

MIRAKELFRÅGAN KAN HA MÅNGA FORMER

Den så kallade "mirakelfrågan" är kärnan i lösningsfokuserad terapi. Det sägs att mirakelfrågan "upptäcktes" av Insoo Kim Berg. Hon kom antagligen på idén när hon bad en klient att beskriva sitt framtida liv utan några problem och den skeptiska klienten svarade med att säga: "Det skulle behövas ett mirakel för att det skulle kunna ske".

Så här formulerade Milwaukee teamet mirakelfrågan:

När du läser frågan, tänk på att det är meningen att terapeuten skall ställa frågan på ett intensivt och dramatiskt sätt för att sätta igång klientens fantasiförmåga.

"Anta att vårt möte är över, du går hem, du gör det du planerat att göra resten av dagen. Och sedan någon gång under kvällen blir du trött och somnar. Och mitt i natten, när du sover djupt, sker ett mirakel och problemet som fört dig hit i dag är bara löst (terapeuten kan ta klicka med fingrarna i det här skedet för att tillföra lite extra dramatik). Men eftersom miraklet har hänt under den tiden du sov, vet du inte att det har hänt ett mirakel. När du vaknar på morgonen nästa dag, hur kommer du att börja upptäcka att ett mirakel har hänt? ... Vad kommer du att märka? Vad mer?"

Mirakelfrågan kan ses som en modifikation av den hypnoterapeutiska tekniken som Milton E Erickson har beskrivit i en artikel med rubriken "Pseudo-orientation in Time as a Hypnotherapeutic Procedure" som publicerades 1954 i tidskriften av Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. I denna fascinerande artikel presenterar Erickson fem kliniska fallstudier där han ber klienter, som han har först hypnotiserat, att föreställa sig (han använder ordet "hallucinera") levande framtida scener där klientens problem är borta och han eller hon agerar helt normalt. För att skapa den här typen av positiva framtida projektioner hos sina klienter, bad Erickson klienten att t.ex. föreställa sig en eller flera kristallbollar framför sig, och sedan se scener – eller videosnuttar som vi skulle säga idag – på dessa kristallbollar där klienten agerar i framtiden när problemet är borta. Till exempel, en människa som aldrig har fjäskat för en kvinna i sitt liv, kan se en scen spelas upp på en kristallkula där han ber en kvinna om en träff eller någon höjdrädd kan se en scen där han står högst upp på en hög byggnad. Mitt syfte med denna lilla artikel är att visa att en terapeut kan ställa mirakelfrågor på otaliga sätt. Du kan alltid hitta ett sätt att ställa denna fråga på ett sätt som passar dig, den situation och de människor du arbetar med. Det som följer nedan är ett urval av exempel på olika sätt att formulera mirakelfrågan.



1. Magisk trollstav

Anta att jag har ett trollspö och jag kunde vifta med trollstaven så att ditt problem bara försvinner (terapeut sveper ett osynligt magiskt trollspö). När du går tillbaka till skolan/arbete/till din familj, hur skulle du märka att magin fungerar? Insoo Kim Berg rekommenderar användning av det magiska trollspöt i stället för mirakelfrågan när man arbetar med små barn som ofta inte förstår innebörden av ett mirakel.

2. Knäppen

Anta att jag har en övernaturlig förmåga och att helt enkelt genom att knäppa med mina fingrar så här (knäpper fingrarna) skulle jag kunna få dina problem att försvinna (eller ” jag skulle kunna ge dig den styrkan som du behöver”), och allt jag behöver göra är att knäppa med fingrarna så här. Om detta var möjligt, vad skulle vara det första tillfället för dig att testa om knäppet fungerar? Ge mig ett exempel på en situation där du skulle kunna ta reda på om problemet är borta eller inte (eller ”om du innehar styrkan du behöver eller inte”).

3. Uppföljningen

Vi har ännu inte beslutat om att ha ett uppföljande möte för detta projekt, men låt oss säga, för stunden, att det kommer att ske om två månader från nu. Det jag skulle vilja veta från er är vad ni skulle säga under det mötet om ni skulle vara övertygade om att det här projektet har varit framgångsrikt.

Denna formulering är särskilt lämpad då man arbetar med grupper och organisationer.

4. Presenten

Det är bara två månader till Julen. Anta att Jultomten detta år skulle ge dig en speciell julpresent som skulle göra dig lycklig och avsevärt förbättra kvaliteten på ditt liv. Det skulle inte vara en bok, eller tofflor, eller något liknande. Det skulle vara en förändring i ditt liv. Vad skulle det vara? Hur skulle det påverka ditt liv?

5. Slumpmässig träff

Om jag av en slump möter dig på stan nästa sommar på ett av caféerna vid torget, kanske det som har röda plastbord och stolar. Vet du vilket jag menar? Du skulle sitta där med en kopp kaffe. Eller föredrar du te? Jag märker att du ser glad ut och jag skulle komma över till dig och fråga hur du mår. Du skulle säga att du har det jättebra just nu, att du är nöjd med ditt liv och hur saker och ting är. Jag skulle naturligtvis bli nyfiken och be dig berätta detaljer. Vad skulle du berätta för mig?

6. Skvaller

Anta att jag sprang på din mamma (make, maka, bror, vän, chef, läkare ...) någon dag, om ett par veckor och att hon/han skulle berätta för mig att det är bättre med dig. Jag skulle vilja höra mera. Vad tror du hon/han skulle berätta för mig?

7. Hypotetisk hypnos

Anta att jag var en hypnotisör och att jag skulle kunna hypnotisera dig och ge dig en post-hypnotisk suggestion. Vet du vad som menas med begreppet post-hypnotisk suggestion? (Förklarar och ger några imponerande exempel). Ok, så vad är det för en post-hypnotisk suggestion du skulle vilja att jag gav dig om jag kunde hypnotisera dig? (Klienten gör ett försök att besvara) Skulle jag vara en hypnotisör, skulle jag säkert be dig att vara mer konkret. Jag skulle behöva en väldigt konkret och detaljerad beskrivning för att sedan kunna veta hur jag skulle formulera din post-hypnotiska suggestion. Vad skulle du säga? Vad skulle du vilja be mig säga till dig när du är i transtillstånd? Och om jag faktiskt gav dig en sådan post-hypnotisk suggestion, och den skulle också fungera, hur skulle du få reda på att den fungerar? Kan du komma på ett sätt

att testa om det fungerar eller ej? Vad skulle vara ett bevis för dig att suggestionen verkligen fungerar.

8. Övernaturlig förmåga

Anta att jag skulle kunna skriva ut ett recept på en väldig speciell medicindryck som skulle ge dig en övernaturlig kraft för att göra exakt det du behöver göra för att övervinna ditt problem. Vad skulle det vara för en nästan övernaturlig styrka eller förmåga som du skulle få genom att dricka drycken, som du skulle behöva för att kunna övervinna ditt problem? Och om du hade den styrkan eller förmågan – för att du hade druckit medicindrycken på morgonen – hur skulle du hantera situationen då? Berätta hela historien, in i minsta detalj, för mig!

9. Överraska mig!

Anta att du bestämmer dig för att överraska din familj genom att göra något som för dem skulle vara ett tecken på att du gjort betydande framsteg. Vad skulle behövas, vad skulle du behöva göra, för att överraska dem och få dem att tänka att något lovande och positivt är på gång?

10. Behandling

Klienten berättar att han eller hon tänker starta en eller annan form av behandling eller terapi. Terapeuten svarar med att säga, ”Anta att denna behandling kommer att hjälpa dig. Det är ju möjligt. Som du själv berättade, är det många som fått hjälp av denna behandling. Så, låt oss anta att du blir en av dem som drar nytta av behandlingen. Vad kommer att vara det första tecknet för dig på att behandlingen har en gynnsam effekt? Vad mer? Vad skulle vara ett tecken på att behandlingen har haft en betydande effekt på ditt liv?”

11. Sprutan

Visste du att jag är läkare? Som läkare kan jag ge sprutor. (alt. ”Om jag vore läkare, skulle jag kunna ge dig en spruta”) Anta att jag skulle ge dig en spruta som skulle ge dig den styrka och förmåga som krävs för att göra det som du behöver göra för att lösa ditt problem. Skulle du gilla det? Skulle du tacka ja till en sådan injektion? Sprutan skulle vara effektiv och den skulle inte ha några biverkningar förutom att du kanske skulle bli lite öm på din axel efter injektionen. Hur skulle du få reda på om sprutan faktiskt verkar? Hur skulle du agera? Vad skulle vara tecken för dig att injektionen faktiskt har en effekt?

12. Den mirakulösa hjärnan

Hjärnan har en nästan mirakulös förmåga att läka sig själv från fruktansvärda upplevelser. Denna process är redan igång för dig. När du ser tillbaka på ditt liv i framtiden, låt oss säga om ett år, är du förmodligen förvånad över de förändringar som så småningom hänt under den tiden. När det gäller din återhämtning, var hoppas du att du befinner dig vid denna tidpunkt? Vad skulle vara tecken för dig, att din hjärna har gjort ett bra jobb för dig.

13. Den synska

Antar jag var synsk. Du vet, en person som har gåvan att se in i framtiden. Jag skulle ha en kristallkula här framför mig (lutar sig framåt och låtsas som om det finns en kristallkula på bordet) och genom att titta djupt in i kulan, kunde jag se dig i framtiden och hur du sysslar med saker och vid en viss tidpunkt i framtiden. Jag låtsas inte vara synsk – jag vet inte ens om det är

möjligt att se in i framtiden – men om jag var det, och jag faktiskt hade förmågan att se in i framtiden, så vad skulle du önska att jag ser i min kristallkula för dig? Jag skulle se, att du är lycklig men var skulle du vara? Vem skulle du vara med? Och vad skulle du hålla på med?

Vad gör man efter man har ställt mirakelfrågan?

Mirakelfrågan är inte en fristående fråga även om den ibland redan som sådan verkar leda till positiva förändringar för klienterna. För att ha en terapeutisk effekt, måste mirakeldiskussionen som regel kompletteras med ytterligare frågor som syftar till att hjälpa klienten hitta strategier för att förverkliga sitt mirakel.

Ben Furman