

CONVERSACIONES DE EXTERNALIZACIÓN

Tomado de Narrative Therapy, responding to your questions,
compiled by Shona Russell and Maggie Carey.
Chapter 1

Traducido y resumido por Marta Rivera
Pecas1961@hotmail.com

Summary with what i considered main ideas, it is not a literal translation.

Este es un resumen con lo que consideré las ideas principales, no es una traducción literal. Espero te invite a buscar más.

1.-¿Qué es la externalización?

Se introdujo el término en los 80s a la terapia familiar por Michael White, y se resume en que la persona no es el problema, el problema es el problema.

Cuando las personas buscan terapia es porque creen que algo está mal con ellos, o algo de ellos es problemático. Esto es, el problema se ha "internalizado".

Generalmente es común entender que los problemas están "en", "dentro" de la persona, como si ellos representaran algo de la naturaleza o del "self interior" de la persona en cuestión. La intención de esta práctica es que las personas sepan que los problemas y ellos no son lo mismo.

Localiza los problemas como producto de la cultura y de la historia. Entiende que los problemas son socialmente construidos a través de la cultura de sexo, género, raza, clase y que se crean a través del tiempo. Es una práctica alternativa a las de internalización.

Crea un espacio entre la persona y el problema que permite a la persona revisar su relación con el problema-

Está relacionado con una tradición de pensamiento llamada postestructuralismo.

Hace énfasis en el lenguaje, cuestiona las relaciones de poder, y hace énfasis en las maneras en que los significados y las identidades se construyen.

2.-¿Qué son conversaciones de externalización?

Una vez externalizados los problemas se ponen en historia o narrativas (store-lines). Por ejemplo, hace cuanto tiempo la depresión se instaló, qué factores contribuyeron, si los hay, efectos en la persona, sus relaciones, otros lados, cuando son más fuertes estos efectos, cuando son más débiles, qué la sostiene, que actúa como remedio en algunas ocasiones.

Hacer la historia hace evidente como: 1) el problema llega a tener tanta influencia en la vida de las personas y le da información a la persona, y un entendimiento más rico de cómo pueden 2) reclamar su vida de la influencia del problema.

Uno de los aspectos más significativos de las conversaciones de externalización es que se pueden hacer consideraciones más amplias. Cuando se entiende que las relaciones de las personas están formadas por la historia y la cultura, es posible explorar cómo el género, la raza, la cultura, la sexualidad, la clase y otras relaciones de poder tienen influencia en la construcción del problema.

Al entender que estas políticas dan forma a la identidad, se hace posible nuevos entendimientos de cómo la vida está menos influenciada por la culpa y está más formada por la cultura en que vivimos.

De esta manera, podemos ver a las conversaciones de externalización como una "p" pequeña de acción política. Al poner de vuelta en la cultura y la historia lo que es creado en la cultura y en la historia. Esto nos abre un gran rango de posibilidades de acción que no están a nuestro alcance cuando los problemas se localizan dentro de los individuos.

3.- ¿Cómo sabemos qué externalizar?

Este proceso se hace en colaboración de la persona que nos consulta. Y nosotros entramos a estas conversaciones convencidos de que no están dentro de ellos sino que se han formado por historias más amplias de la cultura donde viven.

Lleva a una descripción más rica, desempaca (un problema o una cualidad) para aprender acerca de su historia y cómo está ligada a la habilidad de resolver problemas y conocimientos que puedan ser útiles en este momento. Ej. "es mi valentía la que me ayuda", podemos iniciar una conversación de externalización para ampliar esto y enriquecerla.

Es muy importante que lo que externalizamos que le cheque bien a la persona que nos consulta. Generalmente las metáforas que se externalizan (culpa, pena, preocupación, miedo, los) son las que tienen significado para las personas.

A veces lleva tiempo saber qué externalizar.

Ponerle un nombre, que cheque cercano a la experiencia de la persona porque de esta manera las habilidades y las ideas de la persona que nos consulta, están más a la vista. A veces vienen con una descripción o diagnóstico que no es a lo que la persona llegaría o diría por sí misma, por ejemplo "desorden de ansiedad", a lo mejor para ella sería "el miedo que llega", o "la temblorina", o "la vacilación" y esto es más cercano a su experiencia. A lo mejor la persona piensa que es más fácil lidiar con el miedo que llega o la tembladera que con un "desorden de ansiedad" que es algo que solo los profesionistas pueden manejar.

Una definición cercana a la experiencia de las personas puede capacitarlas para tener sus propias estrategias para resolverlo, las cuales se han generado a lo largo de su vida.

Lo que se externaliza puede cambiar con el tiempo porque la relación de la persona con el problema cambia. Las experiencias de la persona cambian, también la externalización. ¡Las conversaciones de externalización pueden ser flexibles y creativas! Y se sostienen en todo el proceso

Al trabajar con una familia, cada persona puede tener una definición distinta del problema y puede haber tantas definiciones como miembros en la familia y está bien.

4.- ¿Qué tipo de cosas se pueden externalizar?

Cualquier cosa se puede externalizar, dentro de la terapia y fuera de ella como en grupos, lugares de trabajo, comunidades. Ver pag 7 ejemplo de HIV/AIDS

5.- ¿Cuáles son algunos de los efectos de las conversaciones de externalización?

Su efecto es liberador porque ellos no son el problema y porque pueden conectar con otras historias acerca de sí mismos que no estén oscurecidos por el problema. Hay una historia en el problema y una chanza de reclamar la vida de esos efectos del problema. Por ej. hay un espacio entre el problema y la persona Ej, pag 7 "worthless" o inútil..

Cuando se externaliza un problema, se pueden identificar las prácticas particulares que sostienen al problema y las que lo disminuyen. Por ejemplo, las prácticas de enjuiciar y criticar y quizá de abuso, han influido en un problema de "devaluación"

Una vez que el problema se externaliza, se hace posible preguntarle a la persona que tome posición en relación al problema. No solo que esté a favor o en contra, sino que crea un espacio para que la persona reclame su vida de los efectos del problema. Pueden no gustarle algunos aspectos del problema y pensar que otros aspectos del mismo pueden serle útil, por ejemplo, deshacerse de "worthlessness" o "inútil, pero conservar la habilidad de crítica para estar pendiente de que sus acciones no dañen a otros.

Al separarse del problema, considerar su historia y sus efectos negativos, pueden pararse en un territorio nuevo que no estaban acostumbrados y esto los libera de prácticas como el enjuiciamiento y la culpa. Al sacar del centro al problema, lo que se vuelve centro de la conversación son los conocimientos de vida, las habilidades del vivir que son relevantes para acercarse al problema.

Una vez que el problema se separa de la identidad de la persona, se hace más posible identificar a familiares y amigos que puedan hacer equipo para apoyar y sostener los esfuerzos para reducir la influencia del problema. Con la culpa disminuida y los problemas externalizados, se hace más posible la acción colectiva.

También hay muchos efectos que la externalización tiene en nuestra experiencia como terapeutas, de lo cual se hablará más adelante.

6.- ¿Cómo es que la externalización se acomoda a otras prácticas de la terapia narrativa?

Básicamente las conversaciones de externalización son la puerta para las historias preferidas y las habilidades, ideas y conocimientos que las personas tienen. Durante la conversación de externalización, la terapia narrativa busca lo que llamamos resultados únicos. Es decir, momentos en los que el problema no es tan fuerte y se facilita la exploración de lo que hizo esto posible (que el problema tenga menos efecto).

Los resultados únicos, por ejemplo sentirse menos inútil, pueden estar asociados con un tiempo particular, o un lugar, o una amistad. O pueden estar relacionados con lo que la persona hace en un tiempo, a los pensamientos que tiene o a la actividad física que hace. Con el tiempo se puede poner en una historia alternativa y hasta ponerle un nombre, por ejemplo, competencia y explorar su historia y preguntar acerca de los sucesos y de las personas que han contribuido a este resultado.

Las conversaciones de externalización no se enfocan solo en problemas. También se puede externalizar cualidades, por ejemplo, "competencia". Porque entendemos que "competencia" es producto de la historia y la cultura, es posible hacer preguntas de cómo se creó "competencia" en la vida de la persona, qué hechos y personas contribuyeron.

Y se puede preguntar ¿cómo se creó? ¿quién más ayudó a crearlo? ¿qué persona estaría menos sorprendida de escucharlo? ¿qué lo sostiene? ¿qué lo hace posible? ¿qué significa para ella? ¿a qué habilidades de resolver problemas está vinculada? Este proceso hace que estas cualidades (resultado único) tengan más significado y relevancia para la persona en dirigir los efectos de problemas en su vida.

Una vez que el problema se externaliza y que empezamos a generar, a través de los resultados únicos, una historia alterna, se pueden utilizar otras prácticas como conversaciones de re-membresía, procesos de testigos externos, el uso de cartas terapéuticas, documentos, rituales y celebraciones que se usan para generar una rica descripción de la historia alternativa de la vida de la persona..

Es a través de la rica descripción de las historias alternativas, que creemos, lleva a las personas a ser capaces de hacer cambios significativos en su vida.

7.- Como practicantes que empezamos a utilizar las conversaciones de externalización, ¿existen algunos aspectos particulares con los que se batallen? Como en cualquier manera nueva de trabajar, lleva tiempo para adaptarse a las conversaciones de externalización. Al principio algunos se sienten un tanto raros con esta manera de utilizar el lenguaje que involucra la externalización. Se pueden sentir torpes al inicio y hasta puede parecer que el terapeuta se está centrado en la conversación de manera incómoda. Lleva tiempo y mucha práctica (dentro y fuera del cuarto de terapia) para que las prácticas del lenguaje se vuelvan parte de nuestro trabajo.

Es más, lleva tiempo comprometerse totalmente con la manera diferente de pensar que las conversaciones de externalización representan. La externalización asocia el cuestionar las prácticas que internalizan que tan comúnmente forman parte de la

vida cotidiana. Por lo tanto, externalizar representa más que una simple `técnica`. Las personas que nos consultan se debaten rutinariamente con prácticas que internalizan que buscan localizar los problemas dentro de ellos. Como terapeutas narrativos vemos que es nuestro papel proveer modelos para entendimientos y acciones alternativos. Cuando somos principiantes, nos puede llevar un poco de tiempo acostumbrarnos. Para muchos de nosotros representa una manera muy diferente de ver nuestra vida así como la vida de aquellos con los que trabajamos.

A veces puede haber dificultades con qué tipo de metáforas trabajar o privilegiar.

Algunas veces las personas que nos consultan utilizan las metáforas de `combate` en relación al problema. Hablan de cómo van a `golpear`, `hacer la guerra`, `pelear`, `someter` al problema. Como practicantes esto puede ser confuso. Las metáforas de combate y competencia o concurso son muy comunes. ¿Son metáforas con las que debemos comprometernos? Algunas veces, involucrarse con metáforas de combate y competencia o concurso puede contribuir al estrés y tensión y pueden significar perdernos las sutilezas de la experiencia. Usar metáforas de combate y conflicto puede reproducir las maneras de ser del mundo con la cual no queremos asociarnos. En otras circunstancias, donde las personas literalmente están batallando con sus vidas (en relación a condiciones que ponen la vida en peligro como problemas de alimentación, o las voces de odio a si mismo) las personas pueden creer que las metáforas de combate son las más adecuadas y que les checan para lo que están viviendo.

Lo que es importante, es que nosotros como terapeutas no introduzcamos las metáforas de conflicto o combate y que nos demos cuenta de la gran variedad de metáforas que hay acerca de cómo los problemas se vuelven menos el centro en la vida de las personas. Estas incluyen metáforas de reclamar la vida de los efectos del problema, escapar de los efectos del problema, revisar nuestra relación con el problema, educar al problema, negociar con el problema, domesticar al problema, organizar una tregua con el problema, frustrar al problema. Muchas son las metáforas que se pueden utilizar para declinar la invitación del problema. Hay un montón de maneras no-competitivas, no-violentas, en que las personas pueden reducir la influencia del problema en su vida.

8.- ¿Y que pasa cuando alguien actúa mal hacia otras personas - bullying, o utiliza violencia? ¿Se pueden utilizar las conversaciones de externalización en estas situaciones?

Cuando trabajamos con personas que han utilizado el bullying o la violencia hacia otras personas, es muy importante que el/la terapeuta de ninguna manera disculpe o excuse a las personas de hacerse responsable de sus actos.

Externalizar NO es un proceso de separar a las personas de sus acciones o del efecto real de sus acciones. Se explora con detalle los efectos reales del problema que se externaliza en la vida de la persona y de las personas que están afectadas por el problema. Detallando los efectos, las conversaciones de externalización se usan para capacitar a las personas para que tomen posición en relación al problema externalizado y a que se comprometan con otros en dirigir los efectos y disminuir su influencia.

Al trabajar con personas que han utilizado violencia, no se trata de simplemente externalizar `violencia´ o `abuso´ y pensar que esto animará a que se responsabilice y a reducir los efectos del problema. Un elemento clave de las conversaciones de externalización es explorar las ideas particulares, las creencias o convicciones y las prácticas que sostienen al problema. Las prácticas particulares de “violencia” pueden incluir “juzgar a otros”, “actos de devaluar”, “actos de poder”, “no preocuparse por otros”, “actos de control”, “desconectado/aislado emocionalmente”, “actos de crueldad”, “nociones de superioridad”, y mucho más. Es muy importante para las conversaciones articular cuidadosamente los efectos reales de estas prácticas y las maneras de pensar. Al hacerlo, puede capacitar a las personas a darse cuenta de sus orígenes y las consecuencias en su vida. Cuando los efectos reales de esas ideas y prácticas se trazan en la vida y las relaciones de las personas, cuando se hace una historia de estas ideas y prácticas y se articulan o se unen, y cuando se relaciona cómo estas ideas y prácticas pueden estar apoyadas por construcciones más amplias de género, poder, etc., es más posible que la persona sea capaz de tomar partido en relación a estas ideas y prácticas de poder y control y hacerse responsable de sus acciones. Durante este proceso, los resultados únicos se pueden identificar en donde la persona que nos consulta ha estado menos influenciada por estas ideas y prácticas que apoyan la violencia, el poder y el control, y estos resultados únicos pueden ser puertas para una historia alternativa de acciones responsables, de componer lo que está mal, de cuidado y compasión.

Involucrar a las personas en conversaciones acerca de desconstruir el privilegio y tomar responsabilidad por asuntos de violencia u otros actos que dañan hacia otros involucra ciertas responsabilidades del terapeuta (esté o no involucrado en conversaciones de externalización). Esto incluye consideraciones de seguridad para las víctimas de violencia, poder o responsabilidad (maneras de checar que las personas estén a salvo), transparencia, etc.

9.- ¿Tienes algunos tips acerca del uso de las conversaciones de externalización? Como con cualquier otra cosa, va haber errores, y necesitaremos trabajar en ello para entenderlo completamente. Algunas de las confusiones comunes acerca de la externalización viene cuando la externalización se confunde con ideas de otros modelos psicológicos. Estudiantes que han sido entrenados en otros modelos psicológicos nos han dicho que lleva tiempo trabajar en las conversaciones de externalización porque son diferentes a las conversaciones a las que están acostumbrados. Trataremos de clarificar algunas confusiones comunes...

- Algunas veces, cuando los estudiantes vienen de trabajar con otros modelos terapéuticos en los que se usa el diagnóstico, pueden querer tener “la correcta” externalización y quedarse con esta “correcta y única” externalización lo cual puede interferir con las maneras en que pueden colaborar con la persona que los consulta.

Tip 1: Esto no es como un diagnóstico, no hay externalización “correcta”. Necesita checar con la experiencia de la persona que nos consulta y puede cambiar con el tiempo.

- A veces podemos pensar que si simplemente externalizamos las “cosas malas” entonces lo “innato” o lo “inherentemente” bueno de la persona brillará. Esta idea viene de una tradición de pensamiento diferente (humanismo) que las ideas que informan a la terapia narrativa (post-estructuralismo). En nuestra experiencia, creyendo que externalizar el problema automáticamente resultará en que la persona se libere del problema, es difícil porque significa que como terapeutas no hacemos el trabajo de describir ampliamente las historias alternativas de la vida de las personas.

Tip 2: Externalizar el problema es solo el inicio. El siguiente paso es enriquecer la historia alternativa.

- Se confunde externalizar con otras tradiciones psicológicas en las que puedes separar y examinar ciertos elementos del “self” antes de volver a integrarlo a esta “totalidad”. De nuevo, estas ideas vienen de una tradición de pensamiento distinta (humanismo) y las ideas de la terapia narrativa se basan en el post-estructuralismo. La terapia narrativa no cree en un “self total” que necesita ser integrado, sino que piensa que nuestras identidades están hechas mediante muchas historias y que estas historias están en constante cambio.

Tip 3: No aspiras a reintegrar lo que se ha externalizado. Mejor trata de recordar que aun las cosas buenas se pueden externalizar y de esta manera podemos ayudar a describir de manera alternativa, las historias preferidas de las personas.

- Algunos modelos de psicología implican que hay “lo bueno y lo malo” en todo y que las personas no quieren liberarse completamente de la influencia de ningún problema. Pero esto puede ser muy confuso para aquellas personas que nos consultan y que están claras, por ejemplo ellas pueden preferir estar sin las “voces de odio a si mismas” en su vida.

Tip 4: Nos parece útil recordarnos que es nuestro papel como terapeutas, mantener chequeando con todos los involucrados exactamente cuales son los efectos del problema, y que es lo que las personas ven como deseable en términos de acción futura.

10.- ¿Se trata de externalizar lo malo e internalizar lo bueno?

Puede ser muy tentador internalizar solo las cosas buenas. Cuando alguien nos dice “tengo una buena autoestima” y están orgullosos de esto, es muy tentador dejarlo así. Pero, en nuestra experiencia, externalizar “las cosas buenas” significa que pueden describirse más ampliamente. Por ejemplo, si “la fuerza” es externalizada (si es que no se entiende como algo innato o interno sino como que ha sido creado) entonces podemos hacer preguntas para articular o unir las habilidades particulares que hicieron esta “fuerza”, que trace la historia de esta “fuerza” y que explore que personas queridas en su vida ha contribuido a su existencia. También significa que podemos hacer preguntas acerca de que otros significados tiene esta “fuerza” en la vida de las personas, y que ejemplifica. Las conversaciones de externalización acerca de esta fuerza pueden requerir ver los valores y convicciones a las que está ligada esta “fuerza” y las historias de estos valores y convicciones.

Como Terapeutas narrativos, creemos que es la rica descripción de la historia alternativa de la vida de las personas la que les da más opciones para la acción y por lo tanto los capacita para los cambios significativos que puedan ocurrir. La vida no solo se trata de problemas y dificultades, o para este caso, de “fuerzas”. También se trata de esperanza, sueños, pasiones, principios, alcances o logros, habilidades, talentos y mucho más. Todos estos aspectos de nuestra vida están para explorar y hacer una rica descripción.

11.- ¿Qué es lo que has encontrado como de mayor utilidad acerca de las conversaciones de externalización?

Algo muy útil de las conversaciones de externalización es que no tengo que adoptar el papel de experta en relación a los problemas de las personas, sino actuar con curiosidad acerca de cómo opera el problema y juntos podemos explorar nuevas formas de relacionarse con él.

Externalizar permite no culpar a la persona por los problemas, y eso es liberador, más bien exploramos los efectos y las tácticas del problema y buscamos la manera de reducir su influencia.

Externalizar tiene que ver con el poder y la política. Mucho de la psicología y la terapia han permitido que lo que son hechos sociales se localicen dentro de los individuos. A través de prácticas de externalización se hace posible ver cómo los problemas se han formado por relaciones amplias de poder, esto separa la identidad de la persona del problema y esto es poner en la cultura y en la historia lo que viene de la cultura y de la historia y esto es la pequeña del trabajo político.

Las conversaciones de externalización me capacitan a tomar posiciones diferentes en mis cuestionamientos – algunas veces como un reportero, otras como un historiador, otras como un detective. ¡Es divertido!

Yo prefiero que no solo estamos hablando de individuos y sus fallas o sus soluciones individuales. En lugar de eso estamos hablando de historia y relaciones y estamos encontrando audiencias para que sean testigos de los pasos que las personas están dando.

En trabajos con hombres violentos, he encontrado muy útil que el énfasis en las conversaciones de externalización crea oportunidades para que los hombres articulen alternativas formas de ser hombre. Este es un trabajo muy complejo y requiere cuidado pero capacita a los hombres a tomar responsabilidad de sus acciones y moverse hacia maneras alternativas no violentas, lo cual es realmente importante.

Externalizar significa que con frecuencia escucho de las hermosas relaciones de la vida de las personas que les ayudan a sobreponerse a los efectos del problema. Esto puede resultar muy esperanzador. Escucho hermosas historias y las atesoro. Pienso en ellas cuando estoy en casa.

Las conversaciones de externalización me permiten ser parte del proceso de las personas para reclamar su vida de los efectos del problema.