

CONVERSACIONES DE EXTERNALIZACIÓN

Tomado de Narrative Therapy, responding to your questions, compiled by Shona Russell and Maggie Carey. Chapter 1 and 3.

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.

- 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.
- 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.
- Una vez externalizados los problemas se ponen en historia o narrativas (store-lines).
- 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.
- Con este entendimiento se puede explorar cómo el género, raza, cultura, sexualidad, clase y otras relaciones de poder han influido en la construcción del problema.
- Ayuda a entender cómo la vida está menos influenciada por la culpa y más por cómo nuestra vida está formada por la cultura en que vivimos.
- Este proceso se hace en colaboración de la persona que nos consulta.

- 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.
- Es muy importante que lo que externalizamos que le cheque bien a la persona que nos consulta
- 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.
- 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.
- 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.
- Cualquier cosa se puede externalizar, dentro de la terapia y fuera de ella como en grupos, lugares de trabajo, comunidades.
- 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.
- Cuando se externaliza un problema, se pueden identificar las prácticas particulares que sostienen al problema y las que lo disminuyen.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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 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 que hace. Con el tiempo se puede poner en una historia alternativa y hasta ponerle un nombre y explorar su historia y preguntar acerca de los sucesos y de las personas que han contribuido a este resultado.
- 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.
- 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.

- Un elemento clave de las conversaciones de externalización involucra explorar ideas particulares, convicciones y prácticas que sostienen al problema. Esto incluye considerar la seguridad de víctimas de violencia, poder, confianza (manera de checar que las personas estén a salvo), por ejemplo en casos de violencia.
- 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.
- Externalizar el problema es solo el inicio. El siguiente paso es enriquecer la historia alternativa.
- La terapia narrativa no cree en un "self total" que necesita ser integrado, sino que piensa que nuestras identidades están hechas mediante historias y que estas historias están en constante cambio.
- 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.

CONVERSACIONES DE RE-MEMBRESÍA

- Ver la vida como un club.
- Pensar en todas las personas con quienes nos hemos asociado en el curso de nuestra vida serían considerarlas miembros del club de nuestra vida.
- Las conversaciones de re-membresía involucran a personas que hemos escogido deliberadamente y que les gustaría estar más presentes como miembros de nuestro club y también aquella membresía que preferiríamos revisar o revocar.
- Cuando la persona tiene problemas, generalmente se sienten aisladas y desconectadas de relaciones importantes.
- Se trata de identificar a otras personas que puedan saber de esta historia alterna en la identidad de la persona.
- Las personas significativas de la vida de la persona con frecuencia son contenedoras de recuerdos de eventos en que la persona que nos consulta, tiene habilidades.
- Los miembros significativos incluyen personas vivas o que ya no estén aquí, pueden o no relacionarse con la persona, ser reales o imaginarios, del pasado o del presente.
- Pueden también incluir animales, juguetes, mascotas, lugares, símbolos u objetos.
- Este término lo acuñó Barbara Myeroff.
- El término re-membresía se usa para llamar la atención o la reagregación de miembros, de figuras que pertenecen a la historia de nuestras vidas.
- Michael White lo acuñó a la terapia al desarrollar la idea de que la identidad de las personas se forman por lo que se puede referir como un "club de vida".

- Esto se basa en la idea de que hay miembros en el club de nuestra vida que ha tenido un papel importante en la manera como nos experimentamos a nosotros mismos.
- Estos "miembros" del club de nuestra vida generalmente tienen diferentes rangos o status dentro del club, por ej. Ponemos más atención o le damos más credibilidad sobre lo que piensan de nosotros a una persona que a otra.
- La práctica de re-membresía provee el contexto para que la persona revise o re-organice a los miembros del club de su vida.
- Esta práctica contribuye a ensanchar las historias preferidas de identidad de las personas que nos consultan.
- Está basada en el entendimiento post-estructuralista, es decir, que piensa que nuestra identidad se forja a través de nuestras relaciones con otras personas (no solo de nuestros lazos biológicos). "las personas se vuelven personas a través de otras personas!-
- Esta es una visión de la vida que ve nuestras identidades hechas por muchas voces y es muy diferente a las ideas de identidad individualizada que se enfoca solo en una sola voz del self (generalmente la madre)-
- La perspectiva del post-estructuralismo sobre la que se basan las conversaciones de re-membresía no asume un self individual sino una red de relaciones interconectadas. Como lo describe Gergen: "nuestras relaciones crean nuestro self, en lugar de que nuestro self crea las relaciones".
- Hay tres circunstancias en las que se puede iniciar una exploración de conversación de re-membresía_
- 1) Cuando alguien menciona a una persona importante de su pasado en una luz muy positiva, por ej. ¿y si la tía Mary estuviera aquí y le preguntara que me dijera solo una cosa que apreciara acerca de lo que has hecho para lidiar con esto, ¿qué crees que me diría? Este tipo de preguntas, eleva la membresía de la tía Mary - una persona identificada como figura positiva en la vida de la persona. No es

una proyección porque se basa en hechos reales o en anécdotas sobre el porqué la tía piensa así.

- 2) Cuando la persona que nos consulta nos habla de una habilidad o un conocimiento, un saber que está utilizando para lidiar con una situación problemática en su vida. Cuando la persona nos habla de este saber o habilidad puede ser que la describa de manera escasa y no muy segura de tenerla. Se necesita que investiguemos la historia de esta habilidad o saber que esta persona valora con preguntas como: "¿y cómo fue que llegaste a pensar (o actuar) así?" "¿Cuál es la historia de esta habilidad en particular?" "¿Hubo alguien en particular que te introdujera en esta forma de pensar/actuar/de ser?"
- 3) Cuando la persona que nos consulta se presenta con una conclusión relativamente negativa de su identidad: que está sin esperanza, sin valor, que son estúpidos u odiosos. Cuando la persona habla así las conversaciones de re-membresía pueden ser un antídoto.
- Ejemplo, si alguien se piensa así y menciona que alguien le dio rait a la terapia y que lo espera, podemos buscar cómo esa persona contribuye a la vida del que nos consulta y como contribuye en un sentido positivo con su identidad.
- Una vez que se identifica una figura significativa tenemos dos tipos de investigación, por ejemplo:
 - 1) ¿Qué es lo que la tía Mary contribuyó a tu vida? ¿Qué fue lo que hizo que hizo una diferencia en tu vida? ¿cómo fue que estas acciones de la tía Mary hicieron una diferencia en como te entiendes a ti y a tu vida? ¿Cómo le hicieron para que te sintieras y pensaras así de ti misma?
 - 2) ¿Por qué crees que la tía Mary mostró interés en ti? ¿Qué sería que tu hiciste que contribu+iste con su vida? ¿Qué piensas que tu relación con la tía Mary significó para ella? ¿Qué diferencia crees que hiciste para que ella piense así de ella y de su vida?
- Con frecuencia, las preguntas de re-membresía construyen los inicios de una historia alternativa y que hay alguna persona o

figura que ha contribuido a esta experiencia (de historia alternativa).

- Estamos interesados en preguntas como: ¿Quién de tu pasado estaría menos sorprendido al escucharte hablar de esta manera acerca de lo que es importante para ti? ¿Qué es lo que saben de ti o de que han sido testigos que les dijo que este valor/convicción/compromiso es importante para ti? ¿qué pudo haber significado para ellos darse cuenta? ¿Qué habrá contribuido esto a su vida?
- De esta manera, las preguntas de re-membresía se usan para ligar las vidas de las personas acerca de un tema particular. Esto reduce la sensación de aislamiento y contribuye a una descripción rica de una historia alternativa de la vida de la persona-
- Una de las ventajas de las conversaciones de re-membresía es que no necesariamente tiene que ser personas en la que estén en una relación directa, puede ser por ejemplo el autor de un libro en particular puede hacer sentir a la persona que se sienta entendida y apreciada. El autor se convierte en el foco de esta conversación.
- Estamos interesados en trazar los compromisos, valores y propósitos en la vida de las personas a través de la historia y hemos encontrado que los contribuidores significativos a la vida y la subsistencia de estos compromisos, valores, y propósitos pueden ser míticos, caracteres imaginarios o ficticios, figuras de la historia, animales y aun, juguetes acariciables (osos de peluche).
- Siempre hay alguien si prestamos atención porque las habilidades, compromisos, valores y propósitos de las personas, no se crean en el vacío, sino que han sido formados por la historia de la persona y sus relaciones con otros y con el mundo.
- Si la persona refiere algo inusual que hizo en su vida, podemos preguntar ¿quién pudo haber predicho que harías esto? Si la persona menciona a alguien, empezamos la conversación de re-membresía.

- Si la persona piensa que nadie, podemos hacer más preguntas para que la persona pueda identificar a alguien, ¿quién crees que estaría menos sorprendido? ¿puedes imaginar a alguien que pudiera haber sospechado que darías este paso?
- Si aun no encuentra a alguien, podemos tomar otra dirección: "Este paso que diste fue algo significativo y nadie se dio cuenta...¿puedes decirme qué pasos te llevaron a tomarlo?"
- Aparentemente nos alejamos pero volveremos otra vez-
- Una vez que la persona describa las habilidades que ha tenido que hacer, podemos invitarla a una conversación de re-membresía acerca de cómo aprendieron estas habilidades.
- Y si las habilidades involucran imaginación, valor, intelecto, paciencia, creatividad, rigor o algo más, ¿hay una historia en el desarrollo de estas habilidades y una conversación de re-membresía acerca de quien la introdujo a estas habilidades puede ser relevante o útil.
- Las conversaciones de re-membresía no solo emplean figuras positivas, en ocasiones, sobre todo de violencia y abuso, reducir la influencia de la opinión de cierta persona en nuestra identidad puede ser muy significativo.
- Si la vida se entiende como un club de miembros, a veces es necesario re-negociar, minimizar o revocar la membresía de algún miembro particular del club de alguien.
- Se puede hacer por medio de documentos o ceremonias organizadas para que la persona reclame el derecho de determinar que voces informarán su opinión de ellos mismos.
- Estos documentos y ceremonias ofrecen detalle de los términos sobre los que se aceptará a las personas como miembros del club de la vida, estos términos insistirán que los miembros muestren respeto, amabilidad, y amistad o descripciones similares.
- Las conversaciones de remembranza coinciden con la terapia de familia en que ambas se interesan en reconocer la influencia de

relaciones pasadas en el sentido de identidad y ambas buscan crear oportunidades para la re-negociación de estas relaciones.

- La diferencia es que la práctica de re-membresía no privilegia las relaciones de origen biológico sobre las relaciones de la familia que se elige.
- El enfoque de la conversación de re-membresía está determinada por la experiencia particular de la persona y los valores y las maneras en que cualquier otro significante haya contribuido al estilo de la identidad.
- Una diferencia clave es que las conversaciones de re-membresía no se basan en plantillas de lo que constituyen las "relaciones sanas". En lugar de eso, explora acerca de los efectos reales de ciertas relaciones y las preferencias de las personas en relación a esos efectos es lo que determina su valor.
- Una recomendación práctica es que lleva tiempo y práctica desarrollar confianza y habilidad en esta práctica de re-membresía.
- Es importante ser cuidadosas al introducir las conversaciones de re-membresía- Primero asegurarnos de que exploramos y describimos los efectos reales del problema antes de buscar resultados únicos, así la persona no siente que disminuimos los efectos del problema.
- No darse por vencida fácilmente, si no encontramos quien responda a preguntas de re-membresía, recordar que hay conexiones, si no es con la familia y amigos, quizá un profesor de escuela, una persona más joven o algún vecino ya grande, o personajes de un libro o película, un oso de peluche que atesoró por años, hasta un lugar en particular. Continuar buscando maneras de conectar la historia alternativa que se está desarrollando a un sentido de historia y honrar las contribuciones de otros a esa historia.
- Aun cuando la persona hable de su fuerza interna o su autoestima, podemos aprender acerca de su historia y de quien ha contribuido e hizo posible estas habilidades. Quedarse solo con "fuerza

interna" como motivo de algo, termina con la conversación. Si continuamos explorando, las personas terminan con nuevas ideas acerca de cómo estar más conectados con estas personas significativas en sus vidas. Y si estas personas ya no viven se puede pensar en formas en que pueden ser atesoradas en el diario vivir de las personas.