

Four Reasons for Asking the Miracle Question

ミラクルクエスチョンをする 4つの理由

Harry Korman 2006

ゴールを創造する 1つの方法

解決志向ブリーフセラピー (SFBT) は、非分析的ブリーフセラピーに根差している。

全てのブリーフセラピーは、終結からスタートするという1つの共通点がある。クライアントがセラピーに何を望み、それをどのように獲得し終結を知るのかを把握するように努めることである。ミラクルクエスチョンは、クライアントがセラピーの終了をどのように知ったのかを説明する手助けとなり、有効な描写を継続して提供する最善の質問の1つである。しかし、ミラクルクエスチョンを行うのは難しく、会話の中でどのようにミラクルの枠組みを維持するのかを学び、クライアントの実生活におけるミラクルの効果を探し続けるのは容易な作業ではない。よって、これがミラクルクエスチョンを行う唯一の理由であるならば、他にも同様の機能を持つ多くの方法があるといえよう。

バーチャルミラクルとしてのミラクルクエスチョン

(或いは感情体験としてのミラクルクエスチョン)

ミラクルクエスチョンをすると、奇跡の翌日に起こる出来事をあたかも経験しているかのように語る多くのクライアントに出会うことが増えるだろう。彼らは、セラピストに語っていることを、まるで実際に経験しているかのように身ぶりをまじえて表現するのだ。アンナは奇跡の翌朝、お茶を手にテラスに出て輝く太陽に向かって顔を上げ、太陽は私の為にあるのだと語った。ヴィクトリアの母親は、奇跡の翌朝ヴィクトリアが彼女に甘えてきた時に起こる出来事を身ぶりを交えて表情豊かに涙を浮かべて語った。エンマと母親は互いに手を差し伸べ触れ合って、奇跡の翌朝は二人の間が今までとどんなに違っているかを語った。

私は、これらは奇跡のリハーサル或いは奇跡の仮想体験であると感じる。そして、「奇跡は起こりつつある。この後彼らは帰宅して実行するだけなのだ」といつも思う。これは控えめであるが、クライアントの可能性を刺激する体験なのである。

このようなことはミラクルクエスチョンをしない限りめったに起こることではなく、これこそがミラクルクエスチョンを行う最大の理由である。

例外の準備

最も有効な例外の中で、無視することができないのは既に起きている奇跡である。セラピストが「奇跡が起きた後、他に何が今までと違っていますか」と、ミラクルピクチャーの詳細 (クライアントが好む未来) について尋ね続けている時、遅かれ早かれ、殆どのク

クライアントは「・・・それは既に起こっている」と話すだろう。これはセラピストにとって驚くに値しない。なぜなら奇跡はクライアントの未来の希望の一部であると同時に、過去の経験の一部であるからだ。

時間が短く、このようなことが自発的に起こらない場合は、「奇跡のほんの一部でもいいのです。今までに既に起こっていることはありませんか。どんな小さなかけらでもいいのです。」と尋ねることにより転換を促す。ミラクルクエスチョンは例外探しの準備となる質問である。

進歩するストーリーの創造

面接の初めに、人生の素晴らしさや進歩について自発的に語るクライアントはいない。殆どのクライアントは、思い通りにいかない人生、最悪に向かいつつある人生について話すものである。

上記の様な方法でミラクルクエスチョンがされると、セラピストとの会話は既に起こりつつあるミラクルの一部へとシフトし、クライアントは通常（殆どの場合）セラピーを受けようと思いついてからどのように事態がよくなったかについて話し始める。人生がいかによくなりつつあるのかを語り、なかには人生をより素晴らしくする為に何をしようと思うのかといったことを話し始めるクライアントもいるのだ。彼らは、人生が今後進歩し、さらに進歩していくとセラピストに語る。

人生に起こりつつある進歩するストーリーを胸に、彼らはセラピールームを後にするのだ。