

Refl' Actiⁿ

Αυτοστοχασμός, ανάμεσα σε σκέψη, κρίση και κριτική

Francesca Salmeri

ΙΣε 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

Αυτοστοχασμός, ανάμεσα σε σκέψη, κρίση και κριτική	3
Σκέψη, αυτό-ανάλυση, κρίση και κριτική	4
Αναλογίες και Διαφορές	9

Αυτοστοχασμός, ανάμεσα σε σκέψη, κρίση και κριτική

Στο προηγούμενο άρθρο¹, ανατρέξαμε στην ιστορία της εξέλιξης που έχει παρουσιάσει η έννοια του αυτοστοχασμού. Σε διαφορετικούς συγγραφείς κι εποχές, έχουμε δει πως η ιδέα του αυτοστοχασμού επέβαλε τον εαυτό της στην ιστορία της σκέψης και της δράσης, ως ακρογωνιαίος λίθος της ανθρώπινης εξέλιξης.

Για να ερευνήσουμε τις ιδιομορφίες του αναστοχασμού ενός ατόμου, τόσο ενδοατομικά όσο και διαπροσωπικά, θέλουμε να εξετάσουμε αρχικά την ερμηνεία ενός αριθμού όρων σχετικών με την έννοια του αυτοστοχασμού. Ακολουθώντας την έρευνα, θα προσπαθήσουμε να υπογραμμίσουμε τις ιδιοτυπίες της διαδικασίας του αναστοχασμού και, χάριν στην ακρίβεια του, τι αυτή η δράση προσφέρει στον άνθρωπο ως ατομικότητα κι ως μέρος ενός συνόλου, μιας οικογένειας ή μιας κοινότητας.

Δεν θα καταστεί εφικτό να εξαντλήσουμε τη σημασία και τις αμέτρητες σχέσεις σχετικά με τους αναφερόμενους ορισμούς. Ωστόσο, αυτό το άρθρο θα προσπαθήσει να υπογραμμίσει τις πιο σημαντικές πλευρές, να προσφέρει διαφορετικές, συναρπαστικές και προσθήκες για την ανάπτυξη νέων αυτοστοχαστικών πρακτικών, καθώς και συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των ήδη υπαρχόντων.

¹ [Η σημασία και η αξία του αυτοστοχασμού: βρίσκοντας έναν κοινό ορισμό](#)

Σκέψη, αυτό-ανάλυση, κρίση και κριτική

Ας φανταστούμε ότι μιλάμε με έναν καλό φίλο που μας εκμυστηρεύεται ότι βρίσκεται εντός μιας πολύ σύνθετης προσωπικής κατάστασης. Βρίσκεται, λοιπόν, σε μια κατάσταση που δε ξέρει ποιο δρόμο/ποια επιλογή να ακολουθήσει. Μια κάπως γενική αλλά χρήσιμη συμβουλή θα ήταν το “Σκέψου προσεκτικά προτού πάρεις μιαν απόφαση”. Τι εννοούμε, όμως, με αυτό; Σίγουρα τον προσκαλούμε να σκεφτεί, αλλά υπό ποια έννοια; Και πέραν των άλλων, σε αυτή την περίπτωση, τι εστί σκέψη;

Στην εγκυκλοπαίδεια, η σκέψη είναι η δραστηριότητα με την οποία ο άνθρωπος αναλογίζεται τα περί του εαυτού του και του περιβάλλοντος του, μια δραστηριότητα χάριν στην οποία αυτός μπορεί να αντιληφθεί την καθολικότητα μιας έννοιας, οδηγούμενος πέραν της απλής αντίληψης των αισθήσεων. Παρόλα αυτά, μέσω των αισθήσεων είναι που ο άνθρωπος συλλέγει τα απαραίτητα δεδομένα για την σκέψη. Υπάρχει μοναχά μιαν έννοια για την οποία δεν μπορεί να υπάρξει σκέψη, και αυτή είναι η έννοια που δεν υφίσταται.

Προέρχεται από το λατινικό “*pensum*”², που είναι η μετοχή του ρήματος “*pendere*”, το οποίο σημαίνει “ζυγίζω”. Οι Λατίνοι χρησιμοποιούσαν το ρήμα για να υποδεικνύουν την ποσότητα του μαλλιού που χρειάζεται προτού το περάσουν στην κλωστική μηχανή που το επεξεργαζόταν. Είναι, λοιπόν, κάτι το απαραίτητο, ένα ακατέργαστο υλικό ακόμη μη επεξεργασμένο, ευεργετικό για την ανθρώπινη ζωή από όλες τις όψεις. Για μιαν ακόμη φορά, η ετυμολογία μας οδηγεί πίσω στην πρώτη βασική πλευρά του ορισμού. Η σκέψη, στις ρίζες της, είναι κάτι το αναγκαίο αλλά δίχως ορισμένη μορφή. Η μετάβαση στην φιλοσοφική έννοια του όρου είναι άμεση. Η σκέψη είναι ένα απλό εργαλείο ικανό να δημιουργήσει άπειρα σύνθετα, λειτουργικά, όμορφα ή και άσχημα αντικείμενα.

Επομένως, η σκέψη εκδηλώνεται από μόνη της, περιπλέκεται, γίνεται σαφής και πραγματοποιείται βάσει του ορίζοντα της. Η δραστηριότητα της σκέψης υποτιμάει ή παραβλέπει την αναφορά σε έναν συγκεκριμένο ορίζοντα. “Σκοντάφτει” πάνω σε αυτό που ονομάζουμε *υπερ-ανάλυση*³, το να σκεφτόμαστε

² [Λεξιλόγιο για το pensum](#)

³ [Ορισμός Υπερ-ανάλυσης/Over-thinking](#)

χωρίς έναν σαφή ορίζοντα, που καταλήγει σε μια παγίδα δίχως διαφυγή - το να σκεφτόμαστε υπερβολικά, όχι με έναν ποιοτικό αλλά περισσότερο ποσοτικό τρόπο. Και το ρίσκο έγκειται στο να χρησιμοποιηθεί πλούσιο μαλλί όχι για να δημιουργηθεί μια κουβέρτα ή ένα φόρεμα, παρά μόνο για να υπάρχει τεράστια προσπάθεια από τη μεριά αυτού που πλέκει.

Έχοντας επίγνωση αυτού, οι άνθρωποι κατά την εξέλιξη τους ανέπτυξαν διαφορετικά γλωσσικούς κώδικες και τρόπους να σχεδιάζουν την σκέψη τους, κατευθυνόμενοι προς τον σκοπό. Για να αναφέρουμε έναν εξ αυτών, η συλλογή δεδομένων υπονοεί έναν άλλον εξίσου χρήσιμο ορισμό για το στόχο μας: την ανάλυση, ή εδώ καλύτερα, την αυτο-ανάλυση. Στην ψυχολογία, η αυτο-ανάλυση ορίζεται ως η εξέταση που πραγματοποιεί το Υποκείμενο για τον εαυτό του. Έτσι, η αυτο-ανάλυση είναι μια μορφή σκέψης που απευθύνεται από τον άνθρωπο στον ίδιο τον άνθρωπο, προκειμένου να διατηρήσει ενεργή την επίγνωση του περί των πράξεων του και της συναισθηματικής του κατάστασης.

Σε αυτήν την περίπτωση, ο ορίζοντας δεν είναι πλέον θεμελιώδης: είναι κάτι περισσότερο από συγκεκριμένος: αυτο-φροντίδα. Σε αντίθεση με την σκέψη, είτε συνειδητή είτε ασυνείδητη που είναι αναπόφευκτη για τον άνθρωπο, η αυτο-ανάλυση διαμορφώνεται ως επιλογή. Αν επιδιώκεται με συνέπεια και επιδέξια, βοηθάει το άτομο να αποκτήσει επίγνωση, αυτοεκτίμηση και τη δυνατότητα να αναγνωρίζει τις πιο διαφορετικές πλευρές της προσωπικότητας του.

Πολύ συχνά, παρά την ύπαρξη της λέξης "αυτό", που δίνει έμφαση στην σχέση του ατόμου με τον εαυτό του κι όχι με Άλλον, η αυτο-ανάλυση αναπτύσσεται χάρην την παρουσία εξωτερικής υποστήριξης. Κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας για το πρώτο άρθρο του έργου *Refl'Action*⁴, ο αυτοστοχοασμός είναι ένα ιδιαίτερα προσωπικό γεγονός για κάποιον. Αντίθετα, για άλλους, είναι αδύνατον να σκεφτούν τον αυτοστοχασμό χωρίς την αναφορά σε μια πραγματικότητα εξωτερικού του ατόμου. Επομένως, ο αυτοστοχασμός δεν είναι κάτι ενδεχόμενο πέραν της σχέσης κάποιων ατόμων.

Σχετικά με την αυτο-ανάλυση, μπορεί να είναι ένα συναρπαστική σημείο έναρξης. Αυτή η πρακτική διαμορφώνεται ως ένας συνεχής, ειλικρινής και

⁴ [Για να δεις περισσότερα, μπορείς να επισκεφτείς το site](#)

διαδικαστικός διάλογος του Χ ατόμου με ένα ιδιαίτερο σύνθετο και μεγαλοπρεπή άτομο Ψ που ζει εντός του Χ. Όχι ότι η προσωπικότητα ενός ατόμου είναι ξέχωρη από το άτομο το ίδιο.⁵ Είναι ενδιαφέρον να διαβάσεις έναν διάλογο με τον εαυτό υπό το φως ενός κρίσιμου γεγονότος: το κάθε άτομο από εμάς τείνει να σκέφτεται ότι ξέρει το άλλο διεξοδικά αλλά δε ξέρει τη δυνατότητα να σκεφτεί, συσχετιστεί ή νιώσει συναισθήματα περισσότερο απ' ότι βλέπει το σχήμα των φλεβών και των αρτηριών που διαμορφώνουν το κυκλοφορικό σύστημα. Ξέρουμε ότι υπάρχουν: κάποιες φορές, ξέρουμε πως λειτουργούν, αλλά ποτέ δεν έχουμε δει, αγγίξει ή συζητήσει με το άλλο άτομο μέχρι που αποφασίζουμε να αφιερώσουμε τον εαυτό μας στην ανεύρεση τους. Και ίσως αυτή είναι και μια από τις σημαντικότερες πλευρές της αυτο-ανάλυσης: η ίδια της η ύπαρξη μας θυμίζει με δυνατή φωνή τη σημασία του να μην σταματάμε ποτέ να ερευνούμε τους εαυτούς μας.

Κρίση. Μπορούμε να ξεκινήσουμε μιλώντας για την αποδοκιμασία της κρίσης - ένας όρος ταπεινωμένος από την καθημερινή χρήση, που συνήθως προσεγγίζεται με αλαζονεία και αρνητικότητα. Οι γνώμες και οι προκαταλήψεις συχνά γίνονται ορατές ως οι αρνητικές πλευρές της ανθρώπινης σκέψης. Τίποτα πιο επιφανειακό ή λανθασμένο. Από το λατινικό *iudicium*⁶, προερχόμενο από το ουσιαστικό *iudex*, ο όρος αναφέρεται στην πιο αρχαία σημασία - στις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από τον δικαστή, τον *iudex*, το οποίο σημαίνει ότι ακόμη και σήμερα χρησιμοποιείται σε νομικό πλαίσιο. Στην φιλοσοφία, η κρίση είναι μια λογική λειτουργία που ενώνει, επιβεβαιώνοντας ή απορρίπτοντας, ένα υποκείμενο με το κατηγορημα και εκφράζεται με διαφορετικές πιθανές εφαρμογές. Επομένως, είναι πιθανό να μιλάμε για αναλυτικές, συνθετικές, εκ των προτέρων, εμπειρικές ή αισθητικές κρίσεις. Στην κοινή διάλεκτο, η κρίση είναι μια απλή επιβεβαίωση, που δεν περιορίζεται στην εξακρίβωση ενός γεγονότος, αλλά την ίδια στιγμή εκφράζεται μια γνώμη για την ποιότητα, ή την αξία από κάτι ή κάποιον⁷. Σύμφωνα με τον ορισμό που δόθηκε από την κοινή γλώσσα, η δυσπιστία, που τείνουμε να αποδίδουμε στον όρο, χαράζει τη δική της πορεία, όπου η γνώμη είναι συχνά κάτι απλό το οποίο

⁵ P. Jhonson, Wittgenstein: Rethinking the Inner, Routledge, 2014

⁶ [Λεξιλόγιο για το iudicium](#)

⁷ To learn more about the reviews, we recommend reading: Immanuel Kant, Critique of Judgment, Translated by J. H. Bernard, New York: Hafner Publishing, 1951 and "Kant's System of Judicial Perspectives", Chapter IX of Stephen Palmquist, Kant's System of Perspectives (1993)

αμφισβητείς ή, σε κάθε περίπτωση, μια πλευρά της ψυχικής δυνατότητας των ατόμων, που διαρκώς υποτιμάται.

Μια από τις πιο ενδιαφέρουσες κι αξιόλογες πλευρές αυτής της έρευνας είναι η δυνατότητα να εκφράζεις γνώμεις, επιφανειακές ή βαθυστόχαστες, που κάποιος εύχεται να σκεφτεί. Η δυνατότητα να κρίνεις ένα άτομο μπορεί να για να κατανοήσεις το ίδιο το άτομο. Αμέτρητοι παράγοντες συμβάλλουν στην ικανότητα του να κρίνει κανείς. Η προέλευση κάποιου, το κοινωνικό υπόβαθρο, η εκπαίδευση, και τα πάθη παρακινούν την ύπαρξη του, τις σχέσεις και το όραμα του κόσμου. Η κρίση είναι πάντοτε ένα φρούτο. Και το γεγονός ότι μπορεί να είναι επίσης δηλητηριώδες, επομένως πιθανά αρνητική, δεν κάνει το άκαρπο απαραίτητο, όμορφο ή αξίας. Επομένως, θα μπορούσε ίσως να ειπωθεί πως δεν υπάρχουν απόλυτα αρνητικές κρίσεις ή ακόμη, λάθος κρίσεις, μόνο ότι υπάρχουν κρίσεις που πρέπει να γίνουν κατανοητές υπό το φως αυτών που τις εκφράζουν και στον ορίζοντα όπου αυτές πραγματοποιούνται.

Λογικά, από μια σημασιολογική πλευρά, δεν υπάρχει κάποιο λάθος στη χρήση της έκφρασης “μια δίκαιη ή άδικη κρίση”, αλλά οπωσδήποτε πρέπει να παίζει ρόλο. Υπό το φως του τι επιθυμούμε να αποκτήσουμε από αυτήν την κρίση, υπό το φως των δεξιοτήτων αυτών που την εκφράζουν, και τέλος, υπό το φως της πραγματικότητας στην οποία ανήκει η κρίση. Επειδή ίσως η μόνη πλευρά της ανθρώπινης ύπαρξης που δεν μπορεί να υποβληθεί σε κρίση είναι η κρίση η ίδια. Θα μπορούσαμε, άλλωστε, να πούμε σε κάποιον ότι είναι λάθος να πει πως “δεν μου αρέσει η πίτσα” ή “αυτή η ταινία δεν ήταν αρκετά ουσιώδης”; Μπορούμε πάντα να διαφωνήσουμε και να εκφράσουμε διαφορετικές κρίσεις: το μόνο πράγμα που δεν μπορεί να κάνει ο άνθρωπος είναι να προσδοκά πως η απόφαση επί μιας κρίσης είναι καθολικά αποδεκτή.

Στενά συνδεδεμένη με την ικανότητά του ατόμου να κρίνει, είναι η ικανότητά του να κατακρίνει. Η κριτική ίσως είναι πιο παρεξηγημένη από την κρίση, ορισμένες φορές οι όροι συγχέονται μεταξύ τους, ενώ κάποιες φορές θεωρούνται συνώνυμα. Προερχόμενη από την αρχαία ελληνική, η κριτική⁸, ορίζεται ως η πνευματική ικανότητα που καθιστά το άτομο ικανό να εξετάσει και να αξιολογήσει, ώστε να είναι σε θέση να επιλέξει, διαλέξει, εκφράσει προτιμήσεις ή και να κάνει απαραίτητες αλλαγές. Η ακραία αξιολογητική φύση της κριτικής

⁸ [Λεξιλόγιο για το κριτικός](#)

της έχει επιτρέψει να γίνει αντιληπτή ως η συνδεδεμένη με την ατέλεια ικανότητα, με την έλλειψη, που υπογραμμίζει το λάθος και τις αρνητικές κριτικές του αντικειμένου στο οποίο γίνεται.

Στις διάφορες σφαίρες εντός των οποίων αναπτύσσεται η κριτική, τόσο επαγγελματικά όσο και προσωπικά, δεν γίνεται αντιληπτή μια από τις πιο ενδιαφέρουσες όψεις της - αυτή που αφορά την ικανότητα της βελτίωσης. Η δυνατότητα της κριτικής κάνει το άτομο να παρατηρεί τον κόσμο γύρω του με προσοχή και σεβασμό. Η δυνατότητα να γνωρίζει πώς να υπογραμμίζει τα σημεία βελτίωσης. Ας λάβουμε, ως παράδειγμα, την κριτική τέχνης ενός έργου, η οποία δεν μειώνει την αξία ενός καλλιτέχνη: εν αντιθέσει, του επιτρέπει να εξελιχθεί και να λάμψει περισσότερο στο μεγαλείο του.

Για μια ακόμη φορά, δεν έχει να κάνει με την έννοια, τον όρο, την ικανότητα ή την δράση που φέρει μια αρνητική πλευρά εντός της, αλλά το βλέμμα στο οποίο απευθύνεται, το οποίο επηρεάζεται μια εν αγνοία χρήση των όρων. Επομένως, μια θετική κριτική δεν είναι μια κριτική που επαινεί, χωρίς να επισημαίνει τα ψεγάδια. Η θετική κριτική είναι κριτική που αποτελείται από ικανότητα, προσοχή και λαμβάνοντας υπόψιν όλα τα στοιχεία που επεμβαίνουν στην κρίση του αντικειμένου.

Αναλογίες και Διαφορές

Έχουμε προσπαθήσει να περιγράψουμε το νόημα και τις πιο θεμελιώδεις πλευρές της σκέψης, της κρίσης και της κριτικής. Στοχεύσαμε στο να υπογραμμίσουμε τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ αυτών των εννοιών και της έννοιας του αυτοστοχασμού.

Στο πρώτο άρθρο ορίσαμε τον αυτοστοχασμό ως εξής:

...ο αυτοστοχασμός, ως μια ανθρώπινη δραστηριότητα που προκύπτει από την επίγνωση του μη κατέχειν όλες τις απαντήσεις (σαν μια παραδοχή της άγνοιας). Ο σκοπός του είναι να διαλύσει τις αμφιβολίες από τις οποίες γεννάται (ξεκινώντας από μια κατάσταση αμφιβολίας). Είναι μια διαδικασία στενά συνδεδεμένη με τα χαρακτηριστικά του ατόμου και το πλαίσιο της αναφοράς (αυτή είναι η φύση του αυτοστοχασμού). Κάθε αυτοστοχασμός είναι ένα σημείο εκκίνησης για τον επόμενο: δεν είναι μια οριστική διαδικασία αλλά ένα κυκλικό μονοπάτι.⁹

Αν δούμε αυτό τον ορισμό υπό το πρίσμα της περιγραφής των προηγούμενων εννοιών, θα παρατηρήσουμε αμέσως κάποιες ομοιότητες. Όπως η σκέψη, έτσι και ο αυτοστοχασμός αναφέρεται ως μια ανθρώπινη δράση. Αυτό δεν είναι κάτι το αφηρημένο ή το αιθέριο. Όπως ο αργαλειός που χρησιμοποιεί συγκεκριμένη ποσότητα μαλλιού, ο αυτοστοχασμός χρησιμοποιεί τα δεδομένα που συλλέγονται μέσω του βιώματος για να δημιουργήσει νέες συνειδητοποιήσεις, ιδέες, και τρόπους εκμάθησης. Όπως και η κρίση, ο αυτοστοχασμός είναι βαθύτατα επηρεασμένος από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου, την πραγματικότητα που το περιβάλλει, από τις ιδιομορφίες που το χαρακτηρίζουν. Κάθε αυτοστοχασμός, θα μπορούσαμε να πούμε, είναι επηρεασμένος από τις προσωπικές απόψεις, ακόμη κι αν δεν μπορεί να μειωθεί απλά σε αυτές.

Όπως η κριτική, ο αυτοστοχασμός προκύπτει από την παραδοχή της άγνοιας, της μη επίγνωσης. Έχουμε δει πως η κριτική γίνεται κατανοητή ως μια ικανότητα στην οποία η δυνατότητα να παρατηρήσεις, να συλλέγεις δεδομένα, και να προτείνεις βελτιώσεις, εμπλέκονται. Όταν ένα άτομο αυτοστοχάζεται, αυτό, με

⁹ [Η σημασία κι η αξία του αυτοστοχασμού: βρίσκοντας έναν κοινό ορισμό](#)

κάποιο τρόπο, ασκεί κριτική στην σκέψη του, στην αντίληψη και την εμπειρία του. Και όπως ακριβώς στην περίπτωση της κριτικής, ο αυτοστοχασμός συλλέγει τα ψεγάδια μιας συνθήκης για να πραγματοποιήσει μελλοντικές αλλαγές. Αυτό φαίνεται να είναι το πιο προφανές, εννοώντας ότι μπορούμε να το αποδώσουμε στην εκμάθηση: “αρπάζοντας” αυτό που χρειάζεται βελτιώσεις, αποδέχοντας και επεκτείνοντας το.

Στο πρώτο μέρος αυτού του άρθρου, μιλήσαμε για την απολογία της κρίσης. Με κάποιους τρόπους, η κριτική και η κρίση έχουν επίσης σχολιαστεί ως κάτι που χρειάζεται επαναξιολόγηση. Στον αυτοστοχασμό, αυτό είναι μια θεμελιώδης πλευρά. Η επαναξιολόγηση αυτών των ορισμών μας επιτρέπει να δούμε την αξία του αυτοστοχασμού στην διαπροσωπική σχέση από ένα καινούργιο σημείο. Μέσα σε μια σχέση, η ανταλλαγή των κριτικών, των κρίσεων ή, πιο απλά, οι σκέψεις αποτελούν ένα από τα σημεία έναρξης των πιο κοινών διαμαχιών.

Έτσι, ο αυτοστοχασμός προκύπτει ως ένα εργαλείο ικανό να επαλείψει την ανταλλαγή κρίσεων σε μια διαμάχη. Από αυτήν την άποψη, ορίζεται, όπως ακριβώς και η σκέψη, από τον ορίζοντα. Αν ο ορίζοντας της κριτικής μου είναι να μειώσω την αξία του ατόμου στο οποίο απευθύνομαι, θα πρέπει να παραδεχτώ ότι δεν ασκώ κριτική. Υποβαθμίζω την αξία. Υποθετικά σε μια ομάδα: αυτοί οι όροι εφαρμόζονται σωστά. Σε αυτήν την περίπτωση, η κριτική που διαπλάθεται με ικανότητα και προφέρεται με έναν μη προσβλητικό τρόπο, θα βελτιώσει την σχέση και τον επιδιωκόμενο σκοπό. Γιατί, είναι χαρή στο κοινό σημείο μεταξύ αυτοστοχασμού και κριτική, που επιτρέπει να θεωρηθεί ως εργαλείο βελτίωσης. Χάρην αυτού που ο αυτοστοχασμός έχει κοινό σημείο με τη σκέψη - κι όχι την υπερανάλυση - επιτρέπει το άνοιγμα του ορίζοντα όσων ασκούν τέτοιες πρακτικές. Τέλος, χάρην του κοινού σημείου του αυτοστοχασμού με την κρίση, πετυχαίνω την διαβεβαίωση του ως το προνομιακό εργαλείο για την ανάπτυξη πραγματικής γνώσης.

Βιβλιογραφία και χρήσιμοι σύνδεσμοι

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

Hans Georg Gadamer, *Truth and Method*, 1975

Immanuel Kant, *Critique of Judgment*, 1951

John Dewey, *Experience and Education*, 1938

John Dewey, *How we think*, 1910

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*

P. Jhonson, *Wittgenstein: Rethinking the Inner*, Routledge, 2014

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

Stephen Palmquist, *Kant's System of Perspectives*, 1993

<https://reflactionproject.eu>

https://www.reflactionproject.eu/wp-content/uploads/2022/02/Article-one_The-meaning-and-value-of-reflection_FINAL.pdf

<https://outils.biblissima.fr/fr/eulexis-web/?lemma=%CE%BA%CF%81%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE&dict=LSJ>

<http://www.perseus.tufts.edu/hopper/morph?l=pensum&la=la&can=pensum0#lexicon>

<https://www.berkeleywellbeing.com/overthinking.html>

<http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0060%3Aentry%3Diudicium>