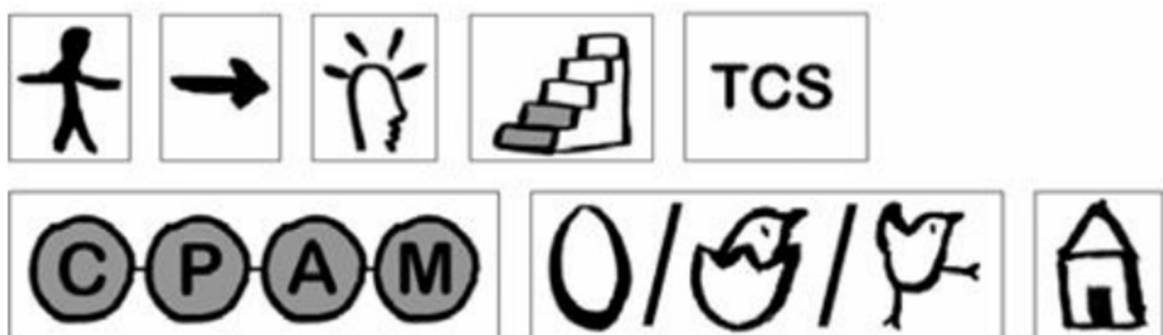


LA CARTA DESDE EL FUTURO



Descripción:

Proponemos al consultante que se escriba a sí mismo una carta desde el futuro, veinte o treinta años más adelante. Ha superado los problemas que le han traído a terapia y es una versión mayor y más sabia de sí mismo. En esta carta, anima a la persona actual y le cuenta cómo consiguió salir adelante, qué personas le ayudaron, qué cualidades personales supo aprovechar.

Indicaciones:

«La carta desde el futuro» es útil para consultantes desesperanzados y muy focalizados en su presente angustioso, que mediante ella pueden ampliar su perspectiva temporal y generar expectativas de éxito. Además, los consejos que se dan a sí mismos desde el futuro pueden ayudar a crear alternativas interesantes en el presente. Se trata de una tarea muy versátil, que puede emplearse en cualquiera de las etapas de cambio y en casi cualquier momento de la terapia.

Variantes:

«La carta desde el futuro» puede ser un elemento que incluir en «La caja de recursos» una variante interesante que utilizamos a veces en el cierre de la terapia, como un recurso para prevenir recaídas, es «La carta de felicitación». Esta misiva se escribe desde un futuro más cercano, seis meses o un año más tarde de la fecha actual. En ella, la persona se felicita a sí misma por haber sido capaz de seguir haciendo las cosas que sabe que le ayudan y las describe detalladamente. Cuando se cumple el plazo establecido (seis meses, un año), el consultante relee la carta, que de este modo funciona como una verdadera «autosesión» consigo mismo.

Fuente:

Aprendimos esta tarea de Yvonne Dolan (Dolan, 1991), que la recogió de Capachione (1979).