

Recibido 13 julio de 2015 / Aceptado 3 de Octubre de 2015

Senses of problem externalization within narrative therapy

SENTIDOS DE LA EXTERNALIZACIÓN DEL PROBLEMA EN LA TERAPIA NARRATIVA

Deissy Urrego Aguinaga*
Gabriel Alonso Jaramillo Chavarría**
Johana Catalina Rodríguez Muñoz***
Juliana Patricia Cardona Arbeláez****

Forma de citar este artículo en APA:

Urrego Aguinaga, D., Jaramillo Chavarría, G. A., Rodríguez Muñoz, J. C. y Cardona Arbeláez, J. P. (2016). Sentidos de la externalización del problema en la terapia narrativa. *Revista Fundación Universitaria Luis Amigó*, 3(1), 68-80.

Resumen

La externalización del problema se fundamenta en la separación lingüística del problema y de la identidad personal del paciente. Esto asociado con la terapia narrativa, es vista como una posibilidad donde las personas ponen en el lenguaje sus dificultades. Los seres humanos estamos sumergidos en la narración y valoración de los significados de nuestros comportamientos, transformándolos en relatos los cuales le dan sentido a nuestras vidas y relaciones. Por medio del enfoque narrativo se da un dialogo liberador con el propósito de externalizar los problemas.

La externalización brinda un modo de ver a las personas como una manera de ellos mismos no saturada ni contaminada por los problemas. Esto crea una visión en ellas capaz de tomar sus propias decisiones en relación al problema, construyendo su propia identidad y a la distinción del problema. La terapia narrativa reconoce el respeto y la autoestima dentro del proceso, no solo para las pacientes sino también para el terapeuta.

* Trabajadora Social, Uniminuto. Estudiante de la Especialización en Terapia Familiar, Funlam. Trabajadora Social de Protección en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Correo electrónico: deissy.urrego@gmail.com

** Trabajador Social, Uniminuto. Estudiante de la Especialización en Terapia Familiar, Funlam. Trabajador Social en la Fundación Saciar. Correo electrónico: elnegrosabrozon29@gmail.com

*** Trabajadora Social, Uniminuto, Estudiante de la Especialización en Terapia Familiar, Funlam. Trabajadora Social en la Fundación Nacional Batuta. Correo electrónico: cataromu@hotmail.com

**** Psicóloga, Funlam. Estudiante de la Especialización en Terapia Familiar, Funlam. Psicóloga de Protección en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Correo electrónico: julianacardona.3108@gmail.com

La terapia narrativa facilita una serie de preguntas apropiadas que despiertan una consecuencia liberadora para los sujetos, produciéndose así una re-narración de sus historias, asumiendo una visión externalizada del problema con el propósito de liberarlas y liberar a todos los que se encuentran a su alrededor, impidiendo identificar al individuo con el problema y motivándolo para el cambio.

Palabras Clave

Terapia narrativa, externalización del problema, sentidos, identidad.

Abstract

Problem externalization is based on the linguistic separation of the problem and the patient's personal identity. Together with narrative therapy, it is seen as a chance for people to take their difficulties to the language level. As human beings we are immersed in the narrative and the assessment of the meanings of our behaviors, by transforming them into narratives which make sense of our lives and relations. Through the narrative approach, a liberating dialogue takes place so that problems can be externalized.

Externalization offers a means to look at people as another non-saturated, non-polluted-by-problems form of them. This generates insights that enable them to make their own decisions regarding the problem at issue, by building their own identity and distinguishing it from the problem. Narrative therapy acknowledges respect and self-esteem within the process, not only for the patient, but for the therapist as well.

Narrative therapy supplies a set of appropriate questions, which develop liberating consciousness within the subjects, thus producing a re-narrative of their stories which assume an externalized vision of the problem at issue. This intends to liberate them and liberate all of those around them, thus preventing them from identifying the individual with the problem, and encouraging him to change.

Keywords

Narrative therapy, problem externalization, senses, identity.

Introducción

Con esta investigación se pretende hacer una reflexión sobre el acumulado teórico relacionado con el qué hacer de los que se deciden a usar el enfoque de estos autores. Tal estudio se enmarca en los enfoques narrativos de la terapia familiar sistémica que nos llevarán a identificar cuáles son los sentidos de la externalización del problema propuestos por White y Epston en la terapia narrativa. Este trabajo se desarrolla en un periodo de tiempo delimitado entre el mes de septiembre de 2014 a mayo de 2015. Se basará espacialmente en la búsqueda de bases de datos bibliográficos.

La externalización del problema fue planteada por White & Epston (2002) abordado desde un enfoque sistémico. Esto con el objetivo de que las personas externalicen sus problemas separados de sus identidades. De este modo reconocen, las historias, saberes y habilidades para la vida.

El propósito de la identificación de la externalización del problema, es que los consultantes encuentren al externalizar sus vivencias, quedar libres para explorar otras ideas de lo que ellas mismas podrían ser. Todo esto contando con la capacidad de utilizar sus relatos o narraciones para convertir los problemas que afectan a las personas y a sus relaciones en entidades separadas de estas, si y solo así logrará co-construir significados por medio de experiencias.

La externalización del problema por medio de la narrativa encuentra en la terapia una acertada solución. En este caso la terapia familiar narrativa busca la apertura de espacios para la expresión de historias alternativas. Esto no implica una exploración de la identidad o de los problemas que afectan la vida de la familia, si entonces a partir de sus propias vivencias crean nuevos relatos que permitirán nuevas historias y relatos narrativos.

En las familias, el problema y sus efectos lo denominan historias dominantes, las cuales influyen en la vida de cada persona moldeando acciones y pensamientos; estas historias dominantes serán la base para que el terapeuta indague sobre eventos en la vida en los cuales no se hayan presentado dichos sucesos.

La práctica de la externalización del problema es uno de los elementos centrales de su enfoque terapéutico. Lo anterior tiene una proximidad con algunas técnicas propuestas por la terapia Gestalt, especialmente con las que utilizan la metáfora para representar aspectos de los problemas. Lo anterior deja claro, que los autores seleccionados para la presente investigación, White y Epston, anuncian su interés frente a la externalización del problema en la terapia familiar narrativa. Esto permite delimitar con más claridad viabilidad a esta investigación. De acuerdo con lo anterior, White & Epston (1993) exponen que:

La «externalización» es un abordaje terapéutico que insta a las personas a cosificar y, a veces, a personificar, los problemas que las oprimen. En este proceso, el problema se convierte en una entidad separada, externa por tanto a la persona o a la relación a la que se atribuía (p. 53).

La externalización del problema permite que las personas evidencien que hay parte de sí contaminadas del síntoma, sin que esto quiera decir que ellos sean el síntoma. Es decir, como alguien que no está determinado por este y que se puede hacer responsable de las acciones referidas al problema. Para esto es necesario lograr la separación de la persona y el problema por medio de un lenguaje cuidadoso durante la terapia.

Existen en diferentes contextos prácticas terapéuticas para la detección y posterior tratamiento de las diversas patologías, el terapeuta es un observador y analista de los comportamientos de sus pacientes, es por esto que White y Epston, dan un giro grandioso a las prácticas terapéuticas, al generar en las familias, sus propios tratamientos, a través de la participación circular y activa, logrando desde la terapia familiar narrativa, una certera práctica, a través de los libros como *Medios Narrativos para fines Terapéuticos*. Al respecto, White & Epston (1990) citados por Espina y Pumar (1996) , dicen:

Las prácticas de la externalización fueron propuestas por White como uno de los elementos centrales de su enfoque terapéutico. Esta técnica tiene una clara proximidad conceptual con algunas técnicas actuales propuestas por las terapias Gestalt. Particularmente con aquellas que utilizan objetos a modo de metáforas para representar distintos aspectos de los problemas. White no reconoce explícitamente la influencia de las técnicas Gestalt en su obra, en cambio, le otorga mucha importancia a la analogía del texto, una original metáfora para entender el funcionamiento de una terapia (p. 77).

Desde los enfoques epistemológicos, la externalización es un elemento más dentro de la conversación terapéutica, es más una forma de utilización del lenguaje que permitan o garanticen que dentro de la sesión se logren generar significados divergentes, historias alternativas que permitan la disolución de los problemas (p. 78).

Método

Instrumentos

En la investigación cualitativa como lo plantea Galeano (2004):

El proceso metodológico cualitativo se propone la comprensión de la realidad desde las múltiples perspectivas, lógicas y visiones de los actores sociales que construyen e interpretan la realidad. Por tanto, la recolección y generación de información incluye los diversos y heterogéneos sujetos sociales. Todas las perspectivas son valiosas, todos los actores cuentan. No se busca “la verdad” o la “moralidad”, sino la comprensión detallada de las múltiples y diversas lógicas y perspectivas de los actores sociales. Todas las personas son portadoras de un conocimiento particular que es necesario rescatar para poder comprender la realidad que se estudia desde las múltiples perspectivas (p. 21).

En este sentido, lo que se busca en la presente investigación es explicar e interpretar el concepto de externalización del problema y sus sentidos.

Procedimientos

La estrategia utilizada para la realización de este artículo fue la investigación documental, lo que permitió la búsqueda de artículos sobre terapia narrativa que dieran una explicación más amplia sobre la externalización del problema. Lo anterior y como lo plantea Rodríguez, (2005), nos permite descubrir un conocimiento o solucionar un problema, al utilizar los documentos escritos o representativos como medio para lograr tal fin.

La modalidad es el Estado del Arte, que se ocupa del cúmulo de conocimientos y el acercamiento a la realidad social sobre un tema por medio de los textos. Según Hoyos Botero, 2008, el estado del arte es, al realizar lo anterior, se podrá analizar los sentidos de la externalización del problema, y se reconocerá que conlleva a pensar a White y Epston que los documentos escritos como cartas, notas textuales de sesión, entre otras, permiten separar el problema de la persona.

La técnica que se seleccionó para la recolección de la información, para dicha investigación fue la siguiente: Análisis de contenido. Según Jiménez & Torres, 2004:

la revisión documental es parte consustancial de los estados del arte, que obliga no solo a desarrollar rastreos de textos editados, sino también de experiencias investigativas previas, en ocasiones no publicadas, que con diversas metodologías y aparatos conceptuales han abordado nuestro objetivo de estudio (p. 34).

Para terminar, las categorías de análisis de esta investigación fueron: Terapia Narrativa y Externalización del Problema (ver tabla 1)

Tabla 1. Categorización y fuentes de referencia

CATEGORÍA	NO. DE FUENTES	REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	COMENTARIO
Terapia Narrativa	10	Tarragona-Sáez, A. (2006). Las Terapias Posmodernas: una breve introducción a la terapia Colaborativa. La Terapia Narrativa y la Terapia Centrada en Soluciones. En: Revista <i>Psicología Conductual</i> , 14, (3). Editorial Grupo Campos Eliseos. México, D.F. (México).	Los textos y artículos examinados en esta categoría facilitan la ubicación desde la base epistemología del enfoque narrativo posibilitando la contextualización en el objetivo planteado. " Los sentidos de la externalización del problema"
		White, M. & David-Epston (1989). <i>Medios narrativos con fines terapéuticos</i> .	
		Tomm, K. (1989). <i>Externalización del problema e internalización de la posición como agente</i> . "Introducción a M. White (1997) Guías para una terapia Familiar sistémica". Barcelona: Gedisa.	
		Eguiluz Romo, Luz De Lourdes (2004). <i>Terapia Familiar</i> . México: Editorial Pax.	
		Rengifo, L. & Sánchez, M. (2003). <i>Aspectos Históricos y enfoques de la Terapia Familiar</i> . Santiago de Cali: Ed. Facultad de Humanidades.	
		Limón Arce, C. (2005). <i>El giro interpretativo de la psicoterapia: terapia narrativa y construcción Social</i> . México: Editorial Pax.	
		La Hipnosis de Milton Erickson. Teresa García Sánchez, Dan Short, Betty Alice Erickson, Roxanna Erickson – Klein. Editorial Laitale.	
		Lafarga Corona, J. (1997). <i>Fuego para el propio conocimiento</i> . México.	
		Fernández, Linia, Rodríguez, A., Vega, B. A. (2001). <i>La práctica de la Psicoterapia. La construcción de Narrativas terapéuticas</i> . Madrid, España: Editorial Paidós.	
		Payne, M. A. (2002). <i>Terapia Narrativa. Una introducción para profesionales</i> . Barcelona: Editorial Paidós.	
Sluzki, C., E. (1996). <i>La Red Social: Frontera de la práctica sistémica</i> . Buenos Aires, Argentina: Editorial Gedisa.			

Nota. Fuente: Elaboración de los autores.

Los textos que sirvieron de soporte para la investigación, basados en la producción literaria de White y Epston “sólo ellos hacen de la narrativa el eje de su terapia” (Payne, 2002, p.18) y los demás autores que hacen referencia a sus obras están relacionados con la terapia narrativa, dado que exponen que las personas viven inmersas en la evaluación y narración de los significados de las acciones, cambiando las vivencias en relatos y esos relatos dan forma a sus vidas y relaciones. Desde el enfoque de terapia narrativa el problema o dificultad se ve separado de las personas y confía en que ellas cuentan con valores, convicciones, compromisos, competencias, habilidades y capacidades que los motivará y ayudará a co-construir la influencia del problema en sus vidas. Otro término que abordan los autores antes mencionados, es la externalización del problema, por medio del lenguaje que busca que las personas separen su identidad del asunto que los aqueja.

Tanto la Terapia Narrativa como la Externalización del problema, pretenden que las personas co-construyan los sentidos de Identidad y Distinción del problema quitándole fuerza al relato dominante y dándole reconocimiento a las historias subyugadas en sus vidas (ver tabla 2).

Tabla 2. Metodologías, enfoques metodológicos

CATEGORÍA	NO. DE FUENTES	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	COMENTARIO
Externalización	11	Payne, M., A. (2002). <i>Terapia Narrativa. Una introducción para profesionales</i> . Editorial Paidós. Barcelona, Buenos Aires, México. White, M. <i>El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas</i> . White, M., David-Epson (1989). <i>Medios narrativos con fines terapéuticos</i> . Cunillera i Forns, Carme (2006). <i>Personas con problemas de alcohol: la abstinencia no es suficiente</i> . España: Editorial Paidós S.A. Marchiori, H. <i>Victimología: la víctima desde una perspectiva criminológica</i> . Córdoba, República Argentina: Editorial Universitaria Integral Begoña. Pumar Alberto Espina, (1996). <i>Terapia Familiar Sistémica: Teoría, Clínica e Investigación</i> . Caracas, Madrid: Editorial Fundamentos. Narrative Therapy, Shona Russell and Maggie Carey, Capítulo 1 y 3. <i>La medición a la luz de la tutela judicial efectiva</i> , Edilsa Torres Osorio, p. 222, Editorial Vitor. <i>La Hipnosis de Milton Erickson</i> . Teresa García Sánchez, Dan Short, Betty Alice Erickson, Roxanna Erickson – Klein. Editorial Laitale. <i>Resolución de Conflictos, nuevos diseños, nuevos contextos</i> . Dora Fried Schnitman / Jorge Schnitman. Editorial Granica S.A. p. 168. <i>Manual para capacitar profesionales en la intervención y el manejo de víctimas de acoso escolar o Bullying</i> . Dra. María M. Mendoza – Rodríguez, PSY.D. Palibrio, p. 84. Eguiluz Romo & Luz De Lourdes (2004). México: Editorial Pax. Limón Arce, Gilberto (2005). <i>Terapias Posmodernas: aportaciones constructoristas</i> . México: Editorial Pax.	Los artículos y textos revisados en esta categoría, dan cuenta de la función que cumple la externalización del problema, por medio de la Terapia Narrativa en las personas, dado que sus historias quedan libres para explorar otras ideas de lo que ellas mismas podrían ser.

Nota. Fuente: Elaboración de los autores.

Los textos utilizados en esta investigación fueron hermenéuticos dado a que se basó en la interpretación de diferentes textos que permitieron el abordaje de nuevas interpretaciones en las dos categorías propuestas.

Comentarios

La auscultación bibliográfica realizada para esta investigación, nos permitió identificar, que la terapia narrativa admite que el individuo se aprecia asaltado por un problema, que llega desde lo externo y se le permite un espacio para enfrentar este acontecimiento, con la seguridad de que sabe vencerlo. No obstante, el proceso más importante dentro de la terapia narrativa es la externalización del problema, propuesto por White y Epston, donde instan que las personas están separadas de la problemática que les aqueja y esta de la persona, sí y sólo sí, el individuo personifica el problema que lo oprime.

Externalización del problema

La externalización del problema es un proceso dinámico de una nueva realidad que se va construyendo a partir del proceso terapéutico, separando a la persona del problema; White (1986) hace referencia a que la externalización del problema busca la separación de las ideas, los supuestos, los hábitos, las actitudes y los estilos de vida problemáticos, para la identificación de las historias dominantes. De esta manera, la externalización del problema, permite la liberación de la vergüenza y el miedo, invitando a las personas a la innovación y a la creatividad para abordar sus dificultades sin generar culpa.

En la externalización del problema, identificar los conflictos como producto de la cultura (sexo, género, raza, clase, religión), permite entender hasta qué punto está más influenciado el problema por la cultura que por la culpa. Lo anterior da lugar a que la persona revise la relación con el problema y en la medida en que logra la separación de este, puede llegar a hacer la construcción de su propia identidad.

Existe un asunto importante dentro de la externalización del problema, el cual consiste en ponerle nombre a la experiencia negativa (problema), permitiendo que las habilidades e ideas del paciente estén más a la vista y así la relación de la persona con el problema, cambie. La técnica de la externalización actúa como un catalizador tan fuerte para el cambio que ha sido incorporada como piedra angular de muchas terapias actuales. Por ejemplo, la terapia narrativa enseña a sus profesionales a externalizar las conductas problemáticas animando a los pacientes a objetivar, y a veces personificar, cuestiones que experimentan como expresivas (White, 1998). En otras palabras, puede que se pida al paciente, que describa la conducta problemática como si fuese una entidad propia, separada de la identidad del paciente. Puede que se pida al paciente que le dé un nombre al problema, utilice imágenes para describir su apariencia, describa su comportamiento, y tal vez describa incluso sus motivos.

La metodología de la externalización implica la deconstrucción de los relatos dominantes. De esa forma las personas recuperan la capacidad de identificar aspectos de la experiencia de vida que han sido ignorados anteriormente. Al identificar los acontecimientos extraordinarios

se puede estimular a las personas a que construyan nuevos significados en relación con ellos. Entonces los sentidos, la identidad y la distinción del problema, permiten quitarle fuerza al relato dominante, para darle reconocimiento a las historias subyugadas en sus vidas.

La externalización del problema como técnica, se aplica para múltiples contextos médicos, reconociendo esta terapia como herramienta clave para los terapeutas a la hora de una intervención. White aplica este modelo teórico a la práctica clínica basada en pacientes que padecen problemas de alcohol y abstinencia; allí recurre a diferentes intervenciones que pueden realizarse en una terapia familiar con el principal objetivo de lograr la separación lingüística que distingue el problema de la persona que lo tiene. A esta innovadora técnica psicoterapeuta se le describe como sencilla en la medida en que ayuda a los pacientes con este diagnóstico a tomar iniciativas más efectivas de aislarse de la influencia que el problema tiene en su vida. Si entonces, se logra dicha separación lingüística que distingue el problema de la identidad personal, este se convierte en agente activo de su propia vida.

Esta herramienta terapéutica, permite identificar la importancia y la utilidad con la que cuenta; cuando las personas aprenden a separarse de sus problemas, esto les permite desafiar otras prácticas en sus vidas, invitándolas a relacionarse consigo mismas, con sus cuerpos y con las demás personas. Las prácticas relacionadas con la externalización pueden considerarse contra prácticas que comprometen a las personas a la des-cosificación de ellos mismos, permitiéndoles una liberación de sus cargas o problemas.

Dentro del manejo de esta técnica se encuentra el principio de la despersonalización o externalización, que como lo mencionan White y Epston, (1993) los dos autores, tiene como lema “La persona nunca es el problema. El problema es el problema”. (p. 239). Como su nombre lo indica, consiste en situar el supuesto problema fuera de la identidad de la persona, para lo que se necesita argumentar la naturaleza cultural de la situación en la que se encuentra.

En palabras de Karl Tomm (1989), la externalización del problema es la facilidad que se le da a las personas para que “Internalicen su posición” frente a los problemas. (p. 79). Sí y sólo sí, lograrán sentirse agentes de su propia conducta y permitir asignar al paciente la responsabilidad de luchar contra el problema. No implica que solo el pensamiento de Tomm tenga relación con esta técnica, Kevin Murray se adhiere con un pensamiento basado en el libro *Medios Narrativos para fines terapéuticos* del cual resalta los conceptos manejados por White y Epston al referirse que estos científicos sociales siguen el método interpretativo afirmando “que la historia o narración brinda el marco dominante para la experiencia de vida” (1989, p. 52).

Terapia Narrativa

Si bien es importante para el paciente la separación del problema de la persona, lo es de igual manera para el terapeuta, lo que permite una liberación de cargas afectivas de una manera muy efectiva. La utilización de esta técnica de externalización funciona en doble vía. El enfoque narrativo se centra en modificar la estructura de las historias como un ente transformador

de las mismas, es allí donde el terapeuta debe poner atención a las siguientes dimensiones: tiempo, espacio, causalidad, interacción, valores y narración de las historias del paciente y sus familias; White afirma que “El terapeuta familiar busca deconstruir “verdades” que son separadas de sus condiciones y contextos de producción (1990, p. 10).

Watzlawick (1994, 2000), reconoce la narrativa como el medio que genera la identidad, la cual se produce en los intercambios de personas; las narraciones del Yo remiten a las relaciones sociales mucho más que la elección individual; somos coautores de identidad, de una narración que se transforma en nuestro sí mismo; somos la historia de nuestro pasado narrado en múltiples contextos de nuestras construcciones narrativas.

Solamente si se nombra el problema y luego se renombra permite aprehender y tener en cuenta las múltiples facetas de las dificultades, evitando así las simplificaciones y motivando a las personas a crear descripciones precisas y cada vez más enriquecedoras para sus vidas. La terapia narrativa ofrece a los terapeutas una alternativa estimulante de experimentar nuevas formas de abordar y de trabajar la terapia; esta genera identidad basada en las relaciones individuales o sociales de las personas. Son coautores de identidad, de una narración que se transforma en sí misma, la historia pasada en las narraciones vividas, en diferentes contextos y bajo nuevas construcciones.

Desde la terapia narrativa, las cartas se convirtieron en una herramienta que permitía ejemplificar la externalización del problema bajo el modelo de White y Epsom, logrando en cada sesión generar una narración asintomática. Esta es llamada lenguaje escrito, el cual le inyecta un doble objetivo a la terapia: generar diferenciaciones entre el problema y la persona, se puede externalizar el problema, suministrarle un nombre que logre conectar experiencias personales y que ayude a interrumpir o esclarecer la descripción habitual de los relatos e historias. Cuando se logra dicha separación, los pacientes logran encontrar nuevos sucesos extraordinarios y solo así podrán darle un significado a dichos sucesos.

Dichas cartas, contienen influencias terapéuticas para la confrontación de problemáticas, ofreciendo posibles curaciones y direccionando al paciente a describir cambios terapéuticos alcanzados por medio de los recursos y habilidades internas, lo cual le permitirá mejorar los conflictos trans-generacionales que le aquejan en las relaciones con los otros.

El lenguaje es otra herramienta fundamental en la terapia narrativa que permite entre ver el mundo interno del individuo posibilitando que se vuelva vida en la medida que exista para el otro. La circularidad en la conversación permite abrir un espacio de comunicación e intercambio de vivencias múltiples; allí se le reconoce al paciente manifestar las ideas que tiene de sí mismo y del problema que está enfrentando en el momento, desde el contexto en el que se encuentre la persona, siendo este un factor que influye desde el discurso dominante y logrando así nuevas interpretaciones o experiencias vivenciales.

Conclusiones

Al realizar una mirada rápida en el mundo escrito de la externalización del problema, que proponen White y Epston, se encuentra que esta, mediante la comunicación oral, permite que las personas sean inherentes a ellas y sean capaces de existir sin ninguna escritura, permitiendo, que el lenguaje oral se constituya en el centro de la superación del problema, consintiendo un equilibrio y/o dominio de la persona hacia el inconveniente.

Podría pensarse que la terapia narrativa y la externalización del problema, tienen diferencias; por el contrario, están entrelazadas, permitiendo que las personas narren sus historias en voz, y esto permita objetivar diversas formas de re-narraciones, encontrando liberaciones del sujeto con su queja oprimida y subyugada.

La terapia narrativa permite la externalización del problema, siempre y cuando el sujeto haga una narración de su historia, para construir aspectos positivos de la experiencia dolorosa contada, permitiendo hacer otra historia diferente, que no la deja ni atrapada ni subyugada en el dolor y/o sufrimiento.

Es necesario motivar a los investigadores para que profundicen en los conceptos que lleven a una asertiva y eficaz aplicación de la terapia narrativa y de la externalización del problema, siguiendo las directrices de aplicación con el propósito de darle continuidad a lo ya investigado y plasmado en el presente artículo. Conservando los objetivos propios de este y aplicando conceptos que los lleven a premisas como:

¿Cómo incide la terapia narrativa en la modificación de las conductas de las personas para liberarse de sus problemas por medio de la externalización? ¿Cuáles son los factores predominantes de la externalización del problema en la terapia narrativa? ¿Qué pasaría si la persona llegara con la identificación y distinción del problema escritos, pero al narrar su historia subyugada y al escucharla desde su voz, decida que su alternativa de vida es contar su historia y seguir sumergida en ella, ya que su malestar es su sostenimiento? ¿Qué pasaría si la persona llegara con la identificación y distinción del problema escritos, pero al narrar la persona su historia subyugada y al escucharla desde su voz, decida ser un elocuente narrador de su problema, para que otros superen sus falencias iguales y/o similares?

Para la creación de la teoría acerca de la externalización del problema, se encontró que son muy escasas las fuentes de información o material bibliográfico, dado que es un término que en su esencia lo trabajan White y Epston. Los otros autores exponen las formas en las que la White y Epston han adoptado sus ideas y orientaciones sin generar nuevas propuestas a estas.

Sin embargo, esta deficiencia se puede convertir en una gran ventaja para las personas interesadas en producir múltiples interrogantes, abriendo diversos caminos a investigar, apuntando hacia la búsqueda de mejores estrategias de intervención y de esta manera apuntar cada vez más a la efectividad de quienes solicitan ayuda para superar sus dificultades.

Minuchin (1998) expresa que la literatura en terapia familiar ha centrado su atención más en la técnica terapéutica que en la propia figura del terapeuta como motor de cambio. La externalización del problema y la terapia narrativa le aportan de manera positiva a la literatura de terapia familiar dado que dentro de esta dinámica se reconoce la labor del terapeuta como facilitador a la solución de las problemáticas que aquejan a las familias. Sí y sólo sí, es compromiso de las personas interpretar experiencias de su vida diaria y darle significado a estas, buscando la manera de explicar los sucesos y darles un sentido. Dichos significados hacen parte de una historia narrativa.

La posible forma de intervención desde el análisis narrativo sugiere la importancia de que el sujeto se centre en sus recursos y redes sociales para poder encontrar solución a sus dificultades, promoviendo así el cambio en la relación con el problema. Dado que White menciona que si la persona no es el problema, pero mantiene una relación con él, esa relación puede cambiar. Con frecuencia las primeras narraciones están saturadas de frustraciones, dolor y desesperación con poco o ningún asomo de esperanza. White las llama descripciones saturadas de problema.

Con relación al aporte de este texto a la terapia familiar, este se centra en que los terapeutas puedan contar con mayores herramientas a la hora de intervenir alguna situación, en tanto en el medio se encuentra que las familias que asisten a buscar ayuda para la re significación de sus vidas y sus vínculos, en muchas ocasiones ya ha pasado que no han tenido los mejores resultados y que a la final pueden convertirse en monótonos o rutinarios. Al mostrar a las familias que existen otras formas diferentes de relacionarse con situaciones problemáticas y de trascenderlas, se puede iniciar un proceso innovador efectivo que puede hacer que la credibilidad en la terapia familiar sea reafirmada por las mismas.

En este sentido textos de este tipo, aportan conocimiento y fundamentos para aplicar técnicas asociadas a la participación activa de la familia desde la oralidad y la narrativa, permitiendo la expresión de ideas, sentimientos, emociones y la búsqueda de soluciones posibles desde los mismos implicados en la situación a tratar. A partir de lo anterior, el proceso de externalización y/o terapia narrativa, es en sí mismo, permite adentrarse en la sensibilización de los conflictos dolorosos de las personas en sus experiencias de vida. Cuando estos conflictos de esas experiencias de vida son gradualmente abordados, las personas pueden fácilmente tolerar y eventualmente redefinir desde la externalización del problema, entendiéndolo de una manera diferente y reconstruir positiva y terapéuticamente; fomentando nuevos re significados de vida y comportamientos diferentes.

El cara a cara con el problema en la externalización, empieza a trabajar en el cómo ese evento y/o dificultad influye en la vida de la persona. No obstante, la externalización, permite un empoderamiento en las personas para que aprendan a convivir con el problema, permitiendo que vean en la actualidad dicha situación negativa de una manera diferente.

A través del discurso de la terapia narrativa, es gratificante identificar el momento oportuno para que las personas logren la externalización del problema que las agobia, permitiendo que sean ellas mismas las que personifiquen y bauticen su malestar. En este caso es mejor indagar si el mismo individuo quiere bautizar su queja, para que de esta manera pueda identificar cuando está llegando a sus emociones y sentires y así lograr permanecer autónomo durante sus ataques, ya que al identificar el malestar, brinda al sujeto alternativas y posibilidades de estar menos presionado y por medio del discurso narrativo, exponga su sentir doloroso y martirizante.

La terapia narrativa se ha desarrollado a partir de los trabajos de White y Epston, proponiéndola como un espacio donde se pueda distinguir el problema de la identidad del individuo. Es en la externalización del problema, donde la persona logra que sus decisiones de alivio, se armen a través de esmerados oficios de la palabra intrínsecamente de la conversación, dentro de sus experiencias vividas y narradas de cada una. E igualmente a través de los discursos narrativos los consultantes logran construir nuevos significados de vida trasformando la historia dominante, por nuevos espacios y dominios de alternativas diferentes en su vida presente y futura.

Referencias

- Espina, A y Pumar, B. (Ed.). (1996). *Terapia Familiar Sistémica: Teoría, clínica e investigación*. Caracas-Madrid: Editorial Fundamentos.
- Fernández, L., Rodríguez, A. & Vega, B. (2001). *La práctica de la Psicoterapia. La construcción de Narrativas terapéuticas*. Madrid, España: Paidós.
- Galeano, E. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Jiménez Becerra, A. & Torres Carrillo, A. (2006). *La práctica Investigativa en las Ciencias Sociales*. Bogotá Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.
- Limon Arce, G. (2005). *El giro interpretativo en psicoterapia: Terapia, narrativa y construcción social*. México: Editorial Pax.

- Minuchin, S., Wai-Yung Lee, G., & M. Simon (1998). *El arte de la Terapia Familiar*. Barcelona: Paidós.
- Payne, M. A. (2002). *Terapia Narrativa. Una introducción para profesionales*. Barcelona: Paidós.
- Rengifo, L. & Sánchez, M. (2003). *Aspectos históricos y enfoques de la Terapia Familiar*. Santiago de Cali: Escuela de Trabajo Social y Desarrollo Humano, Facultad de Humanidades.
- Rodríguez Campo, I. (2005). *Técnicas de investigación documental*.
- Sánchez Rengifo, Luz Mary (2003). Aspectos Históricos y enfoques de la Terapia Familiar. Santiago de Cali.
- Sluzki, C. E. (1996). *La Red Social: Frontera de la práctica sistémica*. Buenos Aires Argentina: Gedisa.
- Tarragona Sáez, A. (2006). Las Terapias Posmodernas: una breve introducción a la terapia Colaborativa, La Terapia Narrativa y la Terapia Centrada en Soluciones. *Psicología Conductual*, 14, (3) ,522. México, D.F. (México): Editorial Grupo Campos Eliseos.
- Tomm, K. (1989). *Externalización del problema e internalización de la posición como agente*. "Introducción a M. White (1997) Guías para una terapia Familiar sistémica". Barcelona: Gedisa.
- White, M. & Espton D. (1993). *Medios Narrativos para fines Terapéuticos*. Barcelona: Editorial Paidós.
- White, M. & Espton D. (1993). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Nueva York: W.W. Norton.
- White, M. & Espton D. (1980). *Guía para una terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- White, M. (2002). *El Enfoque Narrativo en la experiencia de los terapeutas*. Barcelona: Gedisa.