**Hvorfor skal vi eksternalisere problemer?**

Arendse:

Har du tænkt over, at vores måde at tale om psykiske eller personlige problemer i vores kultur i sig selv er problematisk.

Tacha:

Hvad mener du, problemer er vel problemer.

Arendse:
Ja lige netop, men i vores I vores kultur har vi en internaliserende måde at tale om vores problemer. Tag for eksempel ”konfliktskyhed”. Når vi taler om problemer med konfliktskyhed, så er det ofte hele personen, der omtales som værende konfliktsky. Det er fx ikke den konkrete handling.

Tacha:

Det kan jeg godt genkende. Min fornemmelse er at den måde at tale om problemer, gør at vores problemer kommer til at fremstå som sandheden om os, og internaliseringen bliver sådan lidt fastlåsende og rigtig tungt at danse med – både for klienten men også for psykologen. Når klienter kommer til psykologen, så er det tit hele dem, der er blevet til et problem, eller problem og person er ligesom smeltet sammen.

Arendse:

Jeg kommer til at tænke på en ung fyr, der havde svært ved at følge med på sit studium, og han var plaget af, at han ikke kunne nå at læse sit pensum. I hans selvfortælling, var det fordi han var så perfektionistisk. Det var rigtig svært at hjælpe ham, for det var jo hele ham, den var gal med.

Tacha:

Hvad gjorde du så? Kunne du hjælpe ham?

ARendse:

Jeg begyndte at introducere et mere eksternaliserende sprogbrug, hvor jeg spurgte ind til perfektionismen og den historie, den havde haft i hans liv. Som samtalen skred frem, blev det tydeligt, at den ikke altid havde været så fremherskende, og at der også var områder i hans liv, hvor den ikke huserede. Ved hjælp af disse greb, kunne jeg langsomt begynde at skille ham og perfektionsmen ad, så han selv kunne få øje på det problem, han sloges med, adskilt fra ham selv.

Tacha:

Hvad blev så muligt, som du ellers ikke ville have kunnet gøre, hvis problemet havde forblevet internaliseret?

Arendse:

Efterhånden blev det muligt at udforske ikke bare perfektionismes historie, men også dens strategier og måder at indvirke på ham og hans liv, og vi kunne tale om effekten af det, og hvad han synes om det. Hvad han var glad for, og hvad han måske ikke var så vild med. Og gennem disse eksternaliserende spørgsmål, kunne vi re-positionere ham i en position, hvor han blev nysgerrig på problemet i stedet for, at det definerede ham. Og han begyndte selv at få ideer til hvad han kunne gøre ift perfektionismen, så han kunne styre den, mere end den styrede ham.

Tacha:

Så gennem det at tale eksternaliserende fik I skilt person og problem ad, så han blev i stand til selv at udforske og tage stilling til sit problem og også selv finde måder at håndtere sit problem. Det var også det du sagde i starten.

Arendse :

Jeps. ”*The person is not the problem, the problem is the problem”*