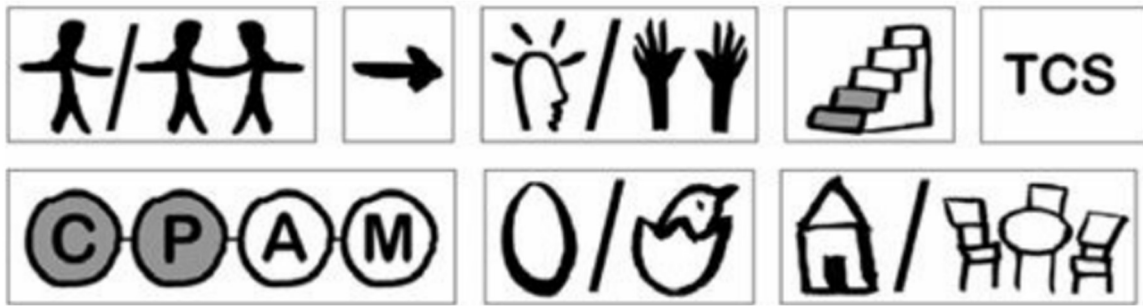


LA TAREA DE FÓRMULA DE PRIMERA SESIÓN



Descripción:

Consiste en dar a los consultantes la siguiente prescripción: «Nos gustaría que observasen, de aquí a la próxima sesión, todas aquellas cosas que suceden en su familia (pareja/vida) que deseen que sigan ocurriendo».

Indicaciones:

Empleamos esta tarea en primeras sesiones cuando no hemos conseguido, durante la entrevista, generar información útil ni sobre las excepciones o avances, ni sobre los objetivos de los clientes. En ese caso, «La tarea de fórmula de primera sesión» ayuda a los consultantes a identificar recursos y fortalezas. También es una buena opción para aquellos casos en que, a pesar de que sí se hayan identificado excepciones y/o objetivos, los consultantes parecen un tanto ambivalentes respecto del cambio. En este sentido, la tarea es una forma de «ir despacio» y respetar aquellas cosas positivas que (aún) no desean cambiar.

Variantes:

Hay autores que proponen esta tarea en la llamada telefónica inicial (Henden, 2008), como una forma de introducir un foco positivo desde antes de la primera entrevista. A nosotros nos gusta emplear otra formulación más directa con consultantes en etapa contemplativa, que se muestran ambivalentes ante las posibles desventajas del cambio: «Puesto que vais a empezar a cambiar en terapia nos gustaría asegurarnos de que no vayáis a cambiar justamente algo que preferáis no cambiar. Por eso os sugerimos que, hasta la próxima entrevista, estéis muy atentos a las cosas que suceden en vuestra familia (pareja/vida) que queráis mantener».

Esta variante apacigua los temores de los clientes y a la vez transmite la idea de que el cambio es inevitable: la cuestión no es si cambiar o no, sino qué cambiar.

Fuente:

«La tarea de fórmula de primera sesión» fue descrita por De Shazer y su equipo a finales de los años ochenta (De Shazer, 1985). Adams, Piercy y Jurich (1991) han documentado su efecto positivo