

## Externalizace – obvyklé dotazy

Koordinováno Maggie Carey a Shonou Russel

*Tento článek byl poprvé publikován v Mezinárodním žurnálu narativní terapie a komunitní práce v roce 2002 v čísle 2.*

V reakci na obvyklé dotazy ze strany odborníků jsme sestavili následující soubor otázek a odpovědí. Pokusili jsme se zde zodpovědět otázky, se kterými se nejčastěji setkáváme v kontextu výcviku. Spolupráce při sestavování těchto otázek a odpovědí nás velmi těšila. Do procesu jsme zapojili celou řadu lidí a velmi si toho ceníme. Doufáme, že tento dokument bude ku pomoci všem těm, kdo se budou myšlenkami narativní terapie zabývat. Těšíme se na vaši zpětnou vazbu!

### 1. Co je externalizace?

„Externalizace“ je pojem, který byl do oblasti rodinné terapie zaveden poprvé na začátku osmdesátých let. Externalizace, která byla původně rozvinuta na základě práce s dětmi, se do určité míry vždy spojovala s dobrou náladou a hravostí (jakožto i s hloubavou a pečlivou praxí). Existuje mnoho způsobů chápání externalizace, ale nejlépe ji snad charakterizuje heslo „problémem není osoba, problémem je problém“.

V době, kdy se na nás lidé obracují o pomoc jako na terapeutů, jsou často ve fázi, kdy věří, že je s nimi něco v nepořádku, že oni nebo něco na nich je problematické. Problém se stal „internalizovaným“. Jak jistě víte, je velmi obvyklé chápat problémy jako lidem „vnitřní“, jako by něco vypovídaly o povaze, či „vnitřním já“ dané osoby.

Externalizační postupy jsou alternativou k postupům internalizačním. Externalizace lokalizuje problémy nikoli v nitru jedinců, ale jako produkty kultury a historie. Problémy jsou chápány jako sociálně zkonstruované a vytvořené v průběhu času.

Cílem externalizačních postupů je tedy umožnit lidem, aby si uvědomili, že oni sami a jejich problém *nejsou* jedno a to samé. Pro nás jako pro terapeutů existuje mnoho cest, jak toho dosáhnout. Jednou možností je kladení otázek, v nichž změníme přívlastky, které lidé užívají při popisu sebe sama („Jsem *depressivní* člověk“) v podstatná jména („Jak dlouho už na vás tato *deprese* působí?“ nebo „Co vám tato *deprese* o vás vypovídá?“). Jiná technika externalizace zahrnuje kladení otázek takovým způsobem, který lidi vybízí, aby problémy personifikovali. Například při práci s malým dítětem, které se chce přestat věčně dostávat do problémů, by externalizující otázka mohla znít „jak tě Pan Rošťák vždycky dokáže oklamat?“ nebo „kdy tě pan Rošťák obvykle navštěvuje?“. Prostřednictvím tohoto druhu otázek se mezi osobou a problémem vytvoří určitý prostor, a to dané osobě umožní, aby začala přehodnocovat svůj vztah k problému.

Externalizovány ale nemusí být pouze problémy. Osobní vlastnosti, jako například „silné stránky“, „sebedůvěra“ a „sebeúcta“, které jsou běžně internalizovány (vnímány jako jedincům vrozené či vnitřní) jsou při rozhovorech v narativní terapii externalizovány také. Později se o tom zmíníme podrobněji.

Důležité je také všimnout si, že externalizace je něčím víc než pouhými „lingvistickými technikami“. Externalizace souvisí s určitým způsobem chápání, určitou myšlenkovou tradicí zvanou post – strukturalismus.

Tento způsob chápání klade značný důraz na jazyk, otázky moci a způsoby, kterými je konstruován význam a identita (pro více informací nahlédněte do Thomasova článku *Poststrukturalismus a terapie – o čem to vlastně je* uveřejněném v *Mezinárodním žurnálu Narativní terapie a komunitní práce* z roku 2002, č.2).

### 2. Co jsou externalizující rozhovory?

Externalizující rozhovory se soustředí na problémy, které možná kdysi byly internalizovány, a externalizují je (jak jsme ukázali v příkladech vztahujících se k „depresi“ a „panu Rošťákoví“). Ale to je pouze začátek. Jakmile jsou problémy externalizovány (tj. vnímány tak, že už jednoduše neexistují jako inherentní aspekt nějaké osoby) mohou být vsazeny do osnovy příběhu. My terapeuti se například můžeme zeptat na to, jak dlouho už deprese ovlivňuje něčí život, kdy do jejich života vstoupila, jestli byly určité faktory, které k jejímu vstupu přispěly, jaké jsou její skutečné efekty (na danou osobu, její vztahy a ostatní), kdy byly tyto efekty nejsilnější a kdy nejslabší, co deprese podporuje a co v určitých situacích funguje jako lék. Tento druh otázek, a mnohé další, jsou začátkem umístění existence problému do zápletky.

Umísťování problémů, jako deprese a pana Rošťáka, do zápletek může začít vnášet více světla na to, jak je možné, že mají tak velký vliv na něčí život. Také to může začít poskytovat lidem spoustu informací a zlepšovat poznání toho, jak mohou dostat své životy zpod vlivu problémů.

Jedním z nejdůležitějších aspektů externalizujících rozhovorů je to, že v jejich rámci lze zohlednit také širší souvislosti. Jestliže pochopíme, že vztahy lidí k problémům jsou formovány historií a kulturou, je možné prozkoumat, jak gender, rasa, kultura, sexualita, třída a další mocenské vztahy ovlivnily konstrukci problému. Tím, že zvážíme politiku spojenou s vytvářením identity, bude možné uvolnit nová chápání života, která jsou méně ovlivněna sebeobviňováním a více vědomím toho, jak jsou naše životy utvářeny širšími kulturními vyprávěními. A tak vnímáme externalizující rozhovory jako politickou akci s malým „p“. Vracejí zpět

do říše kultury a historie to, co bylo v kultuře a historii vytvořeno. To otevírá celou řadu příležitostí k jednání, které nejsou k dispozici, pokud jsou problémy lokalizovány uvnitř jedinců.

### 3. Jak víte, co externalizovat?

Proces externalizace probíhá ve spolupráci s těmi, kdo se na nás obrátili. Vstupujeme do terapeutických rozhovorů s vírou, že problémy, kvůli kterým se na nás lidé obrátili, nejsou umístěny v jejich nitru, ale namísto toho byly zformovány širšími vyprávěními určité kultury, v níž žijí. To pak určuje podobu otázek, které pokládáme, a rozhovorů, které sdílíme.

Když někdo popisuje sám sebe způsobem, který je velmi negativní (např. „jsem bezcenný člověk“), pak je toto příležitostí k externalizaci. Tento způsob vnímáme příležitostí k položení některých otázek, které povedou k externalizovaným rozhovorům točícím se okolo takovýchto popisů identity. A podobně, pokud pracujeme s alternativními příběhy lidských životů, a pokud někdo zmíní určitý charakterový rys jako by mu byl inherentní („to, co mi pomáhá přežít, je moje statečnost“), pak je toto příležitostí k externalizujícímu rozhovoru, který má vést k bohatšímu popisu daného rysu. Prostřednictvím externalizace můžeme tento rys „rozbalit“, dozvědět se něco o jeho minulosti a o tom, jak je spojen s určitými dovednostmi řešení problémů a znalostmi, které by mohly v současné době být nápomocné.

V naší práci jsme zjistili, že je skutečně důležité, aby to, co je externalizováno, bylo pojmenováno takovým způsobem, který dané osobě dobře padne. Obecně lze říct, že metafory, které jsou externalizovány (např. svalování viny, hašteření, pocit viny, starost, strach, žárlivost) jsou ty, které jsou vysloveny člověkem, který terapeuta vyhledá. Někdy proces rozhodování o tom, co je třeba externalizovat, nějaký čas trvá. Například pokud lidé začnou tím, že problémem je „úzkostná porucha“, není pravděpodobné, že se jedná o popis, se kterým přišel člověk sám, a proto není pravděpodobné, že půjde o popis nevhodnější. Po chvíli diskuse třeba daný člověk přijde se svým vlastním popisem, který může znít „strach, který přichází“, „třes“, či „chvění“. Ať je to cokoli, je důležité, aby to zkušenosti dané osoby odpovídalo co nejpřesněji.

Je to proto, že jakmile se najde pro problém pojmenování blízké zkušenosti daného člověka, znamená to, že dovednosti a nápady zúčastněného budou více použitelné. Například pro dítě je velmi obtížné představit si, že může při řešení všech těch problémů, které jej obklopují, něco nabídnout – ale vypořádat se s panem Rošířákem je něco úplně jiného! Stejně tak je pravděpodobnější, že přijdeme s nápadem či způsobem jak se vypořádat se „strachem, který se dostaví“, než že přijdeme na to, jak se vypořádat s „úzkostnou poruchou“ (mohlo by to vypadat, že řešení úzkostných poruch je exkluzivní doménou profesionálů). Pakliže externalizovaná definice problému dané osobě velmi dobře vyhovuje, umožní to jejím vlastním strategiím řešení problémů, dovednostem a nápadům (které si vytvořila v průběhu životní cesty), aby se staly relevantnějšími pro řešení současné nesnáze.

Z naší zkušenosti vyplývá, že co je jednou externalizováno, se může v průběhu času posouvat a měnit. Vztah lidí k problémům se během doby, kdy navštěvují terapii, mění, a s tím, jak se mění zkušenost osoby, se mění také externalizace. Externalizující rozhovory mohou být flexibilní a kreativní! Také neustále pokračují. Není to tak, že bychom jeden týden používali externalizující jazyk a další týden jazyk internalizující. Externalizujících rozhovorů se držíme po celou dobu terapeutického procesu.

Snad by bylo také relevantní poznamenat, že externalizovaná definice problému nemusí být nutně pouze jedna. Ve skutečnosti je docela pravděpodobné, že se objeví více než jedna definice, pokud pracujeme s více než jednou osobou. Při rozhovoru s rodinou se může objevit pět definic problému a to je naprosto v pořádku. I když jednotlivci mají různé definice problému, obvykle jsou schopni se dohodnout na tom, že k řešení jednoho konkrétního externalizovaného problému se spojí dohromady.

### 4. Jaké věci se externalizují?

Tak tedy.....pro nás není externalizace technikou, kterou si zvolíme a použijeme v určitých chvílích a v jiných nikoli, takže vlastně nejde o to vybrat si co může a co nemůže být externalizováno. Každé myslitelné téma, které se ocitne v místnosti, kde terapie probíhá, lze podchytit externalizujícími rozhovory. Protože se dává pozor na zajištění toho, aby externalizace odpovídala zkušenosti konkrétního jednotlivce, rozsah externalizací může být tak rozmanitý jako zážitky, popisy a fantazie těch, kdo terapeuta vyhledali.

Externalizující rozhovory mohou probíhat také mimo místnost, kde dochází k terapii. Externalizujících rozhovorů se zúčastnily skupiny, pracoviště a dokonce i komunity, a to z různých důvodů. Jedny ze známějších příkladů komunitní externalizace se odehrály během vzdělávacích projektů v Malawi v jihovýchodní Africe. Externalizace tu byla použita v odpovědi na krizi vyvolanou HIV/AIDS. Byly externalizovány problémy jako Stigma a Ticho obklopující HIV/AIDS, které přispěly k rozkolu uvnitř komunity, a AIDS sám byl personifikován (pan/paní AIDS). Skutečnost, že komunity měly možnost vést rozhovory s postavami představujícími pana/paní AIDS, v nichž byly zřetelně vysloveny a odkryty strategie, naděje a sny ohledně AIDS, přispělo k tomu, že komunity zareagovaly opětným sjednocením. Společný boj vyburcovala také identifikace a personifikace externalizované proti – zápletky, paní Péče.

### 5. Jaké jsou některé efekty externalizujících rozhovorů?

Nejobvyklejší reakcí těch, s nimiž jsme pracovali, byl pocit úlevy – úleva, že oni tím problémem nejsou a že existují způsoby, jak se dostat do kontaktu s dalšími příběhy o nich samotných, dalšími aspekty jejich životů, které důsledky daného problému doposud skrývaly z dohledu.

Externalizující rozhovory v životě lidí daný problém „de-centrují“. Znamená to, že mezi lidmi a čímkoli, co je trápí, se vytvoří prostor. Tam, kde se doposud člověk vnímal jako „bezcný“, nyní namísto toho pochopí, že tato „bezcnost“ postupně ovládla jeho život, a že tento proces má svou historii, ale že existuje také šance dostat svůj život zpod jejího vlivu nazpět.

Jakmile je problém externalizován, lze identifikovat určité postupy, které jej udržují (jakožto i určité postupy, které by mohly zmenšit jeho vliv). Pokud už například tato „bezcnost“ ovlivňuje život člověka zásadním způsobem, existuje velká pravděpodobnost, že to umožnily jisté praktiky usuzování, kritiky a dost možná také špatného zacházení. Externalizující rozhovory o těchto praktikách mohou vést k lepšímu pochopení jejich fungování. Můžeme také za pomoci spolupráce nalézt více možností, jak se vyhnout jejich negativním důsledkům.

Jakmile byl problém a praktiky jej podporující externalizován, je možné požádat danou osobu, aby k problému zaujala nějaké stanovisko. Neznamená to být jednoduše „pro“ problému či „proti“ problému, protože ve zkušenosti vždy existují stupně a komplexnosti. V externalizujícím rozhovoru o „bezcnosti“ může například daná osoba vysvětlit, proč si přeje „bezcnost“ odstranit, ale zároveň si přát zachovat schopnost „sám reflektovat to, jak by jejich činy mohly ovlivnit druhé“. Výzva k tomu, aby lidé zaujali ve vztahu k problému určitou pozici, vytvoří další prostor k tomu, aby získali svůj život zpod vlivu problému zpět, ale je nutné vzít v úvahu komplexnost zkušenosti.

S tím, jak lidé podstoupí a oddělí se od problému, a poté zváží jeho historii a negativní vlivy, mohou zjistit, že se nalézají v jiném teritoriu, než na jaké si zvykli. Toto jiné teritorium je často místo bez takových praktik, jakými je sebeobviňování a odsuzování.

Jakmile je problém „de-centrován“, stanou se centrem rozhovoru znalosti lidí o životě a dovednosti žítí, které jsou pro řešení problému relevantní. Tyto se stávají ohniskem explorační. A navíc, jakmile začne být problém vnímán jako oddělený od identity daného jedince, je nejednou snazší identifikovat rodinu a přátele, kteří mohou vytvořit tým, aby podpořili a udrželi svou snahu o redukci vlivu problému. Společný boj je usnadněn tím, že se zredukoval stud a že problémy již nejsou internalizované. Existuje také velmi mnoho efektů, které externalizující rozhovory mají na naši terapeutickou zkušenost. O některých z nich si řekneme na konci tohoto dokumentu!

## 6. Jak se externalizace snaží s dalšími technikami narativní terapie?

Externalizující rozhovory jsou v podstatě vstupní branou upřednostňovaným příběhům a všem těm úžasným dovednostem, nápadům a znalostem, které lidé mají. Když se problémy externalizují, když už člověk nevěří, že on je tím problémem, otevírá to dveře k prozkoumání jejich znalostí a dovedností a způsobům řešení důsledků daného problému.

Jako terapeuti číháme během externalizujících rozhovorů na to, čemu říkáme „unikátní výsledky“. To jsou momenty, kdy vliv daného problému nebyl tak silný. Pokud jeden z nich zachytíme, je tu příležitost začít zkoumat, co to umožnilo. Na tomto místě se tím sice nebudeme zabývat do detailu, ale existuje celá řada způsobů, jak se pokusit umístit tyto „unikátní výsledky“ do alternativních zápletek.

Vezměme si například tu osobu, která přišla na terapii s přesvědčením, že je bezcná. Říkejme jí Judy. Poté, co jsme externalizovali „bezcnost“ a prozkoumali její historii a vliv, možná zjistíme, že existují určité momenty, kdy má bezcnost na Judyin život menší vliv. Tyto momenty (unikátní výsledky) by mohly být spojeny s určitým časem nebo místem nebo přítelem. Nebo by tyto unikátní výsledky mohly být spojeny s určitými věcmi, které Judy v danou dobu dělá, určitými myšlenkami, které jí proběhnou hlavou, nebo s fyzickou aktivitou, kterou vykonává atd. V průběhu času by tyto unikátní výsledky mohly být dosazeny do alternativní zápletky. Řekneme, v rámci tohoto příkladu, že Judy se rozhodla pojmenovat tento alternativní příběh jejího života „kompetence“. Prostřednictvím externalizujících rozhovorů bychom se potom pustili do důkladné explorační této „kompetence“. Zkoumali bychom její historii a ptali bychom se na všechny ty události a lidi, kteří k této „kompetenci“ přispěli.

Externalizující rozhovory se nesoustředí výhradně na problémy. Jako narativní terapeuti používáme externalizující rozhovory také ve vztahu k pozitivním internalizovaným vlastnostem (jako je kompetence). Protože chápeme, že „kompetence“ je také produktem historie a kultury, můžeme se ptát na to, jak byl tento „pocit kompetence“ v Judyině životě vytvořen, kdo jiný jej pomáhal vytvořit; kdo jsou lidé, které by nejméně překvapilo, kdyby o něm slyšeli; co jej udržuje, co jej umožňuje, co pro ni znamená, a k jakým konkrétním dovednostem řešení problémů se může vázat. Tento proces může tyto vlastnosti (jako kompetence) učinit pro lidi významnějšími a relevantnějšími při řešení důsledků problémů v jejich životě.

V tomto bodě rozhovoru s Judy už nám nyní externalizace poskytla příležitost k použití dalších narativních technik. Jakmile je jednou problém externalizován a my jsme prostřednictvím unikátních výsledků začali generovat alternativní příběh, stávají se relevantními všechny další narativní techniky jako vz-pomínání rozhovorů, proces nezasvěceného svědka, užití terapeutických dopisů, dokumentů a oslav. Všechny tyto další narativní techniky jsou využívány k tomu, aby vygenerovaly „bohatý popis“ alternativních příběhů lidského života. Máme za to, že právě bohaté popisy těchto alternativních příběhů lidského života vedou lidi k tomu, že jsou schopni učinit ve svém životě podstatné změny.

## **7. Když se odborníci poprvé pokoušejí zavést externalizující rozhovor, existují některé konkrétní aspekty, se kterými lidé zápasí?**

Abyste se stali zběhlými ve vedení externalizujících rozhovorů, bude potřeba čas, nácvik a přísnost, stejně jako u jakéhokoli jiného nového způsobu práce. Zpočátku pociťují někteří odborníci neohrabanost v souvislosti s odlišným způsobem užívání jazyka, který externalizace zahrnuje. Napoprvé to může být těžkopádné a může se dokonce zdát, že terapeut je nepřijemným způsobem centrem rozhovoru. Může to trvat nějakou dobu a mnoho praxe (jak uvnitř tak vně terapeutické ordinace), než se různé jazykové techniky stanou nedílnou součástí něčí práce.

Navíc také trvá úplně si osvojit různé způsoby myšlení, které externalizující rozhovory představují. Externalizace zahrnuje zpochybňování internalizačních praktik, které jsou tak pervazivní součástí každodenního života. Externalizace je proto něčím víc než jen terapeutickou „technikou“. Ti, kteří se na nás obrazejí, musejí každodenně bojovat s internalizujícími praktikami, které se snaží umístit problém do jejich nitra. Jako narativní terapeuti vidíme jako naši roli poskytování rámců pro alternativní chápání a alternativní jednání. Když se poprvé začneme zabývat externalizujícími rozhovory, může chvíli trvat, než si na tyto nové způsoby myšlení zvykneme. Pro mnohé z nás reprezentují velmi odlišný pohled na naše životy jakožto i na životy těch, s nimiž pracujeme.

Z praktického hlediska existuje jeden specifický aspekt externalizujících rozhovorů, s nimiž odborníci někdy zpočátku zápasí. Vztahuje se k dilematu, které metafory v externalizujících rozhovorech upřednostnit.

Někdy, když je problém externalizován, rodiny, s nimiž pracujeme, mohou používat ve vztahu k problému metaforu „boj“. Mohou zmínit, jak by chtěli „porazit“, „válčit proti“, „bojovat proti“ nebo „zdolat“ problém. Jako pro terapeutu to pro nás může být poněkud matoucí. Metafory boje a utkání jsou velmi obvyklé. Jsou to metafory, kterých bychom se jako terapeuti měli držet? Někdy může zabývání se metaforami boje a utkání zvýšit stres a napětí a může znamenat, že uniknou jemné detaily zkušenosti. Zabývání se metaforami konfliktu a boje by také mohlo opakovat způsoby bytí ve světě, se kterým si nepřejeme být spojováni. Nicméně za jiných okolností, kdy lidé doslova bojují o život (v souvislosti s život ohrožujícími poruchami potravy, nebo například hlasy sebenenávisti) mohou lidé věřit, že metafory boje jsou nejpřesnější a nejlépe padnoucí popisy toho, čím procházejí.

Důležitým se zdá být to, že my jako terapeuti nepřicházíme s metaforami konfliktu ani utkání, a že jsme si vědomi široké škály dalších metafor, které znázorňují, jak se problémy mohou v lidském životě stát méně vycentrovanými. Ty zahrnují metafory vysvobození vlastního života zpod vlivů problému, únik od vlivů problému, přehodnocení svého vztahu k problému, vychovávání problému, vyjednávání s problémem, zorganizování příměří s problémem, zkrocení problému, podkopání problému. Další metafory mohou zahrnovat rozhodování lidí o tom, která pozvání od problému chtějí přijmout a která odmítají. Existuje bezpočet nenásilných, nesoupeřivých a nesoutěživých způsobů, kterými lidé mohou řešit redukcí vlivů problémů na jejich životy.

Velmi málo literatury pojednávající o narativní terapii zdůrazňuje metafory boje, nebo pokusy vypudit problémy z lidského života. Většina naší práce narativního terapeuta znamená zabývat se spolu s lidmi velmi širokým spektrem alternativních metafor.

## **8. Co když se někdo chová špatně k ostatním – šikana, trápení, nebo používání násilí? Lze použít externalizující rozhovory i v takovýchto situacích?**

To je dobrá otázka. Když pracujeme s lidmi, kteří možná použili šikanu, trápení, násilí nebo hrubé zacházení vůči ostatním, je naprosto klíčové, abychom je jako terapeuti žádným způsobem nezabavovali odpovědnosti za jejich činy. Existují způsoby využívání externalizujících rozhovorů, které lidem daleko lépe umožňují převzít zodpovědnost a zabránit důsledkům problému. Jako terapeuti musíme dávat dobrý pozor, jak na to.

Externalizace neznamená oddělování lidí od jejich jednání, nebo skutečných důsledků jejich jednání. Klíčový element externalizujících rozhovorů zahrnuje detailní explorační skutečných dopadů externalizovaného problému na jedincův život a také na ostatní, kteří jsou problémem zasazeni. Tím, že tyto dopady podrobně vyličíme, využijeme externalizující rozhovory k tomu, že lidem umožníme zaujmout k externalizovanému problému stanovisko a pak se spojit s druhými za účelem řešení jeho důsledků a redukce jeho vlivu.

Při práci s lidmi, kteří použili násilí, se nejedná jednoduše o externalizaci „násilí“ nebo „špatného zacházení“ a domnění, že toto podníčí jejich zodpovědnost a zredukuje následky problému. Klíčovým elementem externalizujících rozhovorů je explorační určitých myšlenek, přesvědčení a praktik, které problém udržují. Konkrétní praktiky „násilí“ mohou zahrnovat „odsuzování druhých“, „akty ponižení“, „akty moci“, „bytí bezohledným“, „akty kontroly“, „odizolování“, „smrdící myšlení“, „akty krutosti“, „pojmy nadřazenosti“ a mnoho dalších. Je důležité, aby rozhovory pečlivě artikulovaly skutečné efekty těchto praktik a způsobů myšlení. Tím lze dané osobě umožnit, aby si více uvědomovala jejich původ a důsledky pro její život. Když vysledujeme skutečné efekty těchto myšlenek a praktik na život a vztahy dané osoby, když sestavíme historii těchto myšlenek a praktik v jejich životě, a když nalezneme spojení mezi tím, jak mohou být tyto praktiky podporovány a udržovány širšími konstrukty genderu, moci atd., může být pro danou osobu snazší zaujmout vůči těmto myšlenkám a praktikám moci a kontroly určité stanovisko a jednat zodpovědně. Během tohoto procesu mohou být identifikovány unikátní výsledky, v nichž byla zainteresovaná osoba méně pod vlivem myšlenek a praktik, které podporují násilí, moc a kontrolu a tyto unikátní výsledky mohou být předešlou k alternativním příběhům zodpovědných činů nápravy, péče a soucitu.

Zapojování lidí do rozhovorů o dekonstrukci privilegií a převzetí zodpovědnosti za problémy s násilím či jiné činy poškozující druhé klade na terapeuta určité nároky (ať už se člověk pouští do externalizujících rozhovorů či nikoli). Ty zahrnují zvážení bezpečí pro oběti násilí, moc, zodpovědnost (způsoby, jak zjistit, že lidé jsou v bezpečí), transparentnost atd.. Nemáme zde dostatek prostoru na to, abychom se pouštěli do větších detailů, ale na konec tohoto článku jsme připojili seznam literatury na toto téma.

### **9. Máte nějaké užitečné rady ohledně použití externalizujících rozhovorů?**

Tak tedy, jako u čehokoli jiného budou i tady vždycky místa, na kterých klopýtne, a věci, na kterých budeme muset pracovat, aby se nám dostalo dokonalého porozumění! Některé z obvyklých zmatků ohledně externalizace vyplývají na povrch když externalizaci zaměňujeme s myšlenkami jiných psychologických modelů. Studenti, kteří mají výcvik v jiných psychologických modelech nám sdělili, že to chvíli trvá, než zjistí, v čem jsou externalizující rozhovory odlišné od těch druhů rozhovoru, na které jsme zvyklí. Pokusili jsme se vyjasnit některé z nejobvyklejších omylů a předložit alespoň podle našeho názoru užitečné rady.

Někdy, když studenti přecházejí z práce s jiným psychologickým nebo terapeutickým modelem, v němž byli zvyklí přijít s diagnózou problému, mohou být natolik rozhodnutí najít tu „správnou“ externalizaci a této „jediné správné“ externalizace se držet, že to může narušovat způsob, jakým spolupracují s člověkem, který je požádal o pomoc.

Užitečná rada číslo jedna: Pokuste se zapamatovat si, že to není jako medicínská diagnóza, že neexistuje jediná „správná“ externalizace. To, co je externalizováno, musí příhodně odpovídat zkušenosti osoby, která se na nás obrátila o pomoc, ale také se to s časem může měnit.

Někdy bychom si mohli myslet, že pokud prostě externalizujeme ty „špatné věci“, pak bude moci zazářit „vlastní“ či „přirozená“ laskavost dané osoby. Tato idea pochází z velmi odlišné myšlenkové tradice (humanismu) než ideje, které inspirují narativní terapii (poststrukturalismus). Z naší zkušenosti vyplývá, že víra v to, že externalizace problému automaticky vyústí v jakési magické osvobození člověka, je tak trochu pastí, protože to znamená, že my jako terapeuti bychom si nemuseli dávat tu práci s bohatým popisem alternativních životních příběhů daného člověka.

Užitečná rada číslo dvě: Pokuste se zapamatovat si, že externalizace problému je pouze začátkem. Dalším krokem bude bohatý popis alternativního příběhu.

Externalizace je někdy zaměňována s myšlenkami z jiných psychologických tradic, v nichž můžete oddělovat a zkoumat určité elementy „já“, než je opět spojíte do „celku“. I tyto ideje pocházejí z velmi odlišné myšlenkové tradice (humanismu) než ty, které inspirují narativní terapii (poststrukturalismus). Narativní terapie nevěří v „celistvé já“, které potřebuje být integrováno, ale v tom, že naše identity se odvíjejí od mnoha příběhů, a že tyto příběhy se neustále mění.

Užitečná rada číslo tři: Nesnažte se opět sjednotit to, co bylo externalizováno. Namísto toho se snažte myslet na to, že externalizovat se dají i dobré věci, a že tímto způsobem můžeme pomáhat rozvinout bohatě popsáné, preferované příběhy lidských životů.

Některé psychologické modely implikují, že na všem je něco „dobrého a špatného“, a že lidé by se neměli snažit zbavit se vlivu jakéhokoli problému úplně. Ale to může být dosti matoucí pro lidi, kteří se na nás obrací s žádostí o pomoc a kteří se velmi jasně vyjádří například v tom smyslu, že by se v životě velmi rádi obešli bez „hlasu sebenávisti“.

Užitečná rada číslo čtyři: Shledáváme užitečným připomenout si, že jako terapeuti máme v popisu práce neustále se u zúčastněných ujišťovat o tom, jaké jsou přesně důsledky daného problému, a co vidí zainteresovaná osoba/ osoby z hlediska budoucího jednání jako přínosné.

### **10. Je to tak, že externalizujeme to špatné a internalizujeme to dobré?**

Někdy může být lákavé internalizovat pouze to dobré. Když někdo řekne „Mám dobrou sebeúctu“ a je na to pyšný, je někdy lákavé prostě to nechat být. Z naší zkušenosti nicméně vyplývá, že externalizace toho „dobrého“ znamená, že těmto věcem se může dostat „bohatšího popisu“. Například externalizujeme – li „sílu“ (pokud není chápána jako něco vrozeného nebo vnitřního ale jako něco, co bylo vytvořeno), můžeme pak klást dotazy za účelem artikulace určitých dovedností a znalostí, z nichž se tato „síla“ skládá, které mapují historii této „síly“ a které zkoumají, kteří významní lidé v životě daného člověka přispěli k její existenci. Také to znamená, že budeme spíše klást otázky na to, jaké jiné prvky v jedincově životě tato „síla“ označuje, co znamená. Externalizující rozhovory o této síle se mohou ptát také na hodnoty a závazky s touto „sílou“ spojené, a na jejich historii.

Jako narativní terapeuti věříme, že právě bohatý popis alternativních příběhů lidského života poskytuje lidem více možností pro jednání, a proto umožňuje realizaci významných změn. Život není pouze o problémech a obtížích, anebo „silných stránkách“. Je také o nadějích, snech, vášních, principech, úspěších, dovednostech, schopnostech a mnohém dalším. Všechny tyto aspekty našich životů si zaslouží explorační a bohatý popis!

### **11. Co vidíte na externalizujících rozhovorech jako nejužitečnější?**

Některé z následujících věcí jako terapeuti shledáváme na externalizujících rozhovorech nejužitečnějšími:

- ▶ V rámci externalizujících rozhovorů nemusím zaujímat pozici experta na problémy, které lidé prožívají. Namísto toho můžu být skutečně zvědavý na to, jak tyto problémy fungují a společně můžeme najít nové způsoby, jak se k nim postavit.
- ▶ Důležité je, že externalizace mi dovoluje neobviňovat lidi za problémy, které prožívají, a to je úleva. Namísto toho můžeme spolupracovat a zkoumat důsledky a taktiku těchto problémů a nacházet způsoby, jak zredukovat jejich vliv.
- ▶ Pro mě je externalizace především o moci a politice. Velká část psychologie a terapie umožnila tomu, co je otázkami společenskými, umístění pouze v nitru jedinců. Prostřednictvím externalizačních technik je pro nás snazší vysledovat, jak byly problémy formovány širšími souvislostmi moci. A to může zase lidem pomoci oddělit jejich identitu od těchto problémů. Pro mě je to o tom, že navracím zpět do kultury a historie to, co z nich vzešlo, a to je politická činnost s malým „p“.
- ▶ Externalizující rozhovory mi umožňují zastávat při dotazování různé pozice – někdy investigativního reportéra, někdy historika, někdy detektiva. A to je zábavné!
- ▶ Oceňuji, že nemluvíme pouze o jedincích a jejich chybách nebo jejich individuálních řešeních. Namísto toho mluvíme o historii a vztazích a nacházíme publikum, které je svědkem kroků, které lidé podnikají.
- ▶ Při práci s násilnými muži jsem zjistil, že nejvíc v rámci externalizujících rozhovorů pomáhá důraz na vytváření příležitostí pro to, aby títo muži mohli artikulovat jiné způsoby, jak být mužem. Tato práce je komplexní a vyžaduje hodně péče, ale velmi důležitým se zdá být umožnit mužům, aby převzali za své činy zodpovědnost a začali se přibližovat alternativním, nenásilným způsobům bytí.
- ▶ Externalizace znamená, že se často doslýchám o těch nádherných vztazích v životech lidí, které jim pomáhají překonat důsledky problémů. To může být velmi nadějně. Slyším překrásné příběhy a cením si jich. Myslím na ně, i když jsem doma.
- ▶ Externalizující rozhovory mi umožňují být součástí procesu, kdy lidé znovu získávají svůj život zpod vlivů problémů.

Poslední slova

Tak, to je pro tuto chvíli všechno. Doufáme, že tyto otázky a odpovědi vám pomohly. Pokud máte další klíčové otázky, prosím, pošlete nám je a my možná jednou poskládáme pokračování! Díky!