Zázračná otázka

Vznikla počátkem 80' let a používat ji lze téměř každé první sezení. (S. de Shazer)

Část první

„Mám takovou zvláštní, možná nezvyklou otázku; otázku která vyžaduje kus představivosti...

(Pauza. Počkejte si na jakýkoli signál klienta, že máte pokračovat)

předpokládejme...

(Pauza. Tato pauza umožní klientovi podivit se jakou že to zvláštní a těžkou věc po něm chci, aby si představil.)

až tady skončíme a vy večer přijdete domů, kouknete se na televizi a doděláte co obvykle večer děláte atd., nastane čas jít do postele a spát …

(Pauza. Jde vždy o zcela samozřejmé, každodenní věci. Vůbec nic zvláštního.)

a mezitím co spíte, se stane něco jako zázrak... (a miracle happens)

(Pauza. Kontextem zázračné otázky je klientův běžný, každodenní život. To otevírá cestu jakémukoli i sebe fantastičtějšímu přání)

a problémy, které vás přivedly sem, jsou rázem vyřešeny; jen tak …

(Pauza. Teprve nyní je zázrak spojen s tím co klienta přivedlo do terapie)

ale to se se děje zatímco spíte a vy nemůžete vědět, že se zázrak stal.“

(Pauza. Má umožnit klientovi uvidět svůj zázrak bez ohledu na problémy a bez jakéhokoli hledání kroků, které budou nebo by mohly být k tomu potřebné)

„Jakmile se ráno probudíte a) jak zjistíte, že se vám stal zázrak? nebo b) jak zjistí váš nejlepší přítel (manželka, kocour, děti, ...), že se vám stal zázrak?“

Část druhá

„Když to váš přítel pozná takhle, jak to poznáte vy, že se vám stal zázrak?“

Část třetí

„Kdy naposled (třeba ve dnech, hodinách,. minutách, týdnech) si pamatujete, že to bylo nejpodobnější dni po zázraku?“

Část čtvrtá

„Na škále od 0 do 10, kde 10 označuje, že věci se mají jako po zázraku, a 0 jak to bylo když jste si domlouval u nás schůzku, kde – mezi 0 a 10 – jste v tuto chvíli?“

„Na stejné stupnici, kde byste řekl, že to bylo nejvíc podobné dni po zázraku?“

Část pátá – další sezení

„Takže, co je lepší?

(„Lepší“ má připomenout, že účelem sezení je popsat jak se věci zlepšily. Selhání v této otázce znehodnocuje výsledky čtvrté části)

Část šestá

Pamatujete si tu stupnici, kde 10 bylo den po zázraku? Kde byste řekl, že jste zrovna dnes na této škále?“

(Ukazuje se nejužitečnější se ptát aniž bychom připomínali kam se umístil minule.)