

询问奇迹问句的四个理由

Four Reasons for Asking the Miracle Question

<http://www.sikt.nu/publications/>

作者：哈里·科曼

Author: Harry Korman

2006

译者：敬丹莹、许维素

Translators: Danying Jing; Weisu Hsu

一、奇迹问句是一个创立治疗目标的方式

焦点解决短期治疗起源于非分析式短期治疗传统体系。所有的短期治疗都有一个共同的特点是：治疗是从结束之处倒回来开始的（it starts with the end）。所以，治疗要试着弄明白当事人如何得知他将从治疗里得到他想要的，以及，如何得知治疗什么时候该结束。奇迹问句（miracle question）是焦点解决技术里最好的问句之一，它可以帮助当事人去描述：他们如何知道治疗可以结束了，以及持续地提供有用的相关描述。然而，提问奇迹问句，是一个困难的工作，因为要治疗师需要十分努力地学习如何让晤谈对话坚持在奇迹的框架里进行，并能持续地在当事人真实生命中寻找奇迹的影响力。创立治疗目标这并不是询问奇迹问句的唯一理由，如果只有这个理由，那在焦点解决短期治疗的技术里还有其他很多问句也可以实现这个功能。请看接下来的其它理由。

二、奇迹问句像一个实质的奇迹（或者奇迹问句像一种情绪体验）

在治疗里，不是每一次问到奇迹问句时，当事人都会表现得好像他们正在经验奇迹出现后所发生的一切，但是随着治疗师经验的累积，当事人就会更容易有这样的反应出现。在回答奇迹问句时，当事人常会出现伴随着他们的描述，而出现身体的动作，就好像他们正在进行和体验着他们所描述的内容一样。例如，当事人 Anna 描述着：在奇迹发生后的那个早上，她将端着茶走出阳台，坐在阳光下，当她说起这段话时，她扬起她的脸朝向太阳的方向，好像太阳就在她面前一样。当事人 Victoria 的妈妈在谈论当奇迹发生后的那个早上，Victoria 会变得“huggy”（柯林斯大辞典解释为敏感而体贴）之后，她会展现的手势、表情和眼泪。当事人 Emma 和她妈妈在描述奇迹发生后的那个早晨她们会与当下的差异之后，她们便朝向彼此、伸出她们的手触碰对方，就像是她们所描述的那样。

我（Harry Korman）个人有着这样的感受：无论什么时候，这些情况都像是奇迹的预演，或是对奇迹的一种真实体验。当这些情况发生时，我总是在想：“哇，所以，现在是有多接近它们（奇迹）了。这些人就是只要回家去、开始去做。”这是一种令人震撼的体验，常激起治疗师对当事人各种可能性的敬畏之心。

当没有问奇迹问句时，几乎很少发生这种情况（或许有）。而此，正是提问奇迹问句最强而有力的理由。

三、为例外做准备

最有用、最无法被忽略的例外是：能看到奇迹已经发生的一些实例。治疗师坚持询问当事人关于奇迹的画面（当事人所欲的未来）细节：“在奇迹发生之后，还有什么不同？”，此时，或早或晚，大多数当事人都将会以：“...几天前这曾经发生过啊”这样的方式来表述。对此现象，我们毫不惊讶，因为当事人的奇迹总是一些部分是以未来的希望为基础，一些部分从过去的经历而来。当晤谈时间所剩不多了，或者前述这样自发的情况没有发生时，治疗师则会换个方式来问：“有没有一些关于这个奇迹的小小的片段，曾经发生过，即使是非常的微小。”

因此，奇迹问句是为了讨论例外的对话做准备。

四、创造一个进展故事的一小部分

我们从未见过一个当事人会自发地在治疗里告诉我们，他们的生活是不错的，或者告诉我们，他们在生活里已经做到的所有进展。大多数的当事人告诉我们的，可以说是一个关于退步的故事 --- 一个关于事情如何从不好到变得更糟的故事。

若当事人被问到奇迹问句并能描述细节时，对话将会进入谈论：部分的奇迹已经发生的情况，而且，当事人通常（在大多数情况下）会开始讨论和描述，自从他们决定寻求帮助后变得更好的事情。在所有的会谈里，当事人都会开始谈论生活正如何变得更好了，甚至有一些当事人会告诉我们，他们正在做什么事情能让他的生活有所改善。他们正告诉我们一个关于进步和进展的故事。当他们离开治疗室的时候，他们将会带着另一个故事离开，一个关于他们的生活正发生着哪些进展的故事。