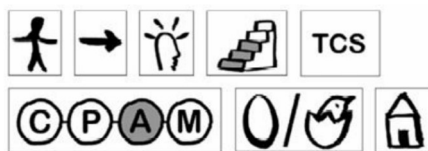


CARA O CRUZ



Descripción:

Entregamos al consultante una moneda y le proponemos que todas las mañanas, al levantarse, la lance. Si sale cara, hará algo de lo que se haya propuesto en la sesión y se fijará en qué efecto tiene. Si sale cruz, puede hacer lo que quiera.

Indicaciones:

Sirve para facilitar que los consultantes lleven a la práctica las conductas que han descrito al hablar de sus objetivos o sus planes de futuro. Por tanto, sólo es indicada cuando tenemos una descripción concreta y conductual de lo que la persona quiere hacer.

A tener en cuenta:

Nos gusta dar cierto aire ritual a esta tarea. Por ese motivo, solemos utilizar alguna moneda extranjera y llamativa, que entregamos con solemnidad al consultante.

Variantes:

Con parejas o familias podemos dar una moneda a cada miembro, y pedirles que las lancen en secreto. La tarea de cada uno será no sólo lanzar la moneda y actuar en consecuencia, sino también tratar de «pillar» qué días les ha salido también cara a los demás.

Fuente:

De Shazer (1982) describió esta tarea inicialmente como una forma de ajustarse a clientes que valoran el azar y la casualidad.