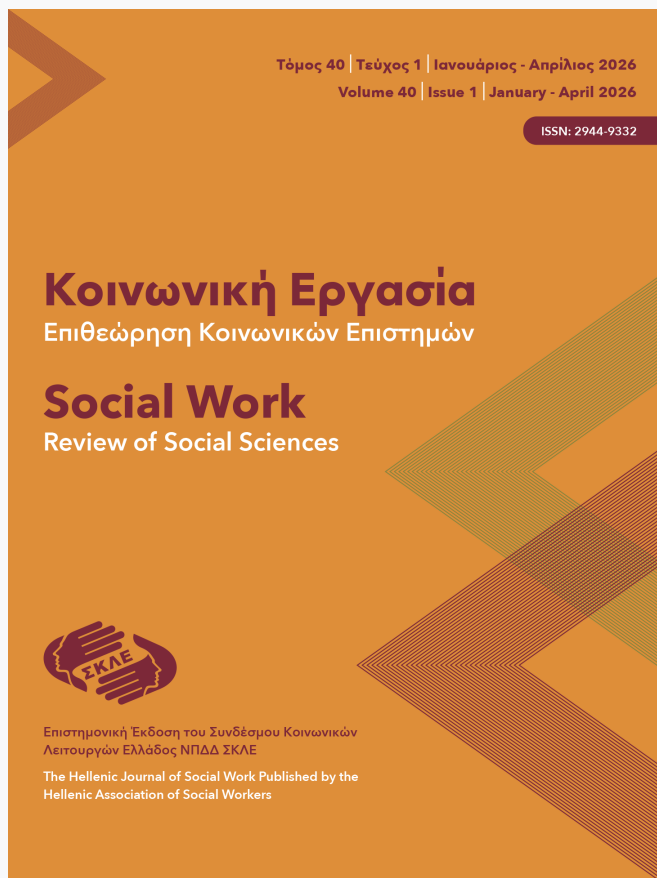


# Κοινωνική Εργασία. Επιθεώρηση Κοινωνικών Επιστημών

Τόμ. 40, Αρ. 1 (2026)

1/2026



Οι ιστορίες που είμαστε, οι ιστορίες που μπορούμε να γίνουμε. Αφηγηματική ταυτότητα και θεραπεία

Συντακτική Ομάδα

Copyright © 2026, Συντακτική Ομάδα



Άδεια χρήσης [##plugins.generic.pdfFrontPageGenerator.front.license.cc.by-nc-sa4##](https://plugins.generic.pdfFrontPageGenerator.front.license.cc.by-nc-sa4##).

## Βιβλιογραφική αναφορά:

Συντακτική Ομάδα. (2026). Οι ιστορίες που είμαστε, οι ιστορίες που μπορούμε να γίνουμε. Αφηγηματική ταυτότητα και θεραπεία: Συγγραφέας: Γιώργος Βλειώρας. *Κοινωνική Εργασία. Επιθεώρηση Κοινωνικών Επιστημών*, 40(1), 118–119. ανακτήθηκε από <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/socwork/article/view/45276>

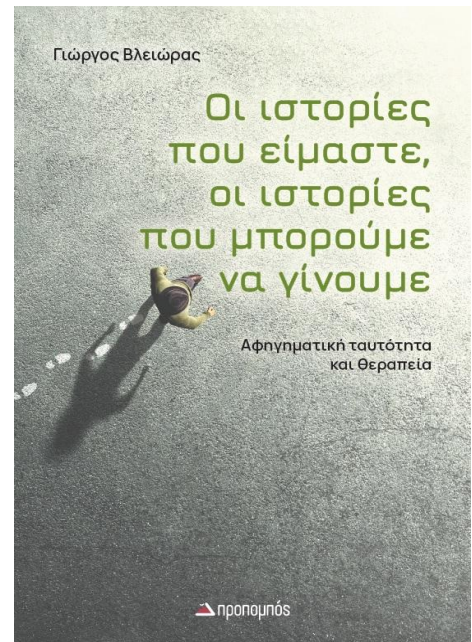
Τίτλος βιβλίου:

**Οι ιστορίες που είμαστε,  
οι ιστορίες που μπορούμε να γίνουμε**  
*Αφηγηματική ταυτότητα και θεραπεία*

Συγγραφέας:

**Γιώργος Βλειώρας**

Εκδόσεις: ΠΡΟΠΟΜΠΟΣ,  
2025



### Σύντομη παρουσίαση του βιβλίου από τον συγγραφέα:

Σήμερα το πρωί, ήμουν προσκεκλημένος ομιλητής σε μια διασχολική ημερίδα, στο πλαίσιο της οποίας συνομίλησα με έφηβα άτομα και με εκπαιδευτικούς για θέματα ψυχικής υγείας. Το περιεχόμενο αυτής της συνομιλίας νομίζω ότι θα σας βάλει στο κλίμα του πώς σκέφτομαι και πώς γράφω.

Ξεκινώντας, μοιράστηκα μια αγαπημένη μου ιστορία (την οποία μοιράζομαι και στο Κεφάλαιο 8 του βιβλίου μου: Να πω την ίδια ιστορία ή κάποια άλλη;). Η ιστορία αυτή αναφέρεται σε ένα βαθούλωμα που για πολλά χρόνια «κοσμούσε» μια κεντρική οδό στον Βόλο. Για πολλά χρόνια περνούσα από αυτόν τον δρόμο είτε με το ποδήλατο είτε με το μηχανάκι και, κάθε φορά, έπεφτα σε αυτό το βαθούλωμα. Κάποια στιγμή, αναρωτήθηκα: Τι μπορώ να κάνω ως ειδικός ψυχικής υγείας για να σταματήσω να πέφτω στο βαθούλωμα; Ύστερα από όχι και τόσο πολλή σκέψη, διαπίστωσα ότι ο λόγος που συνέβαινε αυτό ήταν ότι, με το που κόντευα σε αυτόν τον τρόπο, σκεφτόμουν το βαθούλωμα, το κοιτούσα και, επειδή, ως γνωστόν, οδηγούμε προς την κατεύθυνση όπου κοιτάμε, έπεφτα σε αυτό. Η λύση, λοιπόν, ήταν να κοιτάζω δίπλα στο βαθούλωμα ή κάπου λίγο πιο μακριά.

Αυτό είναι ένα θέμα που προκύπτει συχνά στην ψυχική υγεία: Εστιάζουμε τόσο πολύ σε αυτό που θέλουμε να αποφύγουμε, ώστε ξεχνάμε τι είναι αυτό που θέλουμε να πετύχουμε. Για παράδειγμα, εστιάζουμε στο άγχος, ενώ θέλουμε ηρεμία. Εστιάζουμε στη μοναξιά, ενώ θέλουμε ουσιαστικές σχέσεις. Εστιάζουμε στην κατάθλιψη, ενώ θέλουμε χαρά και απόλαυση. Με βάση αυτή την κεντρική ιδέα, ζήτησα από το κοινό της ημερίδας να διαλέξει τι από την ψυχική υγεία θα ήθελε να έχει περισσότερο. Ειπώθηκαν πολλές ιδέες και τελικά επικράτησε η ηρεμία. Στη συνέχεια, ζήτησα να φανταστούμε την Ηρεμία σαν έναν άνθρωπο και να τον περιγράψουμε. Μέσα από ερωταποκρίσεις, καταλήξαμε στην ακόλουθη περιγραφή: Ουδέτερο φύλο, κυμαινόμενο ύψος μεταξύ 1,70 και 1,80, κανονικό fit σώμα, πορτοκαλί καρέ μαλλί, με φωνή που μοιάζει με της Μίνι

στο Μίκι Μάους, γαλήνιος και ήρεμος χαρακτήρας, με παρέες τις Θετικές σκέψεις, τον Βούδα, τον Διαλογισμό και τη Σωματική άσκηση.

Τώρα που καταλάβατε περίπου πώς σκέφτομαι και πώς μιλάω, έχετε μια ιδέα του πώς είναι γραμμένο το βιβλίο Οι ιστορίες που είμαστε, οι ιστορίες που μπορούμε να γίνουμε. Είναι ένα βιβλίο που σας προσκαλεί σε διάλογο: Με τον εαυτό σας, με μένα, με τις αφηγηματικές ιδέες, με τους άλλους ανθρώπους. Απαρτίζεται από 13 κεφάλαια μοιρασμένα σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελεί μια επισκόπηση αυτού που ονομάζουμε «αφηγηματική ταυτότητα». Η αφηγηματική ταυτότητα περιέχει τις ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας ή στους άλλους ανθρώπους για να περιγράψουμε πώς γίναμε οι άνθρωποι που είμαστε σήμερα και ποιοι άνθρωποι θέλουμε να γίνουμε στο μέλλον. Οι ιστορίες αυτές έχουν ένα παρελθόν (πώς γίναμε), ένα παρόν (που είμαστε) και ένα μέλλον (που θέλουμε να γίνουμε). Υπάρχουν πολλές πλευρές των ιστοριών αυτών που έχουν μελετηθεί και περισσότερα μπορείτε να βρείτε στα Κεφάλαια 1 έως 4. Το αγαπημένο μου κεφάλαιο, αυτό που έχει επηρεάσει και τον τρόπο με τον οποίο σκέφτομαι για τα ψυχολογικά θέματα, είναι το Κεφάλαιο 3 (Οι ιστορίες μας ζουν μέσα σε κουλτούρες), το οποίο περιγράφει τις ιδέες των McLean και Syed για το πώς το κάθε πολιτισμικό πλαίσιο επηρεάζει το είδος των ιστοριών που αφηγούμαστε για τους εαυτούς μας.

Το δεύτερο μέρος αποτελεί μια επισκόπηση κάποιων ιδεών που προέρχονται από την αφηγηματική θεραπεία και την κοινοτική πρακτική. Μία βασική ιδέα εδώ είναι ότι, αλλάζοντας τις αφηγήσεις μας, μπορούμε να αλλάξουμε τις ζωές μας. Σε αυτό το μέρος, μου είναι πιο δύσκολο να διαλέξω το αγαπημένο μου κεφάλαιο. Θα ξεχωρίζω δύο: το ένα είναι το Κεφάλαιο 9 (Ο άνθρωπος είναι ο άνθρωπος), που περιγράφει την ιδέα της εξωτερίκευσης, και το άλλο είναι το Κεφάλαιο 14 (Διαβάζοντας Έκο με θέα θάλασσα ή πώς αμφισβητούμε τα «αυτονόητα»), που περιγράφει την ιδέα της αποδόμησης. Την ιδέα της εξωτερίκευσης την εισήγαγα παραπάνω στο παράδειγμα του Ηρεμιά. Η αποδόμηση έχει να κάνει με την αναζήτηση πολιτισμικών πρακτικών ή ιδεών που τροφοδοτούν τα προβλήματα. Στο παράδειγμα του βαθουλώματος, θα λέγαμε ότι το πρόβλημα ξεκινά από το ότι η αρμόδια υπηρεσία δεν έρχεται να καλύψει αυτό το βαθούλωμα. Στο παράδειγμα του Ηρεμιά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το πρόβλημα ξεκινά από το ότι, στο πλαίσιο της αρχής του καπιταλισμού «ο χρόνος είναι χρήμα», η ηρεμία και η χαλάρωση δεν αποτελούν αποδεκτό μέρος του προγράμματός μας.

Και λίγα λόγια για το γράψιμο αυτού του βιβλίου. Το βιβλίο άρχισε να γράφεται στο μυαλό μου κατά τη διάρκεια των μαθημάτων που κάνω στο Πανεπιστήμιο. Και επίσης σε μοναχικά καφεδάκια στις πόλεις όπου κινούμαι. Και ακόμα σε βραδιές jazz σε αγαπημένο jazz bar της πόλης μου. Η αταξία της jazz μουσικής με βοηθούσε να αφήσω το μυαλό μου να περιδιαβεί σε ιδέες και να αρχίσει να παίρνει μορφή αυτό που έγινε τελικά το βιβλίο μου για τις ιστορίες. Γράφτηκε τελικά σε ένα σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα, στη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής άδειας. Η πράξη της συγγραφής έλαβε χώρα στο παλιό μου σπίτι, σε μερικά αγαπημένα και όμορφα καφέ του Βόλου και στην Πανεπιστημιακή Βιβλιοθήκη στην πόλη του Groningen στη Βόρεια Ολλανδία. Διαβάζοντας το βιβλίο μου, μπορείτε να πάρετε κάποια ιδέα για το πού και το πότε γράφτηκαν μερικά από τα κεφάλαιά του.

Θα χαρώ να διαβάσετε το βιβλίο μου αλλά και να σας εμπνεύσει να αρχίσετε να συζητάτε με τρόπους διαφορετικούς από τους συνηθισμένους! Καλή ανάγνωση!