

Refl' Actiⁿ

Η σημασία και η αξία του αυτοστοχασμού: βρίσκοντας έναν κοινό ορισμό

Francesca Salmeri

Σε συνεργασία με:
A.S.D. Kamaleonte A.P.S.
Youthmakers Hub
CPIE a Rinascita



The project has received funding from the European Union's programme **Erasmus+** under **Grant Agreement** 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035. This article reflects only the author's view and the Commission is not responsible for any use that may be made of information it contains.

Index

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΤΙ ΣΗΜΑΪΝΕΙ ΓΙΑ ΕΜΑΣ Ο ΑΥΤΟΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ	3
ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΗ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ: ΈΝΑ ΤΑΞΪΔΙ ΜΈΣΩ ΤΗΣ ΣΗΜΑΣΪΑΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΣΤΟΧΑΣΜΟΥ	4
ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΉΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΑΞΪΔΙΟΥ ΜΑΣ	12
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΪΑ	14
ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΜΟΙ	15



Εισαγωγή: Τι σημαίνει για εμάς ο αυτοστοχασμός και ο ρόλος του στην βιωματική μάθηση

Σε αυτό το άρθρο, θα αναλύσουμε τη σημασία του αυτοστοχασμού, στο πλαίσιο της βιωματικής μάθησης. Θα ακολουθήσουμε την ιστορία του στις θεωρίες των Dewey, Kolb, και Shon και θα δημιουργήσουμε νοηματικές συνδέσεις με την πιο αρχαία σημασία του όρου, από την αρχαία Ελληνική φιλοσοφία.

Ο αυτοστοχασμός προκύπτει ως αναγκαία ανθρώπινη δραστηριότητα, με σκοπό την καλύτερη κατανόηση του εαυτού, τόσο για τον καθένα ξεχωριστά όσο και για τα μέλη μιας κοινότητας. Σε αυτό το άρθρο, θα υπογραμμίσουμε τη σημασία της αυτοστοχαστικής πρακτικής στην ιστορία και το πως αυτή έχει πλέον γίνει ένα αποτελεσματικό και χρήσιμο εργαλείο τόσο στην εκπαίδευση αλλά και την καθημερινότητα.

Στους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους και στις θεωρίες της βιωματικής εκπαίδευσης, ο αυτοστοχασμός παρουσιάζεται ως μια συγκεκριμένη πρακτική που ακολουθεί ένα συγκεκριμένο “μονοπάτι”. Τα βήματα του “μονοπατιού” θα αναλυθούν αλλά και θα συγκριθούν μεταξύ τους στη συνέχεια, ούτως ώστε να δημιουργηθεί ένας κοινός ορισμός που θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αφετηρία της ορολογίας που θα χρησιμοποιηθεί. Με αυτόν τον στόχο, στο πρώτο άρθρο θα αναλυθούν τα εξής:

- Τα πέντε στάδια του αυτοστοχαστικού μονοπατιού του Dewey
- Οι κύκλοι της βιωματικής μάθησης σύμφωνα με τους Kolb και Shon
- Οι κανόνες της Ελληνιστικής περιόδου και η σημασία του αυτοστοχασμού κατά τον Πλάτωνα και τον Αριστοτέλη
- Ενδιαφέρουσες ιδέες από σύγχρονους φιλοσόφους

Στο τέλος του άρθρου, θα δώσουμε το δικό μας ορισμό για το τι σημαίνει αυτοστοχασμός, όπως συντέθηκε από τη συγγραφέα, συν τον προσωπικό ορισμό όπως αυτός μοιράστηκε από την συνεργάτες του έργου “Refl’Action”, κατά τη διάρκεια της προπαρασκευαστικής συνάντησης. Ο ορισμός που θα δημιουργηθεί, θα χρησιμοποιηθεί και σε μελλοντικά άρθρα, εμπλουτίζοντας τον κάθε φορά μέσω θεωριών αλλά και προσωπικών εμπειριών.

Από την Αρχαία Ελλάδα στη βιωματική μάθηση: ένα ταξίδι μέσω της σημασίας του αυτοστοχασμού

Είναι πολύ πιθανό ότι κανένας από εμάς δεν έχει καμία γνώση να καυχηθεί, αλλά πιστεύει ότι ξέρει κάτι που δεν ξέρει, ενώ γνωρίζω αρκετά την άγνοιά μου. Εν πάση περιπτώσει φαίνεται ότι είμαι σοφότερος από ό,τι σε αυτόν τον μικρό βαθμό, ότι δεν νομίζω ότι ξέρω τι δεν ξέρω.¹ - Σωκράτης

Η έννοια του αυτοστοχασμού (reflection) έχει ρίζες που ξεκινούν από την αρχαιότητα, με τους όρους να προέρχονται από τα λατινικά, **reflexio -onis**, που κυριολεκτικά μεταφράζεται ως **“διπλώνω”**. Ακόμη πιο νωρίς οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τον όρο διάνοια, “η σκέψη”, η οποία αποτελείται από το διά, **“μέσω” και το νους “αντίληψη, μυαλό”**, για να αναφερθεί στο είδος της σκέψης που θεωρείται υγιής και σωστός. Ωστόσο, οι Έλληνες συνήθιζαν να αναφέρονται στη γνώση με τον όρο **οἶδα**, που μεταφράζεται ως “Ξέρω” διότι είναι ο παρελθοντικός τύπου του ρήματος ὄραω, “βλέπω”. Στην κοινή λογική, όταν συναντάμε τον όρο αυτοστοχασμό, συχνά το αντιλαμβανόμαστε ως μια βαθιά σκέψη, η οποία απαιτεί την πλήρη προσοχή μας και στην οποία είναι πολύ πιθανό να επιστρέψουμε και να επαναστοχαστούμε αρκετές φορές. Ακριβώς **αυτού του είδους την “επιστροφή” εκφράζει ο λατινικός όρος.**

Σκεφτείτε να πρέπει να χωρέσετε μια κουβέρτα στο συρτάρι ή έναν υπνόσακο στο σάκο του. Κανείς δεν σας υποδεικνύει πως το σωστό είναι να διπλώσετε την κουβέρτα προτού την τοποθετήσετε σε ένα μέρος, κάνοντας της μικρότερη, πιο συμπαγή και πιο διαχειρίσιμη σε όγκο. Πιθανότατα θα είναι πραγματοποιήσιμο να την βάλετε σε μια μεγάλη κι άδεια ντουλάπα. Κάποιες μέρες, ωστόσο, βρίσκουμε τους εαυτούς μας στη θέση του να προσθέσουμε κι άλλες κουβέρτες στη ντουλάπα. Εν τέλει, αναγκαζόμαστε να βγάλουμε τις κουβέρτες, να τις διπλώσουμε επιμελώς, ώστε να δημιουργήσουμε χώρο για όλες τις κουβέρτες και να τις επανατοποθετήσουμε με τη σειρά, εντός της ντουλάπας. Αυτή η μεταφορά υπογραμμίζει την αδιαμφισβήτητη σύνδεση μεταξύ του αυτοστοχασμού και του βιώματος. Μια σκέψη, ένα συναίσθημα ή μια συμπεριφορά που δεν έχουν αναλυθεί, θυμίζουν μια ατακτοποιήτη κουβέρτα, μια εμπειρία που στερείται αυτοστοχασμού. Καταλαμβάνουν (οι εμπειρίες), έτσι, περισσότερο χώρο, είναι λιγότερο διαχειρίσιμες, και δε γνωρίζουμε πως να τις αναδιανέμουμε, για να κάνουμε χώρο και για άλλες.

¹ Plato, *Apology of Socrates in The Dialogues of Plato* Translated by Jowett, Benjamin, 1924, Oxford University Press, American branch.

Η ελληνική ετυμολογία του όρου, δίνει επίσης έμφαση σε ορισμένα χρήσιμα χαρακτηριστικά. Η **διάνοια** για τους αρχαίους Έλληνες ήταν ένα είδος **συνειδητής γνώσης**, σε αντίθεση με την άποψη ότι μια σκέψη που στερείται αυτοστοχασμού και επίγνωσης, είναι απλώς επιφανειακά λόγια. Αντίθετα, ο όρος διάνοια (που σχηματίζεται από την ένωση του δια και του νους), υποδεικνύει μια μορφή **γνώσης βασισμένης στην κίνηση**, επομένως μια **διαδικασία**. Η διάνοια, λοιπόν, ένα μια μορφή δυναμικής γνώσης, που δεν είναι ακινητοποιήσιμη, αλλά χαρακτηρίζεται από κίνηση. Την ίδια στιγμή, οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τον όρο οίδα που αναφέρεται στη γνώση που έχει αποκτηθεί μέσω των αισθήσεων, την όραση και την φυσική παρουσία του ατόμου. Ξέρω επειδή έχω δει. Αυτό δίνει έμφαση στο δεσμό μεταξύ μιας δεξιότητας που μπορούμε να ορίσουμε ως διανοητικής ή πνευματικής και αισθητηριακά, η όραση.

Στον Πλάτωνα², η ανθρώπινη γνώση ορίζεται ως κάτι μη προσιτό. Η υπερβολικά απλοποιημένη εκδοχή του Πλάτωνα για τον κόσμο βασίζεται σε δύο βασικές έννοιες: στις ιδέες, που ανταποκρίνονται στην αλήθεια, την πραγματικότητα, τι είναι “αληθές και σωστό” και τα πράγματα, επαναλαμβανόμενες κι ατελείς εικόνες από πραγματικές αρχές, ιδέες. Ολόκληρος ο κόσμος στον οποίο οι άνθρωποι ανήκουν, δεν είναι τίποτε άλλο από μία απομίμηση, το ατελές αντίγραφο της ανώτατης ιδέας, της ιδέας του καλού. Η συλλογική συνεχίζεται με την γνώση που είναι εφικτή για τον άνθρωπο να είναι κάτι το ατελές, προορισμένο να είναι για πάντα ελλιπής. Κάποιος θα μπορούσε κατά κάποιο τρόπο να σκεφτεί μια αρνητική, παθητική εκδοχή του ανθρώπινου γένους. Αυτό στο οποίο ο Πλάτωνας δίνει έμφαση είναι, και το οποίο χρησιμοποιήθηκε από πολλούς φιλοσόφους και επιστήμονες τους επόμενους αιώνες, είναι η απιθανότητα του να θεωρείται η ανθρώπινη γνώση ως κάτι πεπερασμένο, μετρήσιμο, αμετακίνητο και εγκυρότατο. Επομένως, οι άνθρωποι, οι φιλόσοφοι για τον Πλάτωνα, μπορούν αιωνίως να έχουμε μόνο ημιτελή γνώση. Η **γνώση**, λοιπόν, δεν είναι ένα πράγμα, quid (latin), αλλά αντιθέτως, **είναι μια διαδικασία**, διάνοια, κάτι το οποίο διαπερνά και διαπερνάται από διαφορετικούς παράγοντες. Είναι μια ερώτηση που προηγείται, συνεχίζεται και επιτρέπει την ύπαρξη της. Ο Αριστοτέλης³, απομακρυνόμενος από τα βήματα του δασκάλου του, αναγνωρίζει την ζωτικής σημασίας αρχή του κόσμου, όχι στην πλατωνική ιδέα του καλού, αλλά στην αρχή της

² Plato, *Apology of Socrates in The Dialogues of Plato* Translated by Jowett, Benjamin, 1924, Oxford University Press, American branch.

³ To go further about Aristotle, refer to B. Russell, *A history of western philosophy*, Simon and Schuster, 1972.

κίνησης. Η ουσία του κάθε στοιχείου της πραγματικότητας είναι ζωντανό διότι διαπερνάται από την κίνηση.

Η φιλοσοφία για τους Αρχαίους Έλληνες είναι κάτι ιδιαίτερα το πρακτικό. Κατά την επεκτατική πορεία του Μεγάλου Αλεξάνδρου, την Ελληνιστική περίοδο, ο φιλοσοφικός αυτοστοχασμός γίνεται το καλύτερο εργαλείο για την βελτίωση του ευ ζην των ατόμων. Ο σκοπός της φιλοσοφίας δεν είναι πια να ανακαλύψει θεμελιώδεις αλήθειες αλλά να επιστρέψει στο άτομο να είναι χαρούμενο και να ζει καλά⁴. Στον Pierre Hadot⁵, βρίσκουμε αρκετούς ελληνιστικούς κανόνες. Παρουσιάζουμε μια λίστα από κοινά στοιχεία, χρήσιμα για τη σύγκριση με τα βήματα που θα εντοπίσουμε αργότερα στους Dewey και Kolb.

- Έρευνα
- Εκ βαθέων εξέταση
- Ανάγνωση, ακρόαση και προσοχή - η μνήμη του τι είναι σωστό
- Στοχασμός και αυτοσυγκράτηση μέσω της θεραπείας των πόθων μας
- Η αδιαφορία προς το αναπόφευκτο
- Η εκπλήρωση των καθηκόντων

Αρκετές αναφορές των **Ελληνιστικών Κανόνων** θα επαναδιατυπωθούν στις **θεωρίες περί βιωματικής μάθησης**. Στο βιβλίο **How We Think**⁶, ο John Dewey μιλάει για την αυτοστοχαστική σκέψη ως ένα ψυχικό “καταφύγιο” όσον αφορά ένα συγκεκριμένο ζήτημα, αντιμετωπίζοντας το με μια σοβαρή και συνεχή σκέψη⁷. Σύμφωνα με τον Dewey, **ο αυτοστοχασμός προκύπτει από την ανάγκη ενός ατόμου να επιλύσει μια κατάσταση αμφισβήτησης**, κι επομένως από την παρουσία μιας προβληματικής κατάστασης. Η ανάγκη επίλυσης της αμφιβολίας είναι ένας σκοπός που οδηγεί την

⁴ Refer to P. Hadot, *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, edited with an Introduction by Arnold I. Davidson, translated by Michael Chase, Oxford/Cambridge, Massachusetts, Basil Blackwell, 1995, Oxford, Blackwell's, 1995

⁵ *Ibidem*

⁶ John Dewey, a pragmatist philosopher who lived between the ninth and twentieth centuries is considered the founder of experiential learning. His theories have been widely taken up both in the academic and in the pedagogical psychological field and used as input for the development of different teaching and/or learning methodologies. For further information, please refer to <https://eric.ed.gov/?id=ED481922>

⁷ Refer to the second chapter of *How we think*, John Dewey, D.C. Heath & Company, Boston, 1910

αυτοστοχαστική διαδικασία. Ταυτόχρονα, θα είναι η φύση του προβλήματος τέτοια, που θα θέτει τον στόχο της σκέψης και ελέγχει τη διαδικασία.

Σύμφωνα με τον Dewey, η αυτοστοχαστική διαδικασία περνάει από μερικές φάσεις που δεν συνιστούν άκαμπτους κανόνες ή κατηγορίες παραπομπών, αλλά περισσότερα “στάδια” μέσω των οποίων η διαδικασία εξελίσσεται έως ότου βρεθεί μια λύση. Πρέπει να καταλάβουμε πως η διαδικασία αυτή δεν είναι κάτι το μετρήσιμο. **Κάθε αυτοστοχασμός** τοποθετείται στον Dewey ως την **αφετηρία ενός επακόλουθου αυτοστοχασμού** αλλά αναφέροντας την θεωρητική γραμμή του πραγματισμού στον Dewey, η αυτοστοχαστική διαδικασία διαμορφώνεται ως μια αυθόρμητη ανάγκη στους ανθρώπους, που προκύπτει από την αναγνώριση μιας προβληματικής κατάστασης κι επομένως στοχεύει στην επίλυση της.

Τα στάδια στα οποία αναφερόμαστε είναι τα εξής πέντε:

1. Προτάσεις
2. Μια πνευματική μεταμόρφωση των δυσκολιών που συναντώνται σε ένα πιθανό πρόβλημα που επιζητά λύση
3. Η χρήση προτάσεων ως οδηγιών (άρα ως υπόθεση)
4. Η ψυχική διάνθηση μιας ιδέας
5. Ο έλεγχος επιτυγχάνεται μέσω άμεσης δράσης ή της φαντασίας. Αυτοί είναι οι δύο βασικοί τρόποι ελέγχου του αυτοστοχασμού. Κατά κάποιον τρόπο ο Dewey φαίνεται να δίνει προστιθέμενη αξία στην απόδειξη της άμεσης δράσης, ενώ υπογραμμίζει πως δεν είναι πάντα εφικτό. Η υπόθεση του ανέφικτου είναι που ενισχύει την ανάγκη να προστεθεί η φαντασία.

Ο **David Kolb**⁸, καθηγητής Κοινωνικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Harvard, προτείνει την ιδέα της **βιωματικής μάθησης** βασισμένη στην αναγνώριση **τεσσάρων διαφορετικών μεθόδων εκμάθησης** - απομάκρυνση, αφομοίωση, σύγκλιση κι ικανοποίηση⁹. Σύμφωνα με τον Kolb, η βιωματική μάθηση¹⁰ βασίζεται στην απόκτηση και την μεταμόρφωση της εμπειρίας. Αυτά τα δύο βήματα οδηγούν σε μια διαδικασία τεσσάρων βημάτων:

⁸ David Allen Kolb, born in 1939 in Moline, Illinois, is a theorist of experiential learning, individual and social change, career development, and executive and professional education.

⁹ Kolb styles of learning will be explored in the next publications. To go further about it, please refer to <https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb>

¹⁰ D. Kolb, *Experiential Learning: Experience as the source of learning and development*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1984

- Συγκεκριμένη εμπειρία
- Παρατήρηση κι αυτοστοχασμός σχετικά με την εμπειρία
- Ανάλυση, δηλαδή ένας σχηματισμός αφηρημένων εννοιών και συμπερασμάτων, όπως μια γενίκευση
- Έλεγχος της υπόθεσης σε μελλοντικές συνθήκες, η έναρξη μιας νέας εμπειρίας

Συγκριτικά με την προσέγγιση του Dewey, ο Kolb εστιάζει περισσότερο στους **εξωγενείς παράγοντες για την ανάπτυξη του αυτοστοχασμού**. Σύμφωνα με τον Kolb, δεν είναι εφικτή η ανάπτυξη του αυτοστοχασμού επειδή και μόνον κάποιος έχει ζήσει μια συγκεκριμένη εμπειρία. Αντίθετα, πρέπει να υπάρχουν εργαλεία, σχεδιασμένα συγκεκριμένα για την ενίσχυση της παρατήρησης και της φάσης του αυτοστοχασμού. Αυτά τα εργαλεία είναι αναγνωρίσιμα μέσω **κατευθυντήριων ερωτήσεων και εξωγενών παραγόντων**. Είναι, λοιπόν, αναγκαίο να λάβουμε υπόψιν ότι η πραγματική βιωματική μάθηση, εκφραζόμενη από την στιγμή του αυτοστοχασμού, συμβαίνει μόνο όταν η απαραίτητη προσοχή δίνεται στο πλαίσιο αναφοράς, στις αναγκαίες περιστάσεις και, όπου το συμπεριλαμβάνει η βιωματική διαδικασία, στην **παρουσία ενός ατόμου που διευκολύνει την διαδικασία**, μέσω κατευθυντήριων ερωτήσεων που και λαμβάνουν υπόψιν τα χαρακτηριστικά του αντικειμένου που θα τεθεί υπό αυτοστοχασμό - ηλικία, προσωπικότητα, εμπειρίες κ.τ. - και το είδος του αυτοστοχασμού που κάποιος επιθυμεί να εξελίξει.

Στη δεκατία του 1990, οι θεωρίες περί βιωματικής εκμάθησης ενισχύθηκαν από το ερευνητικό έργο¹¹ του **D.Shon** και του προσώπου που ορίζει ως **“τον επαγγελματία του αυτοστοχασμού”**¹². Στη μελέτη του, ο Shon υποστηρίζει πως οι τεχνικο-επιστημονικές δεξιότητες δεν είναι πλέον επαρκείς για να εξελίξουν αποτελεσματικά τους επαγγελματίες στο ρόλο τους. Το πρότυπο του επαγγελματία που ασχολείται με τον αυτοστοχασμό διαμορφώνεται ως μια αξία προσωπικότητα στον τομέα του, όπου οι τεχνικές δεξιότητες δεν είναι ούτε αποκλεισμένες ούτε υποτιμημένες αλλά απλώς δεν θεωρούνται επαρκείς. Ο Shon θεωρεί την αυτοστοχαστική διαδικασία ως **πάντοτε υπαρκτή στις ενέργειες των επαγγελματιών**. Αυτή η διαδικασία τους βοηθά στο να επιτελούν καλύτερα τη δουλειά τους, να πετυχαίνουν τους στόχους τους με έναν

¹¹ D. Kolb, *Experiential Learning: Experience as the source of learning and development*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1984

¹² *Ibidem*

ενσυνείδητο και μη-παθητικό τρόπο και να δημιουργούν και να διατηρούν πιο λειτουργικές και χρήσιμες επαγγελματικές σχέσεις.

Επιπλέον, στην διαδικασία που προτείνεται από τον Shon, ο αυτοστοχασμός δεν εκλαμβάνεται πλέον ως ένα κομμάτι της διαδικασίας εκμάθησης κι προσωπικής ανάπτυξης των ατόμων, αλλά μία συνεχή διαδικασία - σύγχρονη με ενέργεια. Αυτό δεν είναι μια απομονωμένη στιγμή, αλλά κάτι που συμπορεύεται με την διαδικασία εκμάθησης στο σύνολό της. Επομένως, δεν είναι πλέον η δράση που μεταβιβάζει τον αυτοστοχασμό αλλά το αντίθετο: **η συνεχή κατάσταση αυτοστοχασμού οδηγεί στην εκπλήρωση νέων δράσεων, που οδηγούν στον σχηματισμό νέων συλλογισμών μελλοντικών εμπειριών.** Επομένως ο κύκλος που προτείνεται από τον Shon, μπορεί να συνοψίζεται ως εξής:

- Σκέψη
- Δράση
- Εκ νέου Σκέψη

Εάν επιστρέψουμε στην ορισμό του αυτοστοχασμού που προτείνεται από τον Dewey, οι διάδοχοι του και οι αναφορές στους δύο Έλληνες φιλοσόφους, μπορούμε να αναγνωρίσουμε ορισμένα καίρια σημεία στην έννοια του αυτοστοχασμού. Το πρώτο είναι η **παρουσία της αμφισβήτησης.** Κάποιος μπορεί λανθασμένα να νομίζει ότι ο σωστός αυτοστοχασμός, “η σωστή σκέψη”, είναι ότι εκείνος του ανθρώπου που τον εκφράζει με περισσότερη αυτοπεποίθηση, που τον ορίζει ως καταληκτικό και ολοκληρωμένο. Οι αναφερόμενοι συγγραφείς δείχνουν τον τρόπο, αντίθετα, που μια αυτοστοχαστική διαδικασία ορίζεται ως έτσι, μόνο όταν έχει ως αφετηρία της την **αυτεπίγνωση της άγνοιας,** την αμφιβολία, την έλλειψη σιγουριάς. Στη συνέχεια, η αναφορά στην κίνηση, στον Αριστοτέλη, μας βοηθάει να υπογραμμίσουμε τη **διαδικαστική διάσταση του αυτοστοχασμού.** Ο Dewey ορθά επισημαίνει ότι στο εκπαιδευτικό πεδίο υπάρχει μια τάση να σκεφτόμαστε, επιφανειακά, την καλύτερη απάντηση ως αυτή που προκύπτει πρώτη. Σαν να πρόκειται για μια επιφοίτηση που έρχεται από ψηλά. Αντιλαμβανόμενοι τον αυτοστοχασμό ως κάτι με διαδικαστικό και δυναμικό χαρακτήρα, οδηγούμαστε στην ανάγνωσή του ως κάτι που αρχικά απαιτεί την παραδοχή τη μη - γνώσης και δευτερευόντως την ανάγκη του χρόνου και ορισμένων εργαλείων, προκειμένου να ολοκληρωθεί. Είναι, επίσης, αναγκαίο να δίνουμε προσοχή στη διαδικασία, ακόμη κι όταν μια προβληματική κατάσταση επιλύεται και η αμφιβολία που την προκάλεσε έχει επιλυθεί. Το αποτέλεσμα της διαδικασίας δε θα θεωρηθεί ως το πλέον έγκυρο, αλλά ως μια **νέα αρχή,** από την θα αναδυθεί ένας νέος αυτοστοχασμός. Η γνωστική διαδικασία είναι αδιάκοπη, από την οπτική ενός τέτοιου ορισμού.

Ίσως είναι χρήσιμο να αναφερθούμε στην οπτική του Εγελιανισμού¹³ για τη θέση, την αντίθεση και τη σύνθεση, όροι με τους οποίους ο Hegel ορίζει μια διαρκή κίνηση στη βάση της ολότητας. Η θέση προτείνεται ως μια εναρκτήρια υπόθεση, η αντίθεση ως το αντίθετο της θέσης και η σύνθεση ως το κράμα/συνάντηση των δύο όρων. Στον Hegel, η σύνθεση πάντοτε θα μετατρέπεται σε μια νέα θέση, μέσω μιας κυκλικής κίνησης η οποία επιτυγχάνει την απόλυτη γνώση. Ένας άλλος όρος που προέρχεται από τους Αρχαίους Έλληνες μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε μια ιδιαίτερα σημαντική οπτική της αυτοστοχαστικής διαδικασίας - αυτό που ο Hegel ονομάζει ως αντίθεση και το οποίο ο Dewey παρουσιάζει ως αντικρουόμενες εικασίες - ο **διάλογος**. Ο διάλογος στην Αρχαία Ελλάδα διαμορφώνεται ως η εκπαιδευτική μορφή από την αριστεία, ερμηνευόμενος από τους συγγραφείς διαφορετικά, ενώ επιβεβαιώνεται από τις σύγχρονες¹⁴ θεωρίες ως ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό γνωστικό εργαλείο. Όταν ο Dewey περιγράφει την κατάσταση της αμφιβολίας ως μια αναγκαία συνθήκη για να ξεκινήσει ο αυτοστοχασμός, στην ουσία υπογραμμίζει την ανάγκη **εσωτερικού διαλόγου εντός του ατόμου**. Αυτό συμβαίνει επειδή κατά την αντιμετώπιση μιας προβληματικής κατάστασης, μπορούμε να αναρωτηθούμε, να προτείνουμε υποθέσεις και να διαλαχθούμε με τους εαυτούς μας, κι εντός του πλαισίου στο οποίο αυτοστοχαζόμαστε.

Ένα τελευταίο σημείο, το οποίο ενδεχομένως παρουσιάζει ενδιαφέρον για εμάς, εντοπίζεται στο φιλοσοφικό έργο του Ludwig Wittgenstein, ενός αυστριακού φιλοσόφου στις απαρχές του 20ου αιώνα, ο οποίος αφιέρωσε μεγάλο μέρος της ζωής του στην προσπάθεια να καταλάβει την ανθρώπινη γνώση. Είναι ενδιαφέρον να επισημάνουμε πως στο πρώτο μέρος της έρευνας του, ο Wittgenstein αντιλαμβάνεται την λογική ως το εφελτήριο κάθε μορφής γνώστης, αλλά ριζικά αλλάζει το τρόπο που σκέφτεται στα επακόλουθα μέρη της έρευνας του. Αυτό το οποίο θα υπογραμμίσει με την έρευνα του είναι ότι η ανθρώπινη γνώση δεν μπορεί να γίνεται αντιληπτή αποκλειστικά σε σχέση με τη λογική επειδή το περιεχόμενο της ζωής του κάθε ανθρώπου - άρα τις εμπειρίες του -, επηρεάζει αναπόφευκτα τον τρόπο που γνωρίζει και ερμηνεύει τον κόσμο. Μια πολύ ενδιαφέρουσα οπτική των θεωριών του Wittgenstein αφορά το **“παιχνίδι της γλώσσας”**. Με αυτόν τον όρο ο συγγραφέας αναφέρεται στην ιδέα ότι κάθε λέξη, φράση, σκέψη του ανθρώπινου όντος πρέπει να αναφέρεται στο πλαίσιο εντός του οποίου εκφράζεται, ή λαμβάνεται ως σκέψη, ώστε

¹³ G. W. F. Hegel, *The Phenomenology of Spirit*, trans. by Peter Fuss and John Dobbins, University of Notre Dame Press, 2019

¹⁴ To go further please refer to Hans Georg Gadamer third part of *Truth and Method*, 1st English ed., trans. by W, Glen-Doepel, ed. by John Cumming and Garret Barden, 1975.

να είναι εφικτή η ειλικρινής κατανόησή του. Είναι μια θεωρία πολύ κοντά στις ιδέες της βιωματικής εκπαίδευσης λόγω της αναφοράς στη σημασία το πλαισίου, της ορισμένες εμπειρίας και υπεράνω όλων, το βιωματικό υπόβαθρο του κάθε ατόμου είναι θεμελιώδες για την ανάπτυξη ενός σωστό αυτοστοχασμού και της κατανόησης των γεγονότων.



Τα πρώτα βήματα του ταξιδιού μας

“Εμείς είμαστε σαν νάνοι στους ώμους των γιγάντων για αυτό και μπορούμε να δούμε μακρύτερα από εκείνους, όχι από την αρετή οποιασδήποτε οξύτητας της όρασής μας, ή κάποιας σωματικής μας διαφοροποίησης, αλλά επειδή αλλά επειδή μεταφερόμαστε και υψωνόμαστε ψηλά από το δικό τους γιγαντιαίο μέγεθος.”¹⁵

Το άνωθες απόφθευμα αποδίδεται συνήθως στον Bernard of Chartes¹⁶ από τον John of Salisbury. Με αυτήν την μεταφορά, ο μεσαιωνικός φιλόσοφος αναφέρεται στους σπουδαίους συγγραφείς που είχαν προηγηθεί από αυτόν. Στην σπουδαιότητα της παρελθοντικής σκέψης, η οποία απέδωσε την μεγαλοπρέπεια των ανακαλύψεων και της ανθρώπινης γνώσης του αιώνα του. Σε αυτό το άρθρο, προσπαθήσαμε να τονίσουμε την αξία ότι η έννοια του αυτοστοχασμού στις ζωές μας σήμερα, χάριν και των συγγραφέων και των ανθρώπων που αναγνώρισαν, εφάρμοσαν και ανέπτυξαν τον αυτοστοχασμό κατά το πέρασμα της Ιστορίας. Από τις θεωρίες που αναφέρθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο μπορούμε να γενικεύσουμε τον ορισμό μας για την έννοια του αυτοστοχασμού, με αυτό να μην διαμορφώνεται ως μια αμοιγώς ψυχική πράξη, αλλά ως κάτι που είναι συγκεκριμένα συνδεδεμένο με την καθημερινή κι επαγγελματική ζωή του καθενός από εμάς. Μια δυναμική κι εξελισσόμενη διαδικασία, στενά συνδεδεμένη με τα χαρακτηριστικά των ατόμων και των πλαισίων που συναντάν τους εαυτούς τους.

Οι θεωρίες για την βιωματική μάθηση που εισηχθησαν από τον Dewey και αναπτύχθηκαν περαιτέρω από τους Kolb και Shon, φέρνουν στο φώς την αξία που δόθηκε από την αρχαιότητα στον αυτοστοχασμό, που ήδη εντοπίζεται στους περισσότερους από τους αρχαίους πολιτισμούς. Η αξία της αυτοστοχαστικής διαδικασίας εντός των εκπαιδευτικών θεωριών γίνεται όλο και πιο ευρεία, όταν γίνεται αντιληπτή ως μια αξία ενσωματωμένη στην καθημερινότητα του καθενός και της καθεμίας από εμάς. Ο αυτοστοχασμός, ως ένα συγκεκριμένο εργαλείο του ανθρώπινου είδους, είναι μια πηγή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο στο εκπαιδευτικό πεδίο αλλά και στην καθημερινότητα μας. Ο Shon, επίσης, αναδεικνύει πως μπορεί να ληφθεί εξίσου υπόψιν ως ένα εργαλείο μεγάλης σημασίας για την εργασιακό κόσμο. Οι αρχαίες φιλοσοφίες, από την άλλη, αναδεικνύουν πως η ανάπτυξη της

¹⁵ John of Salisbury, *The Metalogicon* (1159) bk. 3, ch. 4, quoted in R. K. Merton, *On the Shoulders of Giants* ch. 9, 1965.

¹⁶ Bernard of Chartres was a medieval philosopher and grammarian who lived in France around the 1130. In this work we mention him to refer to his attitude of humility and respect towards his previous studies.

αυτοστοχαστικής σκέψης βρίσκεται στη βάση του ευ ζην των ανθρώπων. Παρακάτω, παρατίθεται ένας γενικός ορισμός της έννοιας του αυτοστοχασμού που αναπτύχθηκε χρησιμοποιώντας τη βιβλιογραφία του παρόντος άρθρου. Ξεκινώντας από αυτόν τον ορισμό, αποφασίσαμε να τον διευρύνουμε μέσω διάφορων απόψεων, που συλλέχθηκαν από τους συμμετέχοντες οργανισμούς σε αυτό το έργο.

Αρχικά, σκεφτήκαμε **τον αυτοστοχασμό ως μια ανθρώπινη δραστηριότητα**, η οποία προκύπτει από την αυτεπίγνωση του να μην έχεις όλες τις απαντήσεις (όπως δηλαδή **η παραδοχή της άγνοιας**). Ο σκοπός του είναι να επιλύσει τις αμφιβολίες από τις οποίες πηγάζει (**ξεκινώντας από μια θέση αμφιβολίας**). Είναι μια διαδικασία, **στενά συνδεδεμένη με τα χαρακτηριστικά του ατόμου και το πλαίσιο αναφοράς** (που είναι η φύση του αυτοστοχασμού). **Κάθε αυτοστοχασμός αποτελεί ένα σημείο έναρξης για τον επόμενο**, δεν είναι η τελική διαδικασία, αλλά ένα κυκλικό μονοπάτι.

Από τις διαφορετικές στιγμές συζήτησης και μοιράσματος, προέκυψε η ιδέα ότι πρόκειται για ένα **εργαλείο παρατήρησης της πραγματικότητας**, που υποστηρίζει το άτομο στην αναγνώριση των δυνατοτήτων του και των αδυναμιών του. Ένα εργαλείο που **βοηθά την συγκέντρωση στους στόχους**, το να έχει κανείς ένα **πιο καθαρό όραμα περί των πλαισίων και των δυναμικών** που μπορεί να διευκολυνθεί από συγκεκριμένα πλαίσια ή συγκεκριμένες πράξεις, αυστηρά συνδεδεμένες με το αντικείμενο του αυτοστοχασμού - για παράδειγμα, περίπατοι στη φύση, αθλήματα, στιγμές αφιερωμένες στον εαυτό μας, η διακοπή της καθημερινότητας - για την αναδιάταξη των σκέψεων, των συναισθημάτων και των υποχρεώσεων. Επίσης, η ιδέα της **ανεύρεσης συγκεκριμένων στιγμών κατά τη διάρκεια της ημέρας με στόχο την αυτοστοχαστική σκέψη** βοηθάει σημαντικά στη δημιουργία μιας υγιούς και αυτοστοχαστικής συνήθειας.

Με αυτά τα δεδομένα, επιθυμούμε να ξεκινήσουμε το ταξίδι μας για να εξερευνήσουμε την αυτοστοχαστική διαδικασία, καθώς πιστεύουμε ότι για μεγάλο χρονικό διάστημα τα πνευματικά και πρακτικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου έχουν λανθασμένα αναγνωσθεί σε αντίθεση μεταξύ τους, υποτιμώντας πως αυτά είναι πάντα συνδεδεμένα, αναπτύσσονται και υποστηρίζουν το ένα το άλλο. Συνεπώς, μιλάμε για την αυτοστοχαστική διαδικασία ως μια πράξη, μια επιλογή του ατόμου που αναγνωρίζει στον εαυτό του την δυνατότητα να δρα, χάρη στη σκέψη του και τη δυνατότητα του να σκέφτεται, και χάρη στις πράξεις και τα βιώματά του.

Βιβλιογραφία

Aurelija Jakube, Ginte Jasiene, Mark. E. Taylor, Bert Vandenbussche, *Holding the space. Facilitating reflection and inner readiness for learning*, 2016

Bertrand Russell, *A history of western philosophy*, 1972

David Kolb, *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*, 1984

Donald Shon, *Educating the Reflective Practitioner*, 1987

Donald Shon, *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*, 1983

Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *The Phenomenology of Spirit*, 2019

Hans Georg Gadamer, *Truth and Method*, 1975

John Dewey, *Experience and Education*, 1938

John Dewey, *How we think*, 1910

John of Salisbury, *The Metalogicon*, 1159

Ludwig Wittgenstein, *Philosophical Investigations*, 1953

Ludwig Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, in "Annalen der Naturphilosophie", n. 14, 1921

Mauro Bonazzi *Thinking, Knowing, Acting: Epistemology and Ethics in Plato and Ancient Platonism*, in *Brill's Plato Studies*

Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, 1995

Plato, *Apology of Socrates in The Dialogues of Plato*, 1924

Χρήσιμοι υπερσύνδεσμοι

<https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb> Simple summary of Kolb's experiential cycle

https://www.researchgate.net/profile/Jon-Ord-2/publication/270338098_John_Dewey_and_Experiential_Learning_Developing_the_theory_of_youth_work/links/54a7c6010cf267bdb90a3779/John-Dewey-and-Experiential-Learning-Developing-the-theory-of-youth-work.pdf John Dewey and Experiential Learning: Developing the theory of youth work

<http://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/REFLECT-Holding-the-space.pdf> A useful manual on reflection, published by Kamaleonte for the European project "*Reflection as a core transferable competence in higher education and adult education*" (REFLECT)

