

Eksternalisering

”The Individual is the first effect
of power”
(Michel Foucault)

Internaliserende samtaler

- Ser personen som problemet
- Lokaliserer problemet inde i personen
- Undersøger hvad der er galt eller mangler i individet
- Søger eksperter eller andres forklaringer på adfærd og problemer
- Dem udenfor problemets indflydelse (psykiatere, psykologer osv.) ses som eksperter på problemet og problemets forandring
- Kan føre til ”tynde” konklusioner om livet og ens relationer
- Ser og forstår problemet som en del af personens identitet. Derfor centrerer samtalen ofte omkring at ”leve med” af en speciel diagnose, som fx depression, angst eller anoreksi
- Sprogligt anvendes: ”Jeg er.....”

Eksternaliserende samtaler

- Ser problemet som problemet
- Taler om problemet som noget uden for personen
- Placerer problemet i en kontekst uden for personen og dennes identitet
- Inviterer personen til at danne sin egen mening om og forklaring på problemet
- Personen betragtes selv som ekspert på problemet, og i den sammenhæng fokuserer den eksternaliserende samtale på personens egen viden og evner ift. håndtering af problemet
- Fører til fyldigere og rigere beskrivelser af livet og ens relationer
- Fokus i samtalen er, at hjælpe personen med at genforhandle eller ændre forholdet til problemet
- Sprogligt anvendes: ”Det er.....”

- Navngivning
- Kontekstualisering
- Spørgsmålstyper

Navngivning:

- At skabe en refleksiv platform.
- Terapeuten er decentreret men indflydelsesrig.
- Brug primært klientens ord
- Navnet kan ændres sig gennem samtalen.
- Tjek med klienten. ”
- Når Klienten siger ”det ved jeg ikke”...
- **Zonen fra nærmeste udvikling** (Vygotsky).
- Scaffolding – at bygge et stillads – skabelse af en **refleksive flade**.

Kontekstualisering

Problemer opstår i en social, kulturel ,
historisk sammenhæng.

Opmærksomhed på dominante
diskurser, så som:

- *Køn*
- *Race*
- *Uddannelse*
- *Religion*
- *Seksualitet*

At afsløre problemet / Dekonstruktion

- Problemets taktikker, teknikker og tricks
- Problemets måde at operere/agere på
- Måden problemet taler på (stemme, toneleje, indhold af hvad det siger)
- Problemets intentioner og motiver
- Problemets ideer og overbevisninger
- Problemets præferencer og aversioner
- Problemets regler
- Problemets mål, delmål, endemål
- Problemets ønsker og forhåbninger
- Problemets drømme og planer
- Problemets allierede (Hvem arbejder problemet sammen med? Hvem/hvad støtter det? Hvilke kræfter er det forenet med?)
- Problemets løgne og bedrageri

Relativ indflydelse

Et problem har aldrig 100% indflydelse

Personal Agency!!

Relativ indflydelse spørgsmål

- Fylder problemet mest om morgenen, eftermiddagen eller aftenen?
- Har problemet størst magt over dig, når du er alene eller sammen med andre?
- Er der forskel på, hvor meget problemet påvirker dine relationer på arbejdet eller derhjemme?
- Er der forskel på, hvor meget problemet er på banen når du er sammen med din mor, far, veninde, kæreste? Hvornår mest/mindst?
- På en skala fra 1-10, hvor meget fylder problemfølelsen lige nu mens vi taler, i går, for en uge siden, da du var teenager osv.?
- Hvis du skulle sætte procenter på, hvor stor en del af dit liv problemet har magt over lige nu og hvor meget har du selv magt over? For et stykke tid siden etc...

Mulige konsekvenser af af eksternaliserende samtaler:

- Skaber afstand til problemer og fungerer som en platform hvorfra fortrukne historier kan udfoldes
- Synliggør personens færdigheder, evner, styrker, værdier og overbevisninger
- Formindsker problemets indflydelse i personens liv
- Gør det muligt at se handlemuligheder for personen i relation til problemet
- Taler uden skyld og skam
- En antitese til personlig fiasko
- Muliggør samarbejde i forsøget på at mindske problemets indflydelse i menneskers liv og relationer