

## **Sentidos de La Externalización del Problema en la Terapia Narrativa**

*The sense of Externalizing the Problem in Narrative  
Therapy*

### **Deissy Urrego Aguinaga**

*Trabajadora Social Uniminuto, Estudiante de la  
Especialización en Terapia Familiar FUNLAM.  
Trabajadora Social de Protección en el Instituto  
Colombiano de Bienestar Familiar.*

### **Gabriel Alonso Jaramillo Chavarría**

*Trabajador Social Uniminuto, Estudiante de la  
Especialización en Terapia Familiar FUNLAM. Trabajador  
Social en la Fundación Saciar.*

### **Johana Catalina Rodríguez Muñoz**

*Trabajadora Social Uniminuto, Estudiante de la  
Especialización en Terapia Familiar FUNLAM.  
Trabajadora Social en la Fundación Nacional Batuta*

### **Juliana Patricia Cardona Arbelaez**

*Psicóloga FUNLAM, Estudiante de la Especialización en  
Terapia Familiar, FUNLAM. Psicóloga de Protección en el  
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.*

### **Edison Francisco Viveros Chavarría**

*Asesor. Magister en Educación y Desarrollo Humano  
(CINDE-Universidad de Manizales). Especialista en Teoría,  
Métodos y Técnicas de Investigación Social (UdeA).  
Profesional en Desarrollo Familiar (Funlam). Estudiante de  
Filosofía (UdeA)*

## **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 de la persona 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 personas sino también para el terapeuta.

La Terapia Narrativa facilita una serie de preguntas apropiadas que despiertan una consecuencia liberadora para las personas, produciéndose así una re-narración de sus historias, asumiendo una visión externalizada del problema con el propósito de liberar a la persona y a todos lo que se encuentran a su alrededor, impidiendo identificar a una persona con el problema y motivándola para el cambio.

### **Palabras Claves:**

Terapia narrativa, Externalización del Problema, Sentidos, Identidad.

## **Abstract**

The externalization of the problem is founded in the linguistic separation of the problem and the personal identification of the patient. This is associated with the narrative therapy; this is seen as a possibility in which people put all their problems in the language. Human beings are immerse in the narration and assessment of the meaning of our behaviors, transforming them in narrations that give meaning to both life and relationships. Through the narrative approach a liberating dialogue happen with the purpose of externalize the problems.

The externalization give them a way to see people as another face of themselves that is not full or contaminated with problems. This creates a point of view about that person who can take his or her own decisions related to a problem, building his or her own identity and the distinction of the problem. The doctrines of the narrative therapy recognize the respect and self-esteem inside a process, not only for people but also for the therapist.

The narrative therapy facilitates a series of questions appropriated that result in a liberating consequence for people, producing a re-telling of their stories, getting a externalized vision of the problem with the purpose of liberate the person and everyone else around him or her. This does not allow identifying the person with a problem motivating him or her to make a change.

### **Keywords:**

Narrative therapy, Externalization of the Problem, Senses, Identity.

## Introducción

La externalización del problema fue planteada por White y 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 propias como herramientas 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 y Epston (1980) 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 éste 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.

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.

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 Michael White y David 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 textos como Medios Narrativos para fines Terapéuticos. White y Epston (1980).

Las prácticas de la externalización fueron propuestas por Michael 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).

## **1. Método**

### **1.1 Instrumento**

En la investigación cualitativa como lo plantea Galeano, (2000). “El enfoque hermenéutico hace explícita y directa la interpretación como proceso que acompaña de principio a fin el trabajo investigativo: La investigación es interpretación de textos, de material literario o del significado de la acción humana”. En este sentido, lo que se busca en la presente investigación es explicar e interpretar el concepto de externalización del problema y sus sentidos.

### **1.2 Procedimiento**

La estrategia metodológica 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 Botero (2008) el estado del arte es:

Ser fuente de conocimiento, obtener datos sobre tendencias y perspectivas metodológicas, enfoque teóricos y disciplinarios dado al objeto de estudio y delimitación del área temática que tanto se ha investigado y que aspectos faltan por abordar, o desde que dimensiones.

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 y Torres, 2004, (p.34) “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.7)

**Tabla 1. Categorización y fuentes de referencia**

<b>Categoría</b>	<b>N de Fuentes</b>	<b>Referencia Bibliográfica</b>	<b>Comentario</b>
<b>Terapia Narrativa</b>	<b>10</b>	TARRAGONA-Sáez. A. (2006). Las Terapias Posmodernas: una breve introducción a la terapia Colaborativa, La Terapia Narrativa y la Terapia Centrada en Soluciones.. En: Psicología Conductual, revista, Volumen 14, # 3. Editorial Grupo Campos Elíseos. México, D.F.(México).	Los textos y artículos examinados en esta categoría facilitan la ubicación desde

Categoría	N de Fuentes	Referencia Bibliográfica	Comentario
		<p>WHITE, Michael, DAVID-Epson, Medios narrativos con fines terapéuticos. (1989). TOMM-Karl, WHITE, Michael, Guías para una terapia familiar sistémica. A</p>	<p>la base epistemológica del enfoque narrativo posibilitando la contextualización en el objetivo planteado. “ Los sentidos de la externalización del problema”</p>
<p>Eguiluz Romo, Luz De Lourdes, Terapia Familiar. 2004.Ed Pax México</p>			
<p>Sánchez Rengifo, Luz Mary, Aspectos Históricos Y enfoques De la Terapia Familiar. 2003 Santiago De Cali Ed Facultad De Humanidades.</p>			
<p>Limón Arce, Gilberto, El Giro Interpretativo De la Psicoterapia: Terapia Narrativa Y Construcción Social. 2005. Ed. Pax México.</p>			
<p>La Hipnosis de Milton Erickson. Teresa García Sánchez, Dan Short, Betty Alice Erickson, Roxanna Erickson – Klein. Editorial Laitale.</p>			
<p>Lafarga corona, Juan, Fuego Para El Propio Conocimiento. México 1997</p>			
<p>FERNÁNDEZ – Linia – Alberto, Rodríguez Vega,</p>			

Categoría	N de Fuentes	Referencia Bibliográfica	Comentario
		Beatriz. A. (2001). La práctica de la Psicoterapia. La construcción de Narrativas terapéuticas. Editorial Paidós, 2ª España Madrid	
		PAYNE- Martin. A. (2002). Terapia Narrativa. Una introducción para profesionales. Editorial Paidós, Barcelona	
		SLUZKI- Carlos, E. A. (). La Red Social: Frontera de la práctica sistémica. Editorial Gedisa. Buenos Aires Argentina,	

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, M., 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 problema.

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.

**Tabla 2. Metodologías, enfoques metodológicos.**

Categoría	N De Fuentes	Referencias Bibliográficas	Comentario
<b>Externalización</b>	<b>11</b>	PAYNE- Martin. A. (2002). Terapia Narrativa. Una introducción para profesionales. Editorial Paidós, Barcelona, Buenos Aires, México	<b>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.</b>
		WHITE, Michael, El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas. WHITE, Michael, DAVID-Epson, Medios narrativos con fines terapéuticos. (1989).	
		Cunillera i Forns, Carme, personas con problemas de alcohol: La Abstinencia no es suficiente. Ibérica 2006, España, Ed Paidós SA	
		Marchiori, Hilda, victimología: La Víctima desde una perspectiva Criminológica,	

Categoría	N De Fuentes	Referencias Bibliográficas	Comentario
		<p>Córdoba República Argentina. Ed Universitaria Integral</p> <p>Begoña, Pumar Alberto Espina, 1996, Terapia Familiar Sistémica: Teoría, Clínica E Investigación, Caracas Madrid Ed. Fundamentos</p> <p>Narrative Therapy, Shona Russell and Maggie Carey, Capitulo 1 y 3.</p>	
<b>Externalización</b>		<p>La medición a la luz de la tutela judicial efectiva, Edilsa Torres Osorio, Pagina, 222, Editorial Vitor.</p> <p>La Hipnosis de Milton Erickson. Teresa García Sánchez, Dan Short, Betty Alice Erickson, Roxanna Erickson – Klein. Editorial Laitale.</p> <p>Resolución de Conflictos, nuevos diseños, nuevos contextos. Dora Fried Schnitman / Jorge Schnitman. Editorial Granica S.A. Página 168.</p> <p>Manual para capacitar profesionales en la intervención y el manejo de víctimas de acoso escolar o Bullying. Dra. María M. Mendoza –</p>	

<b>Categoría</b>	<b>N De Fuentes</b>	<b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>Comentario</b>
		Rodríguez, PSY.D. Palibrio. Página 84.	
		Eguiluz Romo, Luz De Lourdes, Terapia Familiar. 2004.Ed Pax México	
		Limón Arce, Gilberto. Terapias Posmodernas: aportaciones construccionistas. 2005 Ed. Pax México	

Fuente: Elaboración de los autores

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

## 2. Comentarios

La auscultación bibliográfica realizada para esta investigación, 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 ésta de la persona, sí y sólo sí, el individuo personifica, el problema que lo oprime.

### 2.1 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 que permitan la identificación de las historias dominantes. De esta manera, la externalización del problema, permite la liberación de la vergüenza y el miedo, lo que obstaculiza el reconocimiento de las dificultades del consultante, invitando a la innovación y a la creatividad para abordar sus dificultades sin generar culpa.

En la externalización del problema, identificar los problemas como producto de la cultura (sexo, genero, 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 que logra la separación de éste, 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 su identidad. 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 por ellos anteriormente. Al identificar los acontecimientos extraordinarios se puede estimular a las personas a que construyan nuevos significados en relación con ellos. Si, entonces los sentidos, la identidad y la distinción del problema; permite 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 terapéuticos, reconociendo esta técnica 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. Esta innovadora técnica psicoterapeuta la cual se le describe como sencilla en la medida 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, éste se convierte en agente activo de su propia vida, logrando así el fin terapéutico.

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 del problema, como lo mencionan White y Epston (1980), la cual tiene como lema “La persona nunca es el problema. El problema es el problema”. (p 239). Que como lo indica su nombre, 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), éste describe la externalización del problema como la facilidad que se le da a las personas para que “Internalicen su posición” frente a los problemas. (p 79). Sí y sólo sí, logran 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 Karl 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” (p. 52).

Los problemas que aquejan a los consultantes son socialmente contruidos desde sus ideologías políticas, religiosas y culturales, a través del género, raza o clase social. La externalización del problema tiene como finalidad crear un espacio entre la persona y su dificultad, permitiendo con esto, revisar su relación, logrando con ello hacer énfasis. Nombrar el problema, con una referencia cercana a las habilidades y referencias de las personas, permiten que éstas las interioricen con mayor efectividad.

Las personas sienten un efecto liberador al externalizar sus problemas, porque ellos no son el problema y porque cuentan con la capacidad de relatar sus historias personales. Estas historias no estarán oscurecidas por el problema, existe una historia dominante en el problema. Cuando los pacientes logran separarse del problema, reflexionan sobre su historia y sus efectos negativos, le dan una mirada positiva a un nuevo contexto donde no estaban acostumbrados a estar, liberándolos así de la culpa y del propio señalamiento.

Externalizar los problemas permite dentro del campo terapéutico, utilizando un lenguaje liberador, que la persona no se sienta culpable por sus problemas, por el contrario, se exploran las causas y las consecuencias del problema y entre ambas partes se busca la manera de reducir su influencia. En el transcurso de la conversación de externalización, la terapia narrativa desempeña un papel primordial, buscando con ello efectos ideales, instantes en los que el problema no es tan

significativo, facilitando la exploración de lo que promovió quitarle el efecto al problema. Cuando las personas logran externalizar sus problemas, éste se concibe como el inicio del empoderamiento, con el propósito de darle paso a las historias alternativas como un modo de enriquecer sus propias vidas y así su identidad.

Que los pacientes logren poner en el lenguaje sus problemas, éstos dejan de verse así y comienzan a concebirse como una cualidad, logrando con ello aprender acerca de su historia y del cómo está ligada a sus propias habilidades de resolución de problemas. Un componente primordial de las conversaciones de externalización, es que estas examinan ideas particulares de las personas, sus habilidades, ideologías, temores, entre otras... de las prácticas que sostienen al problema. El externalizar un problema por medio de la terapia narrativa se identifican los factores que lo mantienen y las causas que lo disminuyen.

A través de las narraciones que realizan las personas, pueden encontrar una forma de afrontar la dificultad que afecta su vida. Nombrarlas como un agente externo, permite minimizar el peso de las emociones, dado que son éstas las que obstaculizan en gran medida el afrontamiento del problema; cuando éste era considerado como parte de sí. Cuando la persona logra reconocer que está separada del problema comprende que las dificultades hacen parte de su vida pero no son su vida, encuentra que puede reconstruir su identidad a partir de un nuevo significado; “No soy un enfermo, tengo una enfermedad” lo que permite un responsabilidad de su vida, logrando el fin terapéutico de esta manera. Una vez externalizados los problemas estos se convierten en historias narradas.

## **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. p. 10

Según Wlatzlawick (1994, 2000), del libro Terapia Familiar.

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.

Sí y sólo sí, si se nombra el problema y luego renombrarlo entonces 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.

Desde la Terapia Narrativa las cartas, se convirtieron en una herramienta que permitía ejemplificar la externalización del problema bajo el modelo de White y Epston, 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 esclarecimiento la descripción habitual de los relatos e historias. Cuando se logra dicha separación, los pacientes logran encontrar nuevos sucesos extraordinarios si y solo así podrán darle un significado.

Las 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; bien sea 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 en la terapia narrativa, encontramos que ésta, por su fuerte en la comunicación oral, permite que las personas sean inherentes a ellas y sean capaz de existir sin ninguna escritura, permitiendo, si, entonces, 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, dado que permiten que las personas narren sus historias en voz, objetivando diversas formas de re-narraciones, encontrando liberaciones del sujeto con su queja oprimida y subyugada.

La terapia narrativa descrita por White y Epston permite la externalización del problema, sí y sólo sí, el sujeto hace una narración de su historia, para construir aspectos positivos de la experiencia dolorosa contada; construyendo 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 éste 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 la persona 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 del 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 éstas,

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 (1993) 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 (1993) las llama “Descripciones saturadas de problema”.

En las conversaciones de externalización del problema en el campo terapéutico no es fundamental adoptar una postura de experta en relación a los problemas que aquejan a los pacientes. Despertar una actitud de curiosidad acerca de cómo influye el problema en los pacientes y co-construir juntos la forma de relacionarse con él. Reconociendo a las personas como expertas dentro del proceso.

Cuando el problema se externaliza, resta importancia, quitándole peso a la historia dominante, reconociendo desde las emociones las historias que hacen parte de la persona pero que no habían sido reconocidas. Para el reconocimiento de estas historias subyugadas se puedan generar resultados por medio de técnicas como: conversaciones de re-membresía, el uso de cartas terapéuticas, rituales y celebraciones, las cuales vinculan otras personas con relación al paciente, donde éstas aportarán para la descripción de la historia alternativa de la vida de la persona.

Con relación al aporte de este texto a la terapia familiar, éste 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 han 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. La idea es que la externalización del problema y la terapia narrativa como técnicas terapéuticas se den la mano en beneficio de la mayor riqueza de la intervención en la terapia familiar.

Para lograr la Externalización del Problema en la Terapia Familiar se requiere del aprendizaje de unas habilidades, capacidades y destrezas del terapeuta, constituidas en su estilo. La capacidad narrativa es uno de los elementos necesarios para replantear y cocrear nuevas historias en las intervenciones con las personas. La habilidad emocional enlaza asertivamente las emociones propias con las de familias que llegan a consulta.

A partir de lo anterior, el proceso de externalización y/o terapia narrativa, es en sí mismo, 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, entendiendo de una manera diferente su problema y de una nueva manera 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 como ese evento y /o dificultad que 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 la persona, vea 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 los agobia, permitiendo que sea la misma persona la que personifique y bautice su malestar. En este caso es mejor indagar si la misma persona quiere bautizar su queja, para que de esta manera pueda identificar cuando está llegando a sus emociones y sentires el malestar y así lograr permanecer autónoma durante sus ataques, ya que al identificar el malestar, brinda a la persona alternativas y posibilidades de estar menos presionada y por medio del discurso narrativo, exponga sus sentir doloroso y martirizante.

La terapia narrativa se ha desarrollado a partir de los trabajos de Michael White y David Epston, proponiéndola como un espacio donde se pueda distinguir el problema de la identidad de la persona. Si y solo si, 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 persona. E igualmente a través de los discursos narrativos las personas 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

Arráez, M. Calles, J. y Moreno, L. (2006). La hermenéutica: una actividad interpretativa en: *Ssapiens. Revista Universitaria de investigación*, 7, 171–181. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/410/41070212.pdf>.

Erickson, M. Teresa García Sánchez, Dan Short, Betty Alice Erickson/ Roxana Erickson, Klein. P. Espina, Begoña Alberto. (1996). *Terapia Familiar Sistémica: Teoría, clínica e investigación*. Ed Fundamentos. Caracas-Madrid. pp 77-79.

Fernández, L. Rodríguez A., Vega, B. (2001). *La práctica de la Psicoterapia*. La construcción de Narrativas terapéuticas. España- Madrid: Paidós

Fritz Perls, A. (1973). *El Enfoque Gestalt y Testigos de Terapia*. Santiago de Chile: Cuatro vientos

Jiménez Becerra, Absalón; Torres Carrillo, Alfonso. (2006). *La práctica Investigativa en las Ciencias Sociales*. Bogotá Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

Galeano, E. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT.

Hoyos Botero, C. (2008). Un modelo para investigación documental.

Limon Arce Gilberto, (2005). *El giro interpretativo en psicoterapia: Terapia, narrativa y construcción social*. Mexico: Ed Pax, p.52.

Minuchin, S. Wai-Yung Lee George, M. Simon. *El arte de la Terapia Familiar*. p.23.

Payne, M. A. (2002). *Terapia Narrativa. Una introducción para profesionales*. Barcelona: Paidós  
pp 36-73

Rengifo, L. y Sánchez, M. (2003). *Aspectos históricos y enfoques de la Terapia Familiar*.  
Escuela de Trabajo Social y Desarrollo Humano. [DB1P4-E71]

Rodríguez Campo, I. (2005). *Técnicas de investigación documental*.

Sánchez Rengifo, L.M. (2003). *Aspectos Históricos y enfoques de la Terapia Familiar*. Santiago  
de Cali.

Sluzki, C. E. A. (1996). *La Red Social: Frontera de la práctica sistémica*. Buenos Aires  
Argentina: Gedisa

Tomm, K. (1989). *Externalización del problema e internalización de la posición como agente* .  
Introducción. White, M. *Guías para una terapia Familiar sistémica*. Barcelona: Gedisa, pp  
9-16

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.

Vélez Restrepo O. L y Galeano Marín, M.E. (2000). Investigación cualitativa estado del Arte.

White M. y Espton D. (1993). Medios Narrativos para fines Terapéuticos. [DB1P4-E72]

White, M. y Carr A. (1997). La Terapia Narrativa. p. 4.[DB1P4-E73]

White, M. (2002). El Enfoque Narrativo en la experiencia de los terapeutas. Barcelona: Gedisa, pp. 193-212.