ατόμου σε μία λανθασμένη αντίληψη για τον εαυτό του ή το περιβάλλον. Το άτομο που αυταπατάται είναι ανίκανο να αναγνωρίσει τα όριά του και επομένως να τα τηρεί-δεν μπορεί να επιδείξει αυτο-αποδοχή (Παπαδόπουλος, 1994).

βούν καταστροφικές. Παράλληλα, ενισχύει την ανεπάρκεια, την ανασφάλεια και την αδυναμία απόλαυσης ακόμη και των θετικών αναπτυξιακών αλλαγών, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Gould, με βάση τα προσωπικά του βιώματα:

Η ξεχασμένη παιδική παραδοχή ότι θα μπορούσα να ζήσω όλη μου τη ζωή στην πόλη που γεννήθηκα κοντά στην οικογένεια και στους φίλους μου οδηγεί σε μία μη εφικτή προσδοκία και σε μία ματαιώση που εκφράζεται με θλίψη [...] Αυτή η αρχική παραδοχή και ματαιώση σχετίζεται με ένα σύνολο λανθασμένων παραδοχών, κανόνων, φαντασιώσεων και βεβαιοτήτων που μας κρατούν δεμένους με έναν παιδικό εαυτό και μας κάνουν να πιστεύουμε σε ένα παράλογο συναίσθημα πως ποτέ δεν αφήσαμε τον ασφαλή κόσμο που μας προσέφεραν οι γονείς μας [...] Αυτή η παιδική συνείδηση συνυπάρχει με τη λογική αντίληψη του κόσμου και της πραγματικότητας του ενήλικα.

(Gould, 1978, σ.11)

Οι ενήλικοι που βιώνουν καθήλωση σε συγκεκριμένα αναπτυξιακά στάδια χρειάζονται στήριξη. Μέσω συμβουλευτικής και θεραπείας μπορούν να αρχίσουν να διαφοροποιούν το άγχος (anxiety) που οφείλεται στα τραύματα της παιδικής ηλικίας και το άγχος (stress) που οφείλεται σε πραγματικές καταστάσεις της ενήλικης ζωής. Επίσης, έχουν τη δυνατότητα σε αυτά τα πλαίσια να επεξεργαστούν βαθύτερα συναισθήματα και σκέψεις που τους κρατούν καθλωμένους και θέτουν εμπόδια στην ανάληψη πρωτοβουλιών και δράσης.

Οι ψυχικές στρεβλώσεις λοιπόν, τα εσωτερικά διλήμματα, οι ασυνείδητες ορμές (drives), τα απωθημένα συναισθήματα φόβου, άγχους και ενοχής αποτελούν εμπόδια για μία ουσιαστική αναπτυξιακή αλλαγή. Ο Mezirow ενδιαφέρθηκε ιδιαίτερα για την έννοια της καθήλωσης με την οποία ασχολήθηκε επισταμένως ο Gould και για αυτό η σχέση που αναπτύχθηκε ανάμεσα στους δύο χρήζει περαιτέρω προσοχής.

Mezirow - Gould: Η συνάντηση και η δημιουργία σχέσης

Η διερεύνηση της σχέσης του Mezirow με τον Gould, ιδιαίτερα η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο και οι δύο ερμηνεύουν την επίδραση των πρώιμων απαγορεύσεων της παιδικής ηλικίας στους ενήλικους, έχει απασχολήσει αρκετούς ερευνητές (Broken, 2008 · Illeris, 2014α, 2014β).

Ο Mezirow, ιδιαίτερα στα πρώτα κείμενά του (1978α, 1978β, 1981), αναφέρεται στην επίδραση που τού άσκησε ο Gould, με τον οποίο μάλιστα συνεργάστηκε το 1980, όταν έλαβε εκπαιδευτική άδεια από το Teachers College προκειμένου να διερευνήσει την έννοια της διεργασίας του μετασχηματισμού, την οποία ήδη επεξεργαζόταν. Για παράδειγμα, στο άρθρο του *A critical Theory of Adult Learning and Education* (1981) αναφέρεται συγκεκριμένα σε δύο είδη ψυχολογικών παραδοχών. Το πρώτο είδος αφορά στα συναισθήματα που προκύπτουν από τις εσωτερικευμένες πολιτισμικές παραδοχές, όπως είναι τα στερεότυπα

για το ρόλο των δύο φύλων, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα. Ο Mezirow υιοθετεί μάλιστα την άποψη ότι τα καταπιεσμένα συναισθήματα μπορεί να οδηγήσουν σε νευρώσεις, απάθεια και ματαιώση. Το δεύτερο είδος, αφορά στα ανεπίλυτα διλήμματα της παιδικής ηλικίας όπως τα προσδιορίζει ο Gould (1978) και τα οποία πρέπει να γίνουν συνειδητά προκειμένου να είναι εφικτός ο μετασχηματισμός οπτικής και να είναι σε θέση οι ενήλικοι να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στα υπαρξιακά διλήμματα της ζωής (ό.π.). Θεωρεί δε ότι οι παραδοχές της παιδικής ηλικίας θέτουν σοβαρά εμπόδια στο μετασχηματισμό οπτικής.

Ο Gould εισήγαγε τον Mezirow στην φροϋδική αντίληψη για τις ψυχικές στρεβλώσεις (Mezirow, 1991), η οποία υποστηρίζει ότι αρκετοί ενήλικοι, λόγω τραυματικών εμπειριών τής παιδικής ηλικίας που εμπεριέχουν φόβο, δυσκολεύονται να λειτουργήσουν όπως θα επιθυμούσαν. Ο Mezirow (2009) δέχεται την άποψη του Gould ότι η μετασχηματίζουσα μάθηση προκύπτει όταν ένα άτομο είναι πλέον σε θέση να διαφοροποιήσει το άγχος που οφείλεται στα τραύματα της παιδικής ηλικίας από το άγχος που οφείλεται σε καταστάσεις της ενήλικης ζωής. Θέτει μάλιστα ως κεντρικό στόχο της εκπαίδευσης την υποστήριξη των ενηλίκων στην πορεία τους προς την αυτοδυναμία και την αυτό-συνειδητοποίηση, όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν στο κείμενο τους, που φιλοξενείται στον παρόντα τόμο, η Κορδία και ο Σηφάκις. Ωστόσο, ο Mezirow (1991, 2007) διεύρυνε περαιτέρω την ιδέα ότι η μετασχηματίζουσα μάθηση αφορά μόνο σε ψυχικές στρεβλώσεις και υποστήριξε ότι μπορεί επίσης να είναι αποτέλεσμα της κατανόησης που αποκτούμε απέναντι σε άλλα ζητήματα, όπως είναι, για παράδειγμα, ο κοινωνικός ρόλος του φύλου, τα ανθρώπινα δικαιώματα, οι εργασιακές σχέσεις, κ.ά. Ο Mezirow αποδέχθηκε τη θέση του Gould ότι οι ψυχικές στρεβλώσεις έχουν τη βάση τους στο παιδικό άγχος και στις γονεϊκές απαγορεύσεις, αλλά επεξέτεινε αυτή την οπτική, θεωρώντας ότι τελικός σκοπός της εκπαίδευσης είναι η ανάπτυξη του συνειδητού κριτικού στοχασμού επάνω σε οποιαδήποτε διαστρεβλωμένη παραδοχή (Dirkx, Mezirow, & Cranton, 2006).

Η σχέση ανάμεσα στους δύο στοχαστές, πέραν της προσέγγισης των ψυχικών στρεβλώσεων, διαπιστώνεται και στη συσχέτιση ανάμεσα στις δέκα φάσεις που προσδιορίζει ο Mezirow (2007) για τη διεργασία του μετασχηματισμού αντιλήψεων και στα δέκα στάδια που προτείνει ο Gould στο θεραπευτικό μαθησιακό πρόγραμμα TLP (Gould, 1989, 1990, 1996, 2001) για την αλλαγή μίας συγκεκριμένης συμπεριφοράς εξάρτησης. Τα δέκα στάδια του Gould αποτελούν μία μέθοδο παρέμβασης στηριγμένη στα προγράμματα αυτοβοήθειας, την οποία προτείνει για την αλλαγή συγκεκριμένων συμπεριφορών. Η παρέμβαση αυτή στηρίζεται στα επτά βήματα προς την ενηλικιότητα που παρέχουν το θεωρητικό πλαίσιο κατανόησης της αναπτυξιακής πορείας των ενηλίκων. Ο Gould, πιο καθοδηγητικός από τον Mezirow, θέτει μοναδικούς και συγκεκριμένους στόχους σε κάθε στάδιο, αναφορικά με μετρήσιμες αλλαγές στη συμπεριφορά που χρειάζεται να επιτύχει ένας ενήλικος. Ο Mezirow επιτρέπει ελευθερία στο ίδιο

το άτομο, καθώς ενδιαφέρεται για τον κριτικό στοχασμό και τον στοχαστικό διάλογο, που εν δυνάμει μπορεί να οδηγήσουν στον μετασχηματισμό των δυσλειτουργικών αντιλήψεων και στην ανάληψη συναφούς δράσης.

Ο Πίνακας 2 αποτυπώνει μια σύγκριση των δύο μοντέλων όπως παρουσιάζονται από κάθε στοχαστή. Η απόπειρα αυτή γίνεται για πρώτη φορά και έχει ως στόχο να αναδείξει τα σημεία σύγκλισης και απόκλισης των δύο προσεγγίσεων.

Πίνακας 2: Σύγκριση σταδίων Gould-Mezirow

Τα Δέκα Στάδια -TLP- του Gould (1978)	Οι Δέκα Φάσεις του Mezirow (2007)
Εντοπισμός των προβλημάτων, συγκρούσεων και συμπτωμάτων που οφείλονται στο άγχος	Ένα αποπροσανατολιστικό δίλημμα. Αυτοεξέταση των συναισθημάτων (λ.χ. φόβου, οργής, ντροπής). Κριτική αξιολόγηση των παραδοχών. Αναγνώριση από το άτομο της πηγής της δυσάρεσκιας και μοίρασμα με άλλους της διεργασίας του μετασχηματισμού.
Ορισμός στόχων και εστίαση στη δράση. Ανάλυση των ενδεχόμενων συνεπειών της δράσης.	Αναζήτηση νέων ρόλων, σχέσεων, τρόπων δράσης. Διαμόρφωση ενός σχεδίου δράσης.
Ανακάλυψη κρυφών κινήτρων και φόβου αποτυχίας και επιτυχίας. Διερεύνηση του θυμού και της ενοχής ως εμποδίων στην ανάληψη δράσης.	Απόκτηση γνώσεων, στάσεων και ικανοτήτων για την υλοποίηση του σχεδίου δράσης. Δοκιμή των νέων ρόλων.
Αντιμετώπιση του θέματος της αυτοεκτίμησης. Διερεύνηση παλαιών και παρωχημένων τρόπων συμπεριφοράς. Κατανόηση του ιστορικού της αυτο-αμφισβήτησης. Ανάλυση του παρόντος γεγονότος που περιλαμβάνει αυτο-αμφισβήτηση.	Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και ικανοτήτων για ανταπόκριση στους νέους ρόλους και στις νέες σχέσεις.
Αξιολόγηση των εμπειριών αλλαγής στη διάρκεια του προγράμματος.	Επανενταξη στη ζωή σύμφωνα με τις συνθήκες οι οποίες έχουν πλέον διαμορφωθεί από τις νέες προοπτικές.

Η σύγκριση των δύο μοντέλων αναδεικνύει σημαντικά σημεία σύγκλισης (εντοπισμός του προβλήματος/ αποπροσανατολιστικού διλήμματος, διερεύνηση των συναισθημάτων, κριτικός αυτοστοχασμός, οικοδόμηση αυτοπεποίθησης, σχεδιασμός δράσης, στοχαστική δράση). Ωστόσο, μία σημαντική διαφορά έγκειται στο ότι ο Gould ενδιαφέρεται κυρίως για τη συναισθηματική επεξεργασία των παραδοχών, ενώ ο Mezirow για τον κριτικό στοχασμό επάνω στις εμπειρίες και στις πρότερες προβληματικές ιδέες.

Ορισμένοι θεωρητικοί (Donlevy, & Donlevy, 1998) κατατάσσουν τη θεωρία του Mezirow μαζί με τη θεώρηση του Gould στις ψυχολογικές θεωρίες καθώς, όπως αναφέρει και ο Λιντζέρης (Κεφάλαιο 9 στον παρόντα τόμο), εστιάζει στη μάθηση που προκαλείται από τις σημαντικές εμπειρίες ζωής, οι οποίες ενδεχομένως οδηγούν στη* αλλαγή της προσωπικότητας. Ωστόσο, όπως είδαμε, ο Mezirow δεν ασχολείται μόνο με τις νοητικές συνήθειες που αφορούν στις ψυχικές στρεβλώσεις, αλλά και με ένα ευρύτατο φάσμα άλλου είδους διαστρεβλωμένων νοητικών συνηθειών (κοινωνιογλωσσολογικών, ηθικών, επιστημολογικών, φιλοσοφικών, αισθητικών- Mezirow, 1991, 2007). Ο Gould, αντίθετα, εστίασε σε μία μόνο πτυχή των παραδοχών, στις ψυχικές στρεβλώσεις, και απέδωσε τις πηγές του άγχους στα βιώματα μέσα στην οικογένεια προέλευσης. Ασχολήθηκε δηλαδή κυρίως με το πεδίο της αλλαγής της συμπεριφοράς μέσω της κατανόησης των πηγών άγχους που έχουν τις ρίζες τους στην παιδική ηλικία και στα γονεϊκά πρότυπα, θεωρώντας ότι αποτελούν εμπόδιο στην επίτευξη βαθύτερων προσωπικών αναγκών και στόχων, ιδιαίτερα όταν έρχονται σε σύγκρουση με τις οικογενειακές επιταγές.

Συνάγεται, λοιπόν, ότι οι δύο στοχαστές μοιράζονται κοινούς προβληματισμούς και ανησυχίες, η πορεία τους όμως είναι διακριτή. Η προσέγγιση του Gould εντάσσεται στο ψυχοθεραπευτικό πεδίο, ενώ του Mezirow στο θεωρητικό πεδίο της εκπαίδευσης ενηλίκων (Mezirow, 1978α, 1991· Fleming, Marsick, Kasl, & Rose, 2016). Η δε ιδιαίτερη συμβολή του Mezirow εντοπίζεται στην ανάδειξη των μαθησιακών διεργασιών που προκαλούν βαθύτερες εσωτερικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο οι ενήλικοι αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τον κόσμο γύρω τους. Κεντρικές έννοιες όπως ο στοχαστικός διάλογος, η διερεύνηση των νοητικών σχημάτων και νοητικών συνηθειών, η έμφαση στον κριτικό στοχασμό και η διερεύνηση μεγάλου φάσματος δυσλειτουργικών παραδοχών ανήκουν αναμφίβολα στη συμβολή αυτή.

Τα όρια ανάμεσα στην εκπαίδευση ενηλίκων και στην ψυχοθεραπεία

Ο Mezirow έγινε αποδέκτης κριτικής (βλ., λ.χ., Taylor, 1998· Dirkx, 1997· Cranton, 2006) αναφορικά με την ελλιπή αξιοποίηση του ρόλου των συναισθημάτων στη θεωρία του όσον αφορά στη διεργασία του μετασχηματισμού. Ωστόσο, σε παλαιότερα κείμενά του (λ.χ. Mezirow, 1978α) υποστήριζε ότι οι ανεπεξέργαστες πολιτισμικές παραδοχές έχουν μία ψυχολογική διάσταση είτε

αυτές αφορούν στα εκπαιδευτικά, κοινωνικά και εργασιακά συστήματα είτε στα πολιτικά και οικονομικά, η οποία ωστόσο είναι δύσκολο να ανιχνευθεί σε αυτά τα πλαίσια. Επιπλέον, θεωρούσε ότι η νοηματοδοτική οπτική (meaning perspective) ή, κατά τους ψυχολογικούς όρους, η απόδοση νοήματος, αποκτάται άκριτα στο μεγαλύτερο μέρος της κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, στο πλαίσιο συναισθηματικά φορτισμένων σχέσεων με γονείς, εκπαιδευτικούς ή και άλλα πρόσωπα που είναι σημαντικά για τη ζωή των παιδιών. Ο Mezirow (1990) υποστήριξε, επίσης, ότι όσο μεγαλύτερη συναισθηματική φόρτιση έχει το μαθησιακό πλαίσιο τόσο βαθύτερα αντιστέκονται στην αλλαγή οι αντιλήψεις που διαμορφώνουν τη νοηματοδοτική οπτική. Αναφερόμενος δε, στο ίδιο κείμενο, σε δύο εργασίες του Gould (1978, 1988), θεωρούσε ότι η ψυχαναλυτική θεωρία υποστήριζε ουσιαστικά την οπτική του μετασχηματισμού (perspective transformation).

Παρόλα αυτά, ο Αμερικανός στοχαστής (2006) αποδέχτηκε την κριτική που του ασκήθηκε στο παραπάνω θέμα. Από την άλλη, ήγειρε το ζήτημα των ορίων σε ό,τι αφορά στη διερεύνηση των τραυματικών συναισθημάτων στο πλαίσιο της εκπαίδευσης ενηλίκων. Οι επισημάνσεις του αφορούν κυρίως στο πλαίσιο μέσα στο οποίο είναι εφικτή η επεξεργασία των βαθύτερων ασυνείδητων συναισθημάτων, στις προϋποθέσεις που απαιτούνται για αυτή την προσέγγιση, αλλά και στα όρια του ρόλου των εκπαιδευτών ενηλίκων, ώστε αυτός να μη προσλαμβάνει ψυχοθεραπευτική χροιά. Συγκεκριμένα, ο Mezirow (1990, 1991) υπήρξε επιφυλακτικός σε ό,τι αφορά στην αντιμετώπιση ψυχικών τραυμάτων εντός εκπαιδευτικών οργανισμών, καθώς και στο κατά πόσο το εκπαιδευτικό υπόβαθρο που έχουν οι εκπαιδευτές ενηλίκων τους καθιστά ικανούς να χειριστούν την ψυχική διάσταση της μετασχηματίζουσας μάθησης. Υποστήριξε δε ότι η κατάλληλη επεξεργασία των ψυχικών θεμάτων απαιτεί δεξιότητες πιο κοντινές σε έναν ψυχοθεραπευτή παρά σε έναν εκπαιδευτή, και ότι οι εκπαιδευτές ενηλίκων δε διαθέτουν συνήθως τις απαραίτητες γνώσεις για να αντιμετωπίζουν τις ψυχικές ασθένειες, οι οποίες απαιτούν ψυχοθεραπευτικές τεχνικές:

Επειδή η μετασχηματίζουσα μάθηση και η χειραφετητική εκπαίδευση οφείλουν να ασχολούνται με ψυχολογικές διαστρεβλώσεις [...] αυτό σημαίνει ότι οι εκπαιδευτές ενηλίκων εμπλέκονται στην ψυχοθεραπεία όταν βοηθούν έναν μαθητή να ανακαλύψει και να αντιπαλέψει αυτές τις διαστρεβλώσεις; Στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να γίνει μια προσεκτική διαφοροποίηση ανάμεσα στους ενηλίκους που αντιμετωπίζουν συνήθεις δυσκολίες, που προκύπτουν από τις συνηθισμένες μεταβάσεις ζωής και σε εκείνους που πάσχουν από οξείες νευρωτικές, ψυχικές, παθολογικές διαταραχές, οι οποίες χρειάζονται ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση. Οι εκπαιδευτές ενηλίκων χρειάζεται να εκπαιδευτούν ώστε να μπορούν να κάνουν αυτή τη διάκριση.

(Mezirow, 1991, σ. 205)

Σε προέκταση της παραπάνω θέσης του, ο Mezirow υποστήριξε (ό.π.) ότι οι εκπαιδευτές ενηλίκων μπορούν να παρέχουν συμβουλευτική στήριξη για θέ-

ματα που αφορούν στα προβλήματα που σχετίζονται με τις μεταβάσεις ζωής, αλλά δεν είναι αρμόδιοι να παρεμβαίνουν ψυχοθεραπευτικά και να χειρίζονται ζητήματα που απαιτούν βαθύτερες γνώσεις ψυχολογίας:

Οι εκπαιδευτές ενηλίκων ασφαλώς δεν έχουν τα προαπαιτούμενα για να αντιμετωπίσουν τις ψυχικές ασθένειες. Ωστόσο, δεν υπάρχει κάποιος λόγος για να μη μπορούν να δρουν ως σύμβουλοι ή εκπαιδευτές ώστε να βοηθούν τους κατά βάση υγιείς μανθάνοντες να αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις ζωής. Αυτή η δραστηριότητα αναμφίβολα απαιτεί ψυχολογικού τύπου ενσυναίσθηση και ευαισθησία, όμως δεν αποτελεί θεραπεία. (σ. 205)

Η τοποθέτηση αυτή του Mezirow προσφέρει σημαντικές διευκρινίσεις και οριοθετήσεις σχετικά με το αν οι εκπαιδευτές ενηλίκων είναι δυνατόν και σκόπιμο να ασχολούνται με τον ψυχικό, ασυνείδητο κόσμο των εκπαιδευομένων. Συναφείς εξάλλου θέσεις έχουν εκφράσει και άλλοι στοχαστές (λ.χ. Illeris, 2014β · Kegan, 2007), που υποστήριξαν ότι οι κίνδυνοι για τους συμμετέχοντες είναι παρόντες στο βαθμό που οι εκπαιδευτές ενηλίκων υπερβαίνουν τα όρια της αρμοδιότητάς τους.

Ο Gould (1978,1988) κάνει μία παρεμφερή οριοθέτηση και υποστηρίζει ότι οι εκπαιδευτές ενηλίκων θα μπορούσαν να προσφέρουν συναισθηματική στήριξη στους ενηλίκους στο πλαίσιο προγραμμάτων ψυχο-εκπαίδευσης για την αντιμετώπιση μεταβάσεων ζωής που προκαλούν άγχος, όπως η συνταξιοδότηση, το διαζύγιο, η επιστροφή στην εργασία ή στην εκπαίδευση ή η αλλαγή εργασίας, προσφέροντάς τους πληροφορίες και θεωρητική βάση, κάνοντας παραπομπές και συντονίζοντας σχετικές ομάδες συζήτησης. Εξάλλου, θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι και το πρόγραμμα TLP του Gould δεν απευθυνόταν σε άτομα με σοβαρά ζητήματα ψυχοπαθολογίας (Jacobs, Christnesen, Dolezal-Wood, Huber, Polterok, & Permanente, 2001).

Αντλώντας λοιπόν από τις παραπάνω θεωρήσεις, καθώς και από τις αρχές και πρακτικές της ψυχοθεραπείας, θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι οι διακριτοί ρόλοι των εκπαιδευτών ενηλίκων και των θεραπειών είναι σημαντικό να διατηρηθούν, όπως και η διαφοροποίηση ανάμεσα στις θεραπευτικές ομάδες όπου γίνεται χρήση βιωματικών τεχνικών και στις εκπαιδευτικές ομάδες που έχουν σαφή γνωσιακό προσανατολισμό. Παρότι και στις δύο ομάδες η δυναμική των σχέσεων και οι διεργασίες που αναπτύσσονται έχουν μεγάλη σημασία για την επίτευξη των μαθησιακών στόχων, η διαφορά τους έγκειται στο βάθος και στο εύρος των συναισθημάτων που διακινούνται και στον τρόπο με τον οποίο αυτά γίνονται αντικείμενο επεξεργασίας από την ομάδα (Kokkos, & Tsiboukli, 2011).

Επιπλέον, αναζητώντας τα όρια στο ρόλο του εκπαιδευτή ενηλίκων, θα μπορούσαμε να προτείνουμε ότι εκπαιδευτές με συγκεκριμένες δεξιότητες και σχετική εκπαίδευση στην ψυχολογία των ατόμων και των ομάδων θα μπορούσαν να υπεισέλθουν βαθύτερα στην επεξεργασία των συναισθημάτων σε ομαδικό

επίπεδο, έχοντας ταυτόχρονα επίγνωση του ρόλου τους, του πλαισίου, του εκπαιδευτικού συμβολαίου με τους εκπαιδευόμενους και των ορίων που όλα αυτά θέτουν.

Εν τέλει, η επεξεργασία των συναισθημάτων στο επίπεδο της ομάδας, αλλά με αποφυγή εστίασης -από εκπαιδευτές που δεν έχουν ψυχοθεραπευτικό υπόβαθρο- σε προσωπικά ζητήματα που μπορεί να οδηγήσουν στην αναβίωση ψυχικών τραυμάτων αφήνοντας το άτομο έκθετο, είναι ευκατὰ για την επίτευξη της μετασχηματίζουσας μάθησης.

Καταληκτικές Σκέψεις

Η θεωρία και το μοντέλο παρέμβασης του Gould αφορούν στην προσπάθεια ενίσχυσης της αυτο-εκτίμησης των ενηλίκων και στην αλλαγή συγκεκριμένων συμπεριφορών. Το μαθησιακό θεραπευτικό μοντέλο αυτοβοήθειας μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών έχει υποκινήσει το ενδιαφέρον όσων ασχολούνται με το πεδίο της θεραπείας και αλλαγής συγκεκριμένων συμπεριφορών που εντάσσονται στο φάσμα των εξαρτήσεων. Ωστόσο, ο Gould δεν αναπτύσσει, ούτε αφήνει ως παρακαταθήκη μία θεωρία. Ο Mezirow, αντίθετα, διερευνά ένα ευρύ φάσμα προβληματικών παραδοχών, πέραν των ψυχικών στρεβλώσεων, με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπο ένα άτομο στη διάρκεια της ζωής του και υποστηρίζει τη δυνατότητα της εκπαίδευσης να οδηγήσει σε χειραφέτηση. Επιπλέον, επεξεργάζεται σημαντικές έννοιες, όπως ο κριτικός στοχασμός και αναστοχασμός των εμπειριών, ο στοχαστικός διάλογος και εν τέλει η χειραφέτηση. Ίσως για αυτούς τους λόγους λίγοι ερευνητές αναφέρονται σήμερα στο έργο του Gould σε αντίθεση με ό,τι συμβαίνει με το έργο του Mezirow, το οποίο εξακολουθεί να επηρεάζει την εξέλιξη του πεδίου της εκπαίδευσης ενηλίκων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ελληνόγλωσσες

- Παπαδόπουλος, Γ. (1994). *Λεξικό της Ψυχολογίας με τετραγλωσσία όρων*. Αθήνα: Ν. Γ. Παπαδόπουλος.
- Kegan, R. (2007). Ποιο σχήμα μετασχηματίζει; Μια δομο-αναπτυξιακή προσέγγιση στη μετασχηματίζουσα μάθηση. Στο J. Mezirow, & Συνεργάτες (Επιμ.), *Η Μετασχηματίζουσα Μάθηση* [Μτφ. Γ. Κουλαουζίδης] (σσ. 73-105). Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Mezirow, J. (2007). Μαθαίνοντας να σκεφτόμαστε όπως ένας ενήλικος: Κεντρικές έννοιες της θεωρίας του Μετασχηματισμού. Στο J. Mezirow, & Συνεργάτες (Επιμ.), *Η Μετασχηματίζουσα Μάθηση* [Μτφ. Γ. Κουλαουζίδης] (σσ. 43-71). Αθήνα: Μεταίχμιο.

Ξενόγλωσσες

- Broken, R. (2008). Adult Learning. Στο N. J. Salkind, & K. Rasmussen (Επιμ.), *Encyclopedia of Educational Psychology* (σσ. 9-13). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Cranton, P. (2006). *Understanding and Promoting Transformative Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dirkx, J. (1997). Nurturing soul in adult education. Στο P. Cranton (Επιμ.), *Transformative Learning in Action: Insights from Practice* (σσ. 79-88). New Directions for Adult and Continuing Education, No 89. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dirkx, J., Mezirow, J., & Cranton, P. (2006). Musings and Reflections on the Meaning, Context, and Process of Transformative Learning: A dialogue between John M. Dirkx and Jack Mezirow. *Journal of Transformative Education*, 4 (2), 123-139.
- Donlevy, J. G., & Donlevy, T. R. (1998). Approaching Adult Education Literature Using the Donlevy Template of Perspectives: A Focus on the Psychological Perspective. *International Journal of Instructional Media*, 25(3), 219-227.
- Fleming, T., Marsick, V., Kasl, E., & Rose, A. (2016). *Dancing at the Crossroads: Recollections and Reflections on Jack Mezirow's Early Work*. Διαθέσιμο στο https://www.researchgate.net/publication/310625076_Dancing_at_the_Crossroads_Recollections_and_Reflections_on_Jack_Mezirow's_Early_Work (Ανακτήθηκε την 17/07/2017).
- Gould, R. L. (1970). Preventive Psychiatry and the Field Theory of Reality. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 18 (2), 440-461.
- Gould, R. L. (1972). The phases of adult life: A study in developmental psychology. *American Journal of Psychiatry*, 129 (5), 521-31.
- Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and Change in Adult Life*. Oxford, U.K.: Simon & Schuster.
- Gould, R. L. (1988). Adulthood. Στο H.I. Kaplan, & B.J. Sadock (Επιμ.), *Comprehensive Textbook on Psychiatry* (σσ. 45-63). Baltimore, MD: Williams and Wilkins.
- Gould, R. L. (1989). The Therapeutic Learning Program (TLP): Computer-assisted short-term therapy. Στο G. Gumpert, & S. L. Fish (Επιμ.), *Taking to strangers: mediated therapeutic communication* (σσ. 184-198). Norwood, NJ: Ablex.
- Gould, R. L. (1990). The Therapeutic Learning Program. Στο J. Mezirow, & Associates (Επιμ.), *Fostering Critical Reflection in Adulthood: A Guide to Transformative and Emancipatory Learning* (σσ. 134-156). New York: Jossey-Bass.
- Gould, R.L. (1995). Development, Problem Solving, and Generalized Learning: The Therapeutic Learning Program (TLP). Στο M. Miller, K. Hammond, & M. Hile (Επιμ.), *Mental Health Computing: Computers and Medicine* (σσ. 86-105). US: Springer.

- Gould, R.L. (1996). The Use of Computers in Therapy. Στο T. Trabin, & M. Freeman (Επιμ.), *The Computerization of Behavioral Healthcare*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gould, R.L. (2001). Development, Problem Solving and Generalized Learning: The Therapeutic Learning Programme Report. *Professional Psychology Research and Practice*, 32 (1), 92-96.
- Gould, R.L. (2008). A look at the Natural Change Process. *Reference Documents - Unpublished Internal Memo*. IHS-Online.Inc
- Illeris, K. (2014α). Transformative Learning and Identity. *Journal of Transformative Education*, 12 (2), 148-163.
- Illeris, K. (2014β). *Transformative Learning and Identity*. London & New York: Routledge.
- Jacobs, M.K., Christensen, A. J. R., Dolezal-Wood S., Huber, A., Polterok, A., & Permanente, K. (2001). A Comparison of Computer-Based Versus Traditional Individual Psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32 (1), 92-96.
- Kokkos, A., & Tsimboukli, A. (2011). The Role of Emotions in Transformative Learning: Challenges and Boundaries for Adult Educators. Στο M. Alhadeff-Jones, & A. Kokkos (Επιμ.), *Transformative Learning in Time of Crisis: Individual and Collective Challenges. Proceedings of the 9th International Transformative Learning Conference* (σσ. 482-487). New York & Athens, Greece: Teachers College, Columbia University & The Hellenic Adult Education Association.
- Mezirow, J. (1978α). Perspective Transformation. *Adult Education*, 28, 100-110.
- Mezirow, J. (1978β). *Education for Perspective Transformation: Women's Re-entry Programs in Community Colleges*. Centre for Adult Education, Teachers College, Columbia University.
- Mezirow, J. (1981). A Critical Theory of Adult Learning and Education. *Adult Education*, 32(1), 3-24.
- Mezirow, J. (1990). How Critical Reflection Triggers Transformative Learning. Στο J. Mezirow, & Associates (Επιμ.), *Fostering Critical Reflection in Adulthood: A Guide to Transformative and Emancipatory Learning* (σσ. 1-20). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative Dimensions of Adult Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (2006). An overview on transformative learning. Στο P. Sutherland, & F. Crowther (Επιμ.), *Lifelong Learning* (σσ. 24-38). London & New York: Routledge.

- Mezirow, J. (2009). Transformative Learning Theory. Στο J. Mezirow, E.W. Taylor, & Associates (Επιμ.), *Transformative Learning in Practice: Insights from Community, Workplace, and Higher Education* (σσ. 18-31). San Francisco: Jossey-Bass.
- Miller, M., Hammond, K., & Hile, M. (1996). *Mental Health Computing: Computers and Medicine*. US: Springer.
- Talley, J.L. (1987). *Interactive Health Systems: TLP Evaluation Study*. Palo Alto: Organizational Diagnostics (unpublished research report).
- Taylor, E.W. (1998). *The theory and practice of transformative learning: A critical review*. Columbus: ERIC.