

EXTERNALIZACIÓN: PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

Coordinado por Maggie Carey & Shona Russell

Capítulo 1 de S. Russell y M. Carey (comp.) (2004). *Narrative therapy: responding to your questions*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Traducción de Altea de Eusebio y Alicia Moreno (Universidad Pontificia Comillas de Madrid)

Este artículo se publicó por primera vez en *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2002, nº 2.

1. ¿Qué es externalizar?

La “externalización” es un concepto que se introdujo en el campo de la terapia familiar por primera vez a principios de la década de 1980¹. Desarrollada inicialmente desde el trabajo con niños, la externalización siempre ha sido asociada en cierto modo con el buen humor y lo lúdico (a la vez que con la práctica cuidadosa y respetuosa). Hay muchas formas de entender la externalización, pero quizá la frase que mejor lo recoge es que “la persona no es el problema, el problema es el problema”.

- Para cuando la persona ha acudido a nosotros como terapeutas en busca de ayuda, normalmente han llegado a un punto en el que creen que algo está mal, que ellos o algo en ellos resulta problemático. El problema entonces se ha internalizado. Como seguro que sabréis, es muy común que los problemas se entiendan como internos a la persona, como si representaran algo sobre la naturaleza o el *yo el interior* de la persona en concreto.
- La práctica de la externalización es una alternativa a la internalización. La externalización sitúa los problemas no dentro de cada individuo, sino como producto de la cultura y la historia. Los problemas se entienden como algo que ha sido creado socialmente a lo largo del tiempo.

Por tanto, el objetivo de la externalización es capacitar a las personas a que se den cuenta de que ellos y sus problemas *no* son lo mismo. Como terapeutas, hay muchas formas en que se puede conseguir esto. Una forma es hacer preguntas de forma que se cambia el adjetivo que la persona ha utilizado para describirse (“*Soy una persona deprimida*”) por un sustantivo (“*¿Cuánto tiempo lleva teniendo influencia sobre ti esta depresión?*” o “*¿Qué te dice esta depresión sobre ti mismo/a?*”). Otra práctica de externalización supone hacer las preguntas de tal forma que invite a las personas a identificar los problemas. Por ejemplo, cuando se trabaja con un niño pequeño que quiere dejar de meterse en problemas, una pregunta externalizadora podría ser: “*¿Cómo se las apaña ese Sr. Travesura para hacer que hagas algo?*” o “*¿Cuándo suele visitar el Sr. Travesura?*”². A través de este tipo de preguntas, se crea un espacio entre la persona y el problema, lo que le capacita para empezar a explorar su relación con el problema.

- No sólo se externalizan los problemas. Cualidades personales tales como las “fortalezas”, la “confianza en uno mismo” y la “autoestima”, que suelen ser

internalizadas (vistas como algo inherente o interno de la persona), también se pueden externalizar en las conversaciones de terapia narrativa. Ya describiremos esto más adelante.

Es importante también darse cuenta de que la externalización abarca mucho más que las “técnicas lingüísticas”. Externalizar está vinculado a una forma particular de pensamiento, una tradición concreta de pensamiento llamada *post estructuralismo*.

Esta forma de pensamiento pone un importante énfasis en el lenguaje, en las cuestiones de poder y las formas en que se construye el significado y la identidad. (Para más información sobre esto, revisar Thomas, “Post structuralism and therapy – what’s it all about” de este mismo número).

2. ¿Qué son las conversaciones de externalización?

Las conversaciones de externalización ponen el foco en problemas que pueden haber sido internalizados para externalizarnos (como mostrábamos en los ejemplos anteriores de “la depresión” y el “Sr. Travesura”). Pero esto sólo es el comienzo. Una vez que los problemas se han externalizado (es decir, se ven como si no fueran un aspecto inherente de la persona), pueden situarse dentro de una historia. Por ejemplo, es posible que nosotros como terapeutas hagamos preguntas sobre cuánto tiempo lleva teniendo influencia la depresión en la vida de alguien, cuándo llegó a su vida, si ha habido factores que hayan contribuido a su aparición, cuáles son los efectos reales de la depresión (en la persona o en su relación con otros), cuándo han sido más fuertes y más débiles estos efectos o consecuencias, sobre qué se sostiene la depresión y qué sirve como remedio en ciertas situaciones. Este tipo de preguntas, y otras muchas, comienzan a situar el problema dentro de una historia.

Situar los problemas, como la Depresión o el Sr. Travesura, dentro de una historia, puede empezar a arrojar luz sobre cómo han adquirido tanta influencia en la vida de alguien. También puede proporcionar mucha información y una mayor comprensión de cómo podrían recuperar sus vidas más allá de la influencia de esos problemas.

Uno de los aspectos más significativos en las conversaciones de externalización es que dentro de ellas se pueden tener en cuenta consideraciones más amplias. Cuando se ha comprendido que las relaciones de las personas con los problemas son modeladas 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 han influido en la construcción del problema. Considerando los aspectos políticos que han tenido que ver en la formación de la identidad, se posibilitan nuevas formas de entender la vida que están influidos menos por la auto-inculpación y más por la consciencia de que nuestras vidas son moldeadas por historias culturales más amplias. De esta forma, vemos las conversaciones externalizadoras como pequeñas “p”, acciones políticas. Vuelven a situar en el ámbito de la cultura y la historia lo que ha sido creado en cultura e historia. Esto abre un amplio abanico de posibilidades de acción que no están disponibles cuando los problemas se localizan en el individuo.

3. ¿Cómo saber qué externalizar?

El proceso de externalización ocurre en colaboración con las personas que acuden a nuestra consulta. Iniciamos conversaciones terapéuticas creyendo que los problemas sobre los que nos consulta la gente no están localizados dentro de ellos, sino que han sido moldeados por las historias más amplias de la cultura particular en la que viven. Esto da forma a las preguntas que hacemos y las conversaciones que mantenemos.

Cuando alguien se describe a sí mismo de forma muy negativa (por ejemplo, “Soy una persona que no merece la pena”) esas son oportunidades de externalización. Lo vemos como oportunidades para hacer preguntas que llevarán a conversaciones externalizadoras acerca de esas descripciones de identidad. De la misma manera, cuando uno está trabajando con las historias alternativas de la vida de la gente, si alguien menciona una característica concreta que les es inherente (“Es mi valentía lo que me hace seguir adelante”), ésta es una oportunidad para una conversación externalizadora que nos lleve a una descripción más amplia de esa característica o rasgo. A través de la externalización podemos *desenmascarar* ese atributo, aprender sobre su historia y ver cómo está conectado con ciertas habilidades para resolver problemas y con conocimientos que pueden ser de utilidad en ese momento.

En nuestro trabajo, hemos encontrado que es muy importante que lo que se externaliza se nombre de forma que encaje con la persona en cuestión. Generalmente, las metáforas que se externalizan (por ejemplo, culpa, discusiones, preocupación, miedo, envidia) son aquellas que ha expresado la persona que consulta al terapeuta. A veces, el proceso de decidir qué externalizar lleva un tiempo. Por ejemplo, cuando la gente comienza diciendo que el problema es un “trastorno de ansiedad”, no parece ser una descripción que se le haya ocurrido a la persona, por lo que tampoco parece ser una descripción adecuada. Tras debatirlo un poco, a la persona se le puede ocurrir una descripción propia, que puede ser “el miedo que aparece”, “las sacudidas” o “los temblores”. Sea lo que sea, es importante que se adecúe a la experiencia de la persona.

Esto es así porque una vez que se nombra el problema de una forma cercana a la experiencia de la persona, esto significa que las habilidades y las ideas de la persona en cuestión se hacen más disponibles. Por ejemplo, es muy complicado para un niño pensar que puede hacer algo en relación a los problemas que le rodean, pero enfrentarse al Sr. Travesura es otra cosa! De la misma forma, es más probable pensar en ideas y modos de controlar el “miedo que aparece” que tratar con un trastorno de ansiedad (ya que se puede pensar que tratar trastornos de ansiedad esté solo al alcance de los profesionales). Cuando la definición externalizadora de los problemas se adecúa muy bien a la persona, esto la capacita para que sus propias estrategias de resolución de problemas, sus habilidades y sus ideas (que han sido generadas a lo largo de su vida) sean más relevantes a la hora de abordar su situación actual.

En nuestra propia experiencia, lo que se externaliza puede cambiar en el tiempo. La relación de las personas con los problemas cambia a lo largo del tiempo en el que acuden a terapia y así, a la vez que las experiencias de la persona cambian, lo hacen las externalizaciones. Las conversaciones de externalización pueden ser flexibles y creativas! También son continuas. No utilizamos un lenguaje de externalización una

semana y a la siguiente cambiamos a lenguaje internalizador. Mantenemos conversaciones externalizadoras a lo largo de todo el proceso terapéutico.

Puede resultar relevante mencionar también que no tiene por qué haber una única definición externalizadora del problema. De hecho, cuando se trabaja con más de una persona, es probable que haya más de una definición. Hablando con una familia puede haber cinco definiciones del problema y eso está bien. Incluso si los individuos tienen diferentes definiciones de un mismo problema, normalmente se pueden poner de acuerdo en abordar los problemas externalizados de uno en uno.

4. ¿Qué tipo de cosas se externalizan?

Para nosotras, externalizar no es una técnica que elegimos utilizar en momentos puntuales y luego en otras situaciones no, no se trata de elegir qué se puede y qué no se puede externalizar. Cualquier problema que se traiga a terapia puede ser abordado mediante conversaciones de externalización. Poniendo cuidado en asegurarse que las externalizaciones se adecúen a la experiencia de los individuos, la variedad de externalizaciones puede ser tan amplia como las experiencias, las descripciones y las imaginaciones de quienes acuden a consulta.

Las conversaciones de externalización también tienen lugar fuera de la sala de terapia. En los grupos, los lugares de trabajo e incluso las comunidades también se pueden entablar conversaciones de externalización por varios motivos. Uno de los ejemplos mejor conocidos de una externalización en comunidad ha tenido lugar en los proyectos educativos en Malawi, en el sureste de África. Allí, la externalización ha sido usada como respuesta a la crisis del VIH y SIDA³. Problemas como la Estigmatización y el Silencio que rodean el VIH y el SIDA, que han provocado una división en la comunidad, se externalizan y el mismo SIDA ha sido personificado (el Sr/la Sra. SIDA). Permitir a las comunidades conversar con personajes que interpretan el papel del Sr/la Sra. SIDA, en los que las estrategias, esperanzas y los sueños del SIDA se articulan y exponen, ha contribuido a que las comunidades se aúnen en ese aspecto. La identificación y personificación de un contra-argumento externalizado, la Sra. Cuidado, también ha impulsado una acción colectiva.

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

La respuesta más común de aquellos con quienes hemos trabajado ha sido una sensación de alivio: alivio de que ellos no son el problema y de que hay formas de contactar más con otras historias sobre sí mismos, otros aspectos de su vida que han quedado ocultos por los efectos del problema.

Las conversaciones de externalización descentran el problema en la vida de las personas. Esto significa que se crea un espacio entre la persona y aquello que les perturba. Donde una persona se ha estado viendo como “inútil o sin valor”, ahora en su lugar entiende que esa “inutilidad o ausencia de valía” ha llegado a dominar su vida

y que hay una historia sobre esto ello y que ahora tiene la oportunidad de recuperar su vida de las consecuencias que ello ha tenido.

Cuando un problema se externaliza, también es posible identificar las prácticas que lo mantienen (así como las prácticas que podrían disminuir su influencia). Por ejemplo, si la “inutilidad o ausencia de valía” ha llegado a afectar de forma significativa a una persona, es muy probable que eso haya sido posible debido a determinadas prácticas de juicio, crítica o tal vez abuso. Las conversaciones de externalización sobre estas determinadas prácticas pueden contribuir a un mayor conocimiento sobre cómo operan. Podemos también desarrollar más opciones para evitar sus efectos negativos.

Una vez que el problema y las prácticas que lo mantienen han sido externalizados, es posible pedirle a la persona que se sitúe en relación al problema. Esto no es una simple cuestión de posicionarse a favor o en contra del problema, ya que siempre hay distintos grados y complejidad en la experiencia. Por ejemplo, en una conversación de externalización sobre “la falta de valía”, la persona puede explicar que quiere deshacerse de ella, pero que desearía mantener la habilidad para “tener en cuenta cómo sus acciones pueden afectar a otros”. Al invitar a las personas a posicionarse en relación al problema se crea un mayor espacio para que las personas comiencen a recuperar sus vidas de los efectos del problema, pero debemos tener en cuenta las complejidades de la experiencia.

Cuanto las personas se alejan y separan del problema y tienen en cuenta la historia del problema y sus efectos negativos, se sitúan en un territorio diferente a aquél al que se habían acostumbrado. Este nuevo territorio es a menudo un lugar libre de prácticas tales como la autoinculpación o los juicios.

A medida que el problema se descentraliza, lo que se convierte en el centro de la conversación son los conocimientos y las aptitudes vitales de las personas que son relevantes para abordar el problema. Se convierten en el foco de exploración. Además, una vez que el problema es entendido como algo separado de la identidad de la persona, se hace más posible identificar a miembros de la familia y amigos que pueden formar un equipo para apoyar y mantener sus esfuerzos a la hora de reducir la influencia del problema. Partiendo de una menor sensación de vergüenza, y al no seguir internalizando los problemas, es posible la acción colectiva.

Las conversaciones de externalización tienen muchos efectos sobre nuestra experiencia como terapeutas. Hablaremos sobre algunos de ellos al final de este documento!

6. ¿Cómo encaja la externalización con otras prácticas de terapia narrativa?

Básicamente, las conversaciones de externalización son la puerta para las historias preferibles y todas las destrezas, ideas y conocimientos que tienen las personas. Cuando los problemas se externalizan, cuando la persona ha dejado de creer que es el problema, esto abre la puerta para explorar sus conocimientos y destrezas y su forma de abordar los efectos del problema.

Durante las conversaciones de externalización, como terapeutas, estamos en busca de algo que llamamos “acontecimientos extraordinarios”. Estos son momentos en los que la influencia del problema no ha sido tan fuerte. Cuando los localizamos, tenemos la oportunidad de empezar a explorar qué los hizo posibles. Aunque no entraremos en detalle aquí, hay muchas formas de situar esos “acontecimientos extraordinarios” dentro de historias alternativas.

Tomemos como ejemplo la persona que acudió a terapia creyendo que no valía, y llamémosla Judy. Tras externalizar la “falta de valía” y explorar su historia e influencia, podríamos descubrir que hay ciertos momentos en los que esa falta de valía ha tenido una menor influencia en la vida de Judy. Estos momentos (acontecimientos extraordinarios) pueden estar asociados a un momento en particular, un lugar o un amigo. O puede que estos acontecimientos extraordinarios estén asociados a ciertas cosas que Judy hace en ese momento, ciertos pensamientos que tiene, alguna actividad física que está realizando, etc. Con el tiempo, estos acontecimientos extraordinarios se situarán dentro de una historia alternativa. Siguiendo con el ejemplo, pongamos que Judy ha decidido denominar a esta historia alternativa “la sensación de ser capaz”. A través de las conversaciones de externalización exploraríamos a fondo esa “sensación de capacidad”, exploraríamos su historia y haríamos preguntas sobre los eventos y las personas que han contribuido a ella.

Las conversaciones de externalización no se centran únicamente en los problemas. Como terapeutas narrativos también empleamos conversaciones de externalización en relación a cualidades positivas que han sido internalizadas (como la “capacidad” o “competencia” de Judy). Como entendemos que también la “capacidad” es producto de la historia y cultura, nos es posible hacer preguntas sobre cómo este “sentido de capacidad” fue creado en la vida de Judy, quién más ayudó a crearlo, quiénes serían las personas que se sorprenderían menos si supieran que existe, qué lo mantiene, qué lo hace posible, qué significa para ella y con qué habilidades de resolución de problemas puede estar vinculado. Este proceso puede hacer que estas cualidades (como la capacidad o competencia) sean más significativas y relevantes para las personas a la hora de abordar las consecuencias de los problemas en sus vidas.

A estas alturas de nuestras conversaciones con Judy, la externalización nos habrá abierto la oportunidad de vincularla con otras prácticas narrativas. Una vez que el problema haya sido externalizado y hayamos comenzado a generar una historia alternativa a través de acontecimientos extraordinarios, otras prácticas narrativas tales como las conversaciones de remembranza, los procesos con testigos externos, el uso de cartas terapéuticas, los documentos y los rituales y celebraciones, se hacen más relevantes. Todas estas prácticas narrativas se usan para generar “descripciones ricas” de las historias alternativas de la vida de las personas⁴. Y creemos que generar estas detalladas descripciones de las historias alternativas de las personas, las lleva a ser capaces de hacer cambios significativos en sus vidas.

7. A medida que los terapeutas comienzan a utilizar conversaciones de externalización, ¿hay aspectos concretos con los que tengan dificultades?

Como cualquier forma nueva de trabajar, lleva tiempo, práctica y rigor manejar bien las conversaciones de externalización! Al principio, algunos terapeutas sienten extrañeza con la forma particular de utilizar el lenguaje que implica la externalización. Puede resultar un poco raro al principio e incluso como si el terapeuta está centrado en la conversación de una forma incómoda. Puede llevar tiempo y mucha práctica (tanto dentro como fuera de la consulta) para que el lenguaje que se utiliza se convierta en un hábito continuo de la forma de trabajar.

Es más, también lleva tiempo comprometerse con la forma de pensamiento que representan las conversaciones de externalización. La externalización supone cuestionar la práctica de la internalización, que forma parte habitual del día a día. Externalizar, por tanto, es más que una simple técnica terapéutica. Quienes llegan a nuestra consulta tienen que enfrentarse continuamente con internalizaciones, procesos que buscan situar el problema dentro de ellos mismos. Como terapeutas narrativos consideramos que nuestro papel es proveer marcos de referencia para formas alternativas de pensar y de actuar. Cuando empezamos a utilizar conversaciones de externalización, todo lo que implica esta nueva forma de pensar puede llevar un tiempo hasta que uno se acostumbre. Para muchos de nosotros esto ha representado una forma muy diferente de mirar nuestras propias vidas y las de aquellos con quienes trabajamos⁵.

A nivel práctico, hay un aspecto concreto de las conversaciones de externalización con el que los profesionales de la externalización suelen tener dificultades inicialmente. Éste tiene que ver con el dilema de a qué metáforas dar una mayor importancia dentro de las conversaciones de externalización.

- A veces, cuando un problema se externaliza, las familias que nos consultan pueden usar metáforas de “combate” en relación al problema: puede que hablen de cómo les gustaría “machacar”, “batallar contra”, “luchar” o “vencer” el problema. Como terapeutas, esto puede resultar confuso. Las metáforas de combate y competición son muy comunes. ¿Son éstas las metáforas que debemos utilizar como terapeutas? A veces, utilizarlas puede generar estrés y tensión y puede implicar que se pierdan de vista las sutilezas de la experiencia. Utilizar estas metáforas de conflicto y combate podría también ser una réplica de determinadas formas de estar en el mundo con las que no queremos asociarnos. Sin embargo, en otros casos en los que las personas estén literalmente luchando por su vida (en relación a trastornos de la conducta alimentaria que amenazan a la integridad física o las voces de odio hacia uno mismo, por ejemplo), las personas pueden creer que las metáforas de combate son las descripciones más adecuadas para lo que están experimentando.

Lo que parece importante es que como terapeutas no introduzcamos metáforas de conflicto o combate y que estemos atentos a una amplia variedad de metáforas sobre cómo la vida de las personas pueden estar cada vez menos centradas en los problemas. Esto incluye metáforas de reclamar la propia vida de los efectos del problema, escapar de las consecuencias del problema, revisar la relación que uno

tiene con el problema, negociar con el problema, organizar una tregua con el problema, domar al problema, debilitar al problema. Otras metáforas pueden implicar que la persona decida qué invitaciones del problema decide aceptar y cuáles rechaza. Hay un sinnúmero de maneras que no resultan violentas, ni de adversarios, ni competitivas, mediante las que las personas pueden ir reduciendo la influencia de los problemas en sus vidas.

Una parte muy pequeña de la literatura sobre terapia narrativa ha enfatizado las metáforas de combate o intentos de derrotar los problemas de la vida de la gente. La mayor parte de nuestro trabajo como terapeutas narrativos implica hacer que las personas utilicen una enorme variedad de metáforas alternativas.

8. ¿Qué pasa si alguien está actuando mal con otras personas- intimidando, burlándose o utilizando la violencia? ¿Se puede recurrir a conversaciones de externalización en situaciones como ésta?

Es una buena pregunta. Cuando trabajamos con personas que pueden estar utilizando la intimidación, la burla o la violencia o abuso sobre otros, es muy importante que como terapeutas no le quitemos a la persona la responsabilidad de sus actos. Hay formas de utilizar las conversaciones de externalización que hacen más probable que las personas asuman la responsabilidad de reconocer y prevenir los efectos del problema. Como terapeutas, debemos tener cuidado con esto.

La externalización no consiste en separar a las personas de sus actos o de las consecuencias de éstos. Un elemento clave para la externalización consiste en explorar detalladamente los efectos reales del problema externalizado en la vida de la persona y la de todos aquellos que se ven afectados por el problema. Al detallar exhaustivamente estos efectos o consecuencias, las conversaciones de externalización se utilizan para capacitar a las personas a la hora de tomar posición con respecto al problema externalizado y después comprometerse con las otras personas para abordar las consecuencias y reducir su influencia.

Trabajando con personas que han utilizado la violencia, no se trata simplemente de una cuestión de externalizar la “violencia” o el “abuso” y pensar que esto hará que tomen responsabilidad y reduzcan los efectos del problema. Un elemento clave de las conversaciones de externalización implica explorar las ideas, creencias y prácticas que sostienen un problema. Las prácticas particulares de “violencia” podrían incluir “juicio de otros”, “actos de desprecio”, “actos de poder”, “ser descuidado”, “actos de control”, “desvinculación”, “pensamientos negativos”, “actos de crueldad”, “nociones de superioridad” y muchos otros. Es importante que las conversaciones articulen cuidadosamente las consecuencias reales de estas prácticas y formas de pensar. Al hacerlo, esto puede permitir a la persona hacerse más consciente de sus orígenes y de las consecuencias de su vida. Cuando se van rastreando las consecuencias reales de estas ideas y prácticas en la vida y en las relaciones de la persona, cuando la historia de estas ideas y prácticas se va articulando y cuando se establecen conexiones sobre cómo estas prácticas pueden estar basadas o apoyadas en construcciones más amplias sobre el género y el poder, etc., entonces será más posible para la persona tomar una postura en relación a estas ideas y prácticas de

poder y control, y actuar responsablemente. Durante este proceso, se pueden identificar acontecimientos extraordinarios en los que la persona ha estado menos influenciada por las ideas y prácticas de apoyaban la violencia, el poder y el control, pudiendo convertirse estos acontecimientos extraordinarios en aperturas para historias alternativas de actos responsables de rectificación, de cuidado y de compasión.

Implicar a las personas en conversaciones sobre la desconstrucción del privilegio y sobre cómo asumir responsabilidad por la violencia u otros actos de daño hacia otras personas, requiere que el terapeuta asuma ciertas responsabilidades (tanto si uno está o no está realizando conversaciones externalizadoras). Éstas pueden incluir consideraciones acerca de la seguridad para las víctimas de violencia, de poder, de responsabilidad (maneras de comprobar que las personas están a salvo), de transparencia, etcétera. No hay espacio aquí para adentrarse en estas cuestiones en profundidad, pero al final de este escrito proporcionamos bibliografía adicional en relación a este tema.

9. ¿Tienen algunos consejos prácticos sobre el uso de las conversaciones de externalización?

Como en cualquier otra cosa, siempre va a haber momentos en que nos confundimos y cosas en las que necesitamos trabajar para entenderlo a fondo! Las confusiones más comunes sobre externalización aparecen cuando la externalización se mezcla con ideas de otros modelos psicológicos. Los estudiantes que han sido entrenados en otras corrientes psicológicas nos han dicho que lleva un tiempo entender cómo las conversaciones de externalización son diferentes del tipo de conversaciones a las que estamos acostumbrados. Hemos intentado aclarar algunas de las confusiones más comunes y proporcionaros lo que esperamos sean claves útiles!

- A veces, cuando los estudiantes vienen de trabajar con otros modelos psicológicos o terapéuticos en los que están acostumbrados a hacer un diagnóstico del problema, pueden estar tan determinados en encontrar la externalización “correcta” y mantenerse en ella, que esto puede interferir en las formas de colaborar con la persona que ha acudido a su consulta.

Clave #1: Intenta recordar que no se trata de un diagnóstico médico, que no hay una única y “correcta” externalización. Lo que se externaliza tiene que ser cercano a la experiencia de la persona que acude a consulta, pero puede cambiar con el tiempo.

- A veces podríamos pensar que si sólo externalizamos las cosas malas, la bondad innata o inherente de la persona en cuestión podrá salir a la luz. Esta idea viene de una tradición de pensamiento (humanismo) muy diferente a las ideas que informan el pensamiento narrativo (post-estructuralismo). En nuestra experiencia, creer que la externalización del problema hará automáticamente que las personas se liberen de forma mágica de él es una trampa, porque quiere decir que como terapeutas puede que no hagamos el trabajo necesario para describir de forma detallada las historias alternativas de la vida de la persona.

Clave #2: Intenta recordar que externalizar el problema es sólo el principio. Los pasos siguientes implican hacer una descripción rica de la historia alternativa.

- La externalización a veces se confunde con ideas de otras tradiciones psicológicas en las que se puede separar y examinar ciertos elementos del “self” antes de reintegrarlas en un “todo”. De nuevo, estas ideas provienen de una tradición de pensamiento (humanismo) muy distinta a la de la terapia narrativa (post-estructuralismo). La terapia narrativa no cree en un “self completo” que necesite ser integrado, sino en que nuestras identidades están hechas de muchas historias que están constantemente cambiando.

Clave #3: No intentes re-integrar lo que ha sido externalizado. En lugar de eso intenta recordar que incluso las cosas buenas pueden ser externalizadas y de esta manera podremos ayudar a desarrollar historias alternativas, preferibles para las personas, historias más ricas.

- Algunos modelos psicológicos implican que hay aspectos “buenos y malos” en todo y que las personas no deberían querer liberarse por completo de la influencia de los problemas. Pero esto puede ser muy confuso para aquellos que nos consultan y que tienen muy claro, por ejemplo, que preferirían vivir sin tener esa “voz de odio hacia sí mismos” en sus vidas.

Clave #4: Nos parece útil recordarnos a nosotros mismos que nuestro papel como terapeuta es corroborar con todos los implicados cuáles son exactamente los efectos del problema y qué consideran estas personas involucradas como deseable, en cuanto a futuras acciones⁶.

10. ¿Significa todo esto que externalizamos las cosas malas e internalizamos las buenas?

Puede resultar tentador a veces internalizar las cosas buenas. Cuando alguien dice: “yo tengo buena autoestima” y están orgullosos de ello, a veces es tentador dejarlo así. Pero, en nuestra experiencia, la externalización de las “cosas buenas” significa que éstas se pueden describir de forma más rica y detallada. Por ejemplo, si “la fortaleza” ha sido externalizada (cuando no lo entendemos como algo innato o interno sino como algo que ha sido creado), podremos hacer preguntas sobre las habilidades y conocimientos que han construido esta “fortaleza”, que trazan su historia y que exploran qué personas en la vida de esta persona han contribuido a su existencia. También significa que estaremos más predispuestos a preguntar acerca de qué representa o qué supone esta fortaleza en su vida. Las conversaciones de externalización sobre esta fortaleza pueden servir para indagar en los valores y compromisos que se asocian a esta “fortaleza” y en la historia de estos valores y compromisos.

Como terapeutas narrativos, creemos que la descripción detallada y rica de las historias alternativas es lo que proporciona a las personas más opciones de acción y por lo tanto les capacita para que ocurran cambios significativos. La vida no se trata sólo de problemas y dificultades, ni tampoco de “fortalezas”. Se trata también de

esperanzas, sueños, pasiones, principios, logros, habilidades y más. Todos estos aspectos de nuestras vidas son susceptibles de ser explorados y descritos de forma rica!

11. ¿Qué crees que es lo más útil de las conversaciones de externalización?

A continuación mostramos algunas de las cuestiones que, como terapeutas, consideramos más útiles de las conversaciones de externalización:

- Con las conversaciones de externalización no tengo que adoptar una posición de experto en relación a los problemas que experimenta la gente. En cambio, puedo ser curioso sobre cómo funcionan esos problemas y juntos podemos explorar nuevas formas de relacionarse con ellos.
- La externalización me permite no culpar a las personas por los problemas que están experimentando, lo cual es un alivio. En su lugar, podemos colaborar y explorar las consecuencias y las tácticas de estos problemas y buscar maneras de reducir esa influencia.
- Para mí, la externalización tiene que ver con poder y política. En gran medida tanto la psicología como la terapia han permitido que lo que son cuestiones sociales acaben localizadas dentro de los individuos. A través de las prácticas de externalización se hace más posible para nosotros explorar cómo los problemas han sido moldeados por las relaciones de poder más amplias. Esto puede ayudar a las personas a separar sus identidades de los problemas. Para mí esto es volver a situar en la cultura y la historia lo que proviene de la cultura y la historia, y esto es trabajo “político”.
- Las conversaciones de externalización me permiten tomar diferentes posiciones desde las que hacer preguntas: a veces como reportera de investigación, a veces como historiadora, a veces como detective... Es divertido!
- Agradezco que no sólo hablemos de los individuos y sus fallos o sus soluciones individuales. En lugar de eso, hablamos de la historia y de las relaciones y encontramos audiencias para ser testigos de los pasos que están dando las personas.
- Trabajando con hombres violentos, encontré muy útil el énfasis, dentro de las conversaciones de externalización, en crear oportunidades para que ellos mismos articulen formas alternativas y más útiles de ser hombre. Este trabajo es complejo y requiere mucho cuidado, pero habilitar a los hombres para que tomen la responsabilidad de sus actos y que empiecen a acercarse a formas de ser no violentas parece realmente importante.
- Externalizar significa que a veces oigo hablar de relaciones muy bonitas dentro de la vida de una persona que le ayudan a superar las consecuencias de los

problemas. Esto resulta de gran ayuda. Oigo historias enternecedoras y las aprecio. Incluso pienso en ello cuando estoy en casa.

- Las conversaciones de externalización me permiten ser parte del proceso por el cual las personas reclaman su vida de las consecuencias del problema.

Sobre estas preguntas y respuestas

Hemos dado respuesta a las preguntas más frecuentes sobre la externalización. Maggie Carey and Shona Russell, con ayuda de otras personas trabajando en Dulwich Centre Publications, crearon las preguntas y se las enviaron a un conjunto de terapeutas. Las respuestas se combinaron y se creó un borrador que circuló entre ellos para poder discutir sobre él.

Quisiéramos agradecer a las siguientes personas que han estado implicadas en el desarrollo de este artículo: *Gene Combs, Jane Speedy, Stephen Madigan, Yvonne Sliep, Michael White, Carolyn Markey, Mark Hayward, Amanda Redstone, Patrick O'Leary, Jill Freedman, Jeff Zimmerman, Sue Mann, Iain Lupton, Dean Lobovits y Mary Pekin*. Nos gustaría reconocer de forma especial el trabajo de *David Denborough* al recopilar todas estas aportaciones.

Notas

1. La externalización se introdujo por primera vez en el campo de la terapia narrativa gracias a Michael White y desde entonces muchos profesionales la han empleado y desarrollado.
2. Una personificación para alguien de más edad se describe más adelante en este artículo en relación al Sr/Sra. SIDA, que es una externalización que se ha usado en proyectos comunitarios en Malawi, África.
3. Para más información sobre este trabajo en Malawi, consultar Sliep & CARE Counsellors (1998) o escribir a Yvonne Sliep: ysliep@mweb.co.za
4. Para leer más sobre estas otras prácticas narrativas, véase Morgan, A, "What is narrative therapy? An easy-to-read introduction. Dulwich Centre Publications 2000.
5. Para más información sobre la diferente forma de pensamiento a la que se asocia la externalización, véase Thomas, 'Post structuralism and therapy – what's it all about' (2002) International Journal of Narrative Therapy and Community Work #2.
6. En lo que respecta a actos de violencia, esta "comprobación" requiere cuidado y procesos de asumir responsabilidad en los que se privilegian las voces y puntos de vista de aquellos más afectados por la violencia.

Otras lecturas sobre la externalización

Companions on a Journey: an exploration of an alternative community mental health project 1997: *Dulwich Centre Newsletter* No.1. Republished in White, C. & Denborough, D. 1998: *Introducing Narrative Therapy: A collection of practice-based writings*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

Morgan, A. 2000: *What is Narrative Therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications

Epston, D. 1998: *Catching Up With David Epston: A collection of Narrative Practice-based Papers*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

Freeman, J., Epston, D. & Lobovits, D. 1997: *Playful Approaches to Serious Problems: Narrative therapy with children and their families*. New York. W.W. Norton.

Freedman, J. & Combs, G. 1996: *Narrative Therapy: The social construction of preferred realities*. New York. W.W.Norton.

Payne, M. 2000: *Narrative Therapy: An introduction for counsellors*. London: SAGE Publications.

Sliep, Y. & CARE Counsellors, 1996: 'Pang'ono pang'ono ndi mtolo – Little by little we make a bundle.' *Dulwich Centre Newsletter*, No.3. Republished in White C. & Denborough D 1998: *Introducing Narrative Therapy: A collection of practice-based writings*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

Thomas, L. 2002: 'Poststructuralism and therapy – what's it all about?' *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, No.2.

White, M. & Epston, D. 1990: *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W.W.Norton.

Otras lecturas sobre el trabajo con hombres que usan la violencia

McLean, C., Carey, M. & White, C. (eds) 1996: *Men's Ways of Being*. Boulder, Colorado: Westview Press.

Jenkins, A. 1990: *Invitations to Responsibility: The therapeutic engagement of men who are violent and abusive*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

Jenkins, A., Joy, M. & Hall, R. 2002: 'Forgiveness and child sexual abuse: A matrix of meanings.' *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, No 1.

Slattery, G. 2000: Working with young men: Taking a stand against sexual abuse and sexual harassment. *Dulwich Centre Journal*, Nos. 1 & 2.

White, M. 1995: 'A conversation about accountability.' In White, M. *Re-Authoring Lives: Interviews and essays*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.