

# MIRAKELFRÅGAN – VERKLIGHETSFRÅGAN

---

Namnet som denna fråga fått kan kännas missvisande. Mirakel handlar om saker som inte är möjliga och verkliga och vi tänker ibland att det skulle vara meningsfullt att döpa om frågan till ”verklighetsfrågan”, eftersom det är vad frågan handlar om – verkligheten.

Frågans allmänna konstruktion är ”Det händer ett mirakel när du/ni ligger och sover - och miraklet gör att problemet som fört dig hit idag försvinner.

Men detta händer när du ligger och sover så **du vet inte om att det har hänt.**

**Vad är det första du upptäcker** som är annorlunda som säger dig att det hänt ett mirakel.”

Konstruktionen är alltså att det händer ett mirakel som ingen kan veta har hänt och klienten och terapeuten ger sig ut på spaning i klientens värld efter tecken på att detta mirakel hänt.

Tecken på ett mirakel kan endast hittas i den värld som består av klientens verkliga liv och därför handlar mirakelfrågan om verkligheten och inte om mirakel.

## Skillnaden mellan ett mirakel och effekterna av ett mirakel

En hel del behandlare har olika skräckscenarier inför att ställa mirakelfrågan. Vad gör man om en klient med AIDS säger att han/hon inte skulle ha AIDS, eller en frånskild man som säger att frun skulle ligga i sängen med dem när de vaknar. Steve de Shazer berättar om en klient som hade förlorat vänster arm i en olycka som på mirakelfrågan svarade att han skulle ha återfått sin arm. Steve svarade ”*Naturligtvis*” och eftersom han inte visste hur han skulle fortsätta var han tyst. Mannen tänkte länge under den tystnad som följde, varpå han lade till ”*jag antar att du menar något som skulle kunna hända?*” och Steve nickade. Mannen började då berätta vad som skulle vara annorlunda morgonen efter miraklet när han lagade och åt frukost med bara sin högerarm. Ingenting mer handlade om att ha armen tillbaka.

Det är uppenbart att många människor med allvarliga handikapp eller kroniska sjukdomar

skulle önska att de inte var drabbade (“... *hade armen tillbaka ...*”). Det är inte farligt att de uttrycker det. När vi bekräftat och validerat (“*Sure!*”) går de flesta människor spontant vidare till vad som är möjligt att uppnå (“...*nåt som kunde hända*”). Klienter har förmåga att se vad som är möjligt och vad som inte är det. Klienter vet att våra samtal inte kan ge dem armen tillbaka eller bota dem från AIDS.

Det gäller alltså att ha klart för sig att frågan inte handlar om vad som skulle vara ett mirakel för den här personen eller familjen. Frågan handlar om hur de skulle lägga märke till effekterna<sup>1</sup> av det.

## Vår hållning

Det gör en skillnad när intervjuaren/behandlaren/terapeuten har hundraprocentig tilltro till att klienterna har förmåga att utveckla beskrivningar av hur de vill att deras liv skall se ut och vad det skall innehålla. För många kommer denna tilltro först när man ställt mirakelfrågan (eller andra liknande frågor) många gånger och övertygats genom de svar man fått. Många vågar aldrig ställa frågan. Ibland har jag liknat detta vid Moment 22 (Joseph Heller). Tilltron kan bara utvecklas när man hört svaren ett antal gånger och man kommer inte att höra dessa svar om man inte har tilltron.

## Hur ställa mirakelfrågan

Det är inte enkelt att få användbara svar på mirakelfrågan och det har varit användbart för oss att följa några till synes enkla regler för hur den kan ställas och följas upp. Framställningen nedan är lånad av Steve de Shazer.

Dela upp frågan i delar och se till att du har kontakt med din klient (eller familj), och att de följer med i din framställning av frågan. Du märker det genom att de nickar, hummar eller ser eftertänksamma ut när du pausar.

Börja med att säga att du skulle vilja ställa en konstig fråga, och fråga om det är ok. Detta är viktigt eftersom du med detta startar en sekvens med uppmärksamt lyssnande från klientens sida. När vi slarvat med detta har det hänt att

---

<sup>1</sup> Mentala effekter oftast - men det förekommer också att mirakel ändrar närstående och då talar vi om hur deras beteenden ändras och hur klientens beteende ändras som en effekt av detta. Se Det gemensamma projektet och längre ner i detta.

klienter avbrutit oss innan vi varit färdiga eller börjat svara på någon fråga som han/hon/de trott att vi var på väg att ställa. När klienten svarat ja eller nickat instämmande<sup>2</sup> fortsätt med att säga något i stil med: *"Efter det här samtalet går du härifrån och sen gör du det du vanligtvis gör en dag som idag. Det blir eftermiddag och så småningom blir det kväll och du gör det du brukar göra, lagar mat, äter, tittar en stund på TV, gör dina läxor eller gör inte dina läxor, läser för dina barn..."* (välj det som passar - fortsätt gärna med olika saker tills klienten nickar) och så småningom blir du trött och går och lägger dig – och somnar..."

Det är viktigt att göra en paus här och vänta på att klienten nickar att han följt med så här långt. Steve de Shazer säger att så här långt har du inte bett klienten att göra något konstigt eller annorlunda. Du har bara bett honom/henne att föreställa sig det han/hon gör varje dag. När du ser att du har klienten med dig fortsätt med:

*"Sen – under natten när du ligger och sover – så inträffar det ett mirakel -"*

Det är viktigt att göra en paus här igen och invänta något slags reaktion, ett småleende, ett lyftat ögonbryn eller en frågande uppsyn. Insoo Kim Berg tittar ofta intensivt på klienten i det här skedet samtidigt som hon ler brett.

Det har hänt någon enstaka gång när vi väntat för länge att klienten avbrutit och sagt att de inte tror på mirakel. Det enklaste vi funnit att säga då är: "Inte jag heller men är det okay att låtsas en liten stund?"

*"- och miraklet är att det problem som fört dig hit idag bara löser sig såhär (en knäpp med fingrarna i luften)."*

Utelämnande av detta (*det problem som fört dig hit idag*) är ett av de vanliga misstagen när det gäller den här frågan och tycks ibland leda till att svaren blir vaga, stora, orealistiska och inte lika användbara som de kan vara.

*"Men eftersom miraklet händer när du ligger och sover så vet du inte om att det har hänt."*

Klienter nickar ofta i det här skedet, eller får något tankfullt i blicken som vandrar iväg från dig till en punkt på väggen bakom eller upp i taket, samtidigt som de nickar. Fortsätt med:

*"Så du vaknar på morgonen och på natten inträffade ett mirakel som du inte vet har hänt. Hur upptäcker du att det hänt ett mirakel? Vad är det första du lägger märke till som är annorlunda?"*

---

<sup>2</sup> Det är tänkbart att klienten svarar nej, men det har aldrig hänt oss. Vi kan bara föreställa oss att ett sådant nej skulle vara ett uttryck för att du och klienten ser väldigt annorlunda på syftet med att ni sitter i samtal.

Sätt dig tillrätta och vänta på svaret.

## Vad märker du själv?

En person vaknar i sin säng på morgonen. På natten har det hänt ett mirakel som gjort att den personens problem är löst. Hur märker den personen det? Hur går det att veta att det hänt? Vad vaknar man med för slags känsla? Vad tänker man? Vad är det första man ser och hur ser man annorlunda på det? Vad gör man då som är annorlunda? Hur upptäcks det av den person man har sovit med? Hur upptäcks det av andra?

Som alltid vet vi aldrig vad vi frågat om innan vi hört svaret och fortsatta frågor - dialogen - måste fortsätta utifrån klienternas svar om dialogen skall fungera.

### *Inte-svaret*

Människor börjar svara på mirakelfrågan på många olika sätt. Generellt kan sägas att ett av de allra vanligaste svaret är: *"Jag vet inte."*

Det är användbart att inte svara på detta - inte kommentera det och inte eka det. Så fort du svarat an är det nämligen din tur att fortsätta och klienten kommer då att sitta och vänta på att du skall komma med nästa fråga. (Förvirrande och ibland pinsamt om du tror att du inte svarat men råkat nicka och därmed bekräftat utan att veta om det själv - för då sitter klienten och väntar på dig och du sitter och väntar på honom...)

Räkna till 6 utan att röra en min och särskilt viktigt - inte nicka - är bra träning i självdisciplin och leder till att det stora flertalet klienter börjar utveckla ett svar. Särskilt om du lyfter pennan till ett block och betar dig som om du väntar på något att skriva.

Till de som inte har svarat efter 6 sekunder kan du säga *"Det är en svår fråga."* och sen vänta 6 sekunder en gång till.

När klienterna väl börjar utveckla svar så kommer dessa att variera. Mycket vanligt är att människor först börjar med att berätta vad de inte kommer att göra eller känna eller tänka *"Jag skulle inte ha ångest på morgonen?"* Det är ofta till hjälp att eka deras svar med lite tyngd på **inte** och fråga vad de kommer att känna, tänka eller göra **istället**. Detta hjälper många att gå vidare till att beskriva vad de kommer att känna, tänka och göra istället.

Det är användbart att tänka på *"känna, tänka och göra"* som 3 delar av samma beskrivning och att de hänger samman. När klienten svarar på mirakelfrågan med att beskriva vad de känner annorlunda när de vaknar hjälper detta oss att fördjupa beskrivningarna med frågor kring *"så - när du känner ... Vad gör du då annorlunda?"*

När klienten svarat på detta frågar vi "Vad mer?" minst 3-4 gånger.

På samma sätt gör vi när klienterna svarat med t.ex. "Jag kommer att **tänka** mer positivt." Vi kan då fråga: "Så när du tänker mer positivt - har du någon idé om vad du då kommer att göra annorlunda?" (Vid en hel del uttalande kan det ge mer information att redan här fråga: "Så när du tänker/känner ... Hur kommer då din mamma/pappa/man/barn etc att märka det?" Mer om detta längre fram.)

Efter en lång och tankfull tystnad svarar Sara: "Jag skulle **inte ha ångest** på morgonen?"

Hur märker man det när man vaknar i sin säng på morgonen undrar terapeuten tyst för sig själv. Vad känner man då? Ja, alltså när man inte känner ångest. Eller inte känner sig deprimerad, eller inte känner sig arg eller ett antal andra ord som vi använder för att kommunicera med andra och oss själv om vad vi känner.

Han sitter tyst, tittar förväntansfullt på henne och väntar på fortsättningen. Sara vrider sig lite och tittar mot fönstret och fortsätter:

### Känslor- och Tankesvaret

"Jag skulle vakna glad och jag skulle tänka; Åh en sån härlig dag... Jag skulle se fram emot dagen."

De allra flesta klienter kommer att börja med beskrivningar av vilka tankar och känslor de kommer att ha efter miraklet.

"Vakna glad, se fram emot dagen" ekar terapeuten. "Vad mer?"

"Jag vet inte", svarar Sara och tittar tankfullt mot fönstret. Terapeuten sitter tyst, reagerar inte. Väntar. Efter några sekunders tystnad och eftertanke fortsätter hon: "Jag skulle nog ha lust att göra något".

### Beteendesvaret

Konkreta, detaljerade beskrivningar är det som är lättast att hantera och fördjupa och samtidigt det som tycks ge klienterna mest under samtal. Det tycks också som att de konkreta beskrivningarna blir som ett slags "repetition" av det människor vill göra i sitt liv och ju mer detaljerat desto lättare är det att få det att hända. Ju mer konkreta beskrivningar, desto lättare är det dessutom att gå vidare till samspelebskrivningar med substans.

"Hm... lust att göra något. Hur märker du det?"

"Jag skulle nog stiga upp och titta efter vad som finns i kylan och göra en ordentlig frukost. Sen skulle jag väcka Anders - nej förresten - han är nog redan uppe - men vi skulle äta frukost tillsammans".

Detaljerade beskrivningar tycks också ofta underlätta för klienter att på ett sätt faktiskt

"uppleva" det dom beskriver (Sara byter tempus till presens "han är nog redan uppe").

### Vad märker andra?

Vi människor är inte isolerade öar som flyter runt i en ocean av ensamhet (Martin Söderquist). Vi finns i ett stort antal sociala sammanhang. Förändring är inte förändring förrän den setts och erkänts som sådan i våra sociala sammanhang.

Många människor är dessutom mer upptagna av vad andra tänker och tycker om dom, än vad de tänker och tycker om sig själv. Det är åtminstone vår förklaring till varför många patienter/klienter har mycket lättare att beskriva vad andra skulle upptäcka efter ett mirakel än vad de skulle upptäcka själv.

"Vad är det första människor i din omgivning lägger märke till när ditt problem försvunnit på natten medan du låg och sov - utan ord?" frågar Steve de Shazer ofta. "Vad är det första dom ser dig göra som är annorlunda? Vad mer ser dom?"

Som alltid börjar många människor med att beskriva vad andra i deras omgivning inte kommer att se. Dom ser att jag inte är irriterad eller inte deprimerad eller att jag inte grubblar. Vi ekar deras ord "hm, inte deprimerad, hm - så vad ser dom istället?" och "vad mer ser dom?" Vi försöker att tillsammans med klienten skapa detaljerade beskrivningar av beteenden som för det sociala nätverket skulle vara tecken på ett mirakel (beskrivningar som innehåller ordet "inte" uppfattar vi i princip som beskrivningar av det problem eller klagomål som fört klienten till oss och leder nästan alltid<sup>3</sup> till frågor om vad som skulle finnas där istället.)

Vi lyssnar efter och försöker fördjupa beskrivningar som innehåller närvaron av beteenden, tankar och känslor..

"Vad är det första din kille märker på dig på morgonen - utan ord".

Sara tänker länge, tittar ut genom fönstret. "Han skulle märka att jag inte väntade på hans initiativ. Han skulle märka att jag ville göra något oberoende av om han ville det."

Terapeuten ekar frågande "han skulle märka att du tog egna initiativ?"

"Ja," svarar Sara och fortsätter "som det är nu så gör jag ingenting utan honom. Jag väntar på att han skall säga vad han vill göra och sen gör jag det antingen jag vill eller inte. Ingenting är ändå särskilt roligt, så det spelar ingen roll och det märker han."

"Så hur skulle det vara annorlunda efter miraklet?"

<sup>3</sup> Just nu funderar jag (HK) på vad det är som styr när jag går till "istället?" eller bara låter det bero med "vad mer?"

*"Han skulle märka att jag ville nåt. Han skulle se på mig att jag är mycket gladare och mer säker på mig själv. Han skulle märka att jag föreslog någonting att göra den dagen och att jag sen gjorde det antingen han ville det eller inte".*

*"Hur skulle han märka det?"*

*"Han skulle se att jag log, att jag kanske gav honom en kram spontant och att jag pratade om någonting annat än att jag mår så dåligt"*

*"Till exempel vad?"*

*"Det skulle kunna vara vad som helst. Om nån bok jag läst eller om att jag skulle vilja träffa nån av mina kompisar. Vad som helst."*

## Vad händer mellan er?

*"Hur skulle han reagera på det?"*

Beskrivningar fördjupas genom att beskrivas interaktionellt. Det är i samspel med andra människor som vi existerar. Genom att andra ser oss och svarar an på oss märker vi att vi finns. I "Hästarnas dal" är det värsta straff som kan utmätas att alla ignorerar den straffade personen och det är ett straff som är liktydigt med - och i princip alltid leder till döden.

*"Han skulle bli jätteglad", svarar Sara och ler brett.*

*"Vad är det första du skulle märka på honom som sa dig att han hade lagt märke till att nåt var annorlunda med dig?"*

*"Det skulle ta en stund. Han skulle inte tro på det från början på morgonen så han skulle nog titta lite konstigt på mig."*

*"Hur då konstigt?"*

*"Ja liksom lite undrande. Nästan lite miss-tänksamt men ändå inte och så skulle han nog inte våga kommentera det. Det skulle han nog inte våga göra på flera dagar. Men han skulle genast vilja att vi gjorde det som jag föreslagit - en promenad på stranden - eller vad som helst. Han skulle haka tag i mitt initiativ genast och så skulle han se lite gladare ut. Den här perioden har varit jättejobbig för honom." Hon tittar i golvet och ser ledsen ut.*

*"Lite gladare, hm... Hur ser du det på honom?"*

*"Inte så försiktig med mig. Gladare i ögonen." Hon tänker en liten stund. "Ja det skulle vara hela hans sätt. Inte så försiktig och så liksom bevakande. Mer rakt på det, och så skulle han våga ta mer initiativ också till allt möjligt." Hon tittar terapeuten rakt i ögonen och ser glad ut igen.*

*"Det låter härligt." säger terapeuten och hon nickar och svarar "Hm". Terapeuten nickar också och båda ler.*

## Lite mer komplext

### Saker - och andra ändrar sig - svaret

En del människors första svar på mirakelfrågan har ibland orealistisk karaktär. Vi ser det oftast som ett resultat av att vi inte förberett eller ställt frågan tillräckligt tydligt (oklart gemensamt projekt). Det kan kännas mycket svårt att gå vidare innan man utvecklat erfarenhet, man kan överfallas av en känsla av hopplöshet, men några idéer är ofta till hjälp.

*"Om min exmake slutade att supa så skulle det vara ett mirakel",* har jag en gång sett en mamma svara Steve de Shazer.

Steve log brett och sa *"Sure"*. Sen väntade han och när kvinnan trots detta fortsatte att beskriva vad exmaken skulle göra annorlunda avbröt han henne och sade: *"Det här är ett mirakel som bara träffar ditt hus - inte hela världen - vad skulle vara första tecknet på det?"* Kvinnan började då beskriva vad hennes barn skulle märka på henne och hur hon skulle äta annorlunda så att hon gick ner i vikt.

Andra svar som vi tenderar att behandla på liknande sätt är när människor svarar med att beskriva hur världen ändras på ett orealistiskt sätt eller när de svarar att de skulle vara rika eller vinna på lotto.

Det finns också möjlighet att gå vidare med frågor där man helt enkelt accepterar den förändring av världen som klienten önskar och frågar *"Vad skulle det göra för skillnad i ditt liv? Vad skulle du göra då som du inte gör nu?"* Detta fungerar förvånansvärt ofta. Beskrivningarna blir efterhand oftast mer och mer konkreta och verklighetsnära. Människor vet vad som är möjligt och vad som inte är det.

### Soc slutar att lägga sig i mitt liv

Det är viktigt att bekräfta det jobbiga och smärtsamma med att socialtjänstens tjänstemän eller skattemyndighet eller polisen lägger sig i ens liv när klienter börjar mirakelsvaren på detta sätt. Det är viktigt att bekräfta och validera att det ställer till problem för människor för endast då uppstår möjligheten att fråga:

*"Så om soc slutade att lägga sig i ditt liv - vad skulle det göra för skillnad?"* Detta leder sedan till beskrivningar av hur klienten kommer att känna sig annorlunda och vad klienten kommer att göra annorlunda då.

En annan möjlig väg är att gå till frågan:

*"Så - vad tror du att du behöver visa soc för att de skall sluta lägga sig i ditt liv?"*

## Andra närstående blir annorlunda - svaret

*"Min man skulle vara mer hänsynsfull."*

*"Mina barn skulle lyda när jag säger ifrån"* är 2 svar av en typ som vi hanterar på ett speciellt sätt. Vi betraktar inte dessa som omöjliga projekt som i "saker och andra<sup>4</sup> ändrar sig -svaret" ovan. Istället är vår utgångspunkt att undersöka om det är möjligt - ofta genom att först helt enkelt fråga om det är möjligt - men också ofta genom att helt enkelt fråga

*"Så vad skulle vara första tecknet på att miraklet har hänt?"*

*"Då skulle han stiga upp när jag sa till honom utan att be mig dra åt helvete först."*

*"Vad skulle hända sen?"*

*"Sen skulle han göra sig i ordning utan tjafs. Duscha, klä på sig, komma ner och äta frukost och inte tjafs om att det är fel på frukosten."*

*"Hm...o vad sen?"*

*"Ja sen skulle han samla ihop sina grejor, gympapåsen, sin skolväska och ge sig iväg till skolan."* Hon pausar och tänker och lägger till *"I tid!!!"*

*"Så hur skulle han vara annorlunda mot dig den här morgonen?"*

*"Han skulle vara vänlig. Han skulle le mot mig och prata med mig i normal samtalston."*

*"Och hur skulle du då bli annorlunda mot honom som sa honom att du hade lagt märke till det?"*

*"Jag skulle också bli vänlig. Jag skulle säkert prata med honom i normal samtalston istället för att gorma och gapa och tjata. Jag blir så trött av honom."*

*"Ja - det låter tufft - så hur skulle du mer vara annorlunda mot honom?"*

Så småningom leder beskrivningarna över till frågor om något av detta händer någon gång - mirakelskalan och "Vad och Hur" mamma gör när något av det hon vill skall hända redan händer.

På ett sätt kan man se det som att i dessa situationer börjar vi med hur "den andre" blir annorlunda. Vi går sedan till "hur klienten då blir annorlunda som ett resultat av den här förändringen" och sedan till beskrivningar av vad som "händer mellan" den som är klient och den som klienten vill förändra.

Det är som om de två första faserna i mirakelbeskrivningen helt enkelt byter plats med varandra och fortsättningen på dialogen - fördjupade beskrivningar av detaljerna - runt miraklet blir detsamma.

---

<sup>4</sup> Skillnad mellan "andra" närstående som man lever med och "andra" som är mer distanta.

## Leva i mirakelfrågan

Tillsammans med patienten och familjen försöker vi att skapa en bild av framtiden där problemet inte finns och där de saker och ting händer som klienten/familjen vill skall hända. Vi försöker skapa en bild som innehåller så många konkreta detaljer som möjligt och vi försöker "resa" i mirakelbilden. Vi skapar och vi är i - lever i miraklet med beskrivningar av känslor, tankar, beteenden och det samspel som utvecklas med andra människor.

Karin är lite äldre, har fått barn först när hon var en bra bit över 30, och lever nu själv med sina 2 tonåringar. Livet har inte varit snällt mot henne och kanske har hon druckit lite mycket under vissa perioder. Hon är arbetslös, lever på socialbidrag och kommer till terapi för att socialtjänsten är orolig för hennes barn. Hon klagat över att barnens far - som tillbringar långa tider i fängelset - nu har börjat trakassera henne igen.

Hennes svar på vad som skulle kunna komma ur vårt samtal som skulle var en liten positiv skillnad för henne (det gemensamma projektet) är att hon skulle känna sig lite lugnare, och när hon sagt detta ställer terapeuten mirakelfrågan:

*"Jag skulle inte gorma så mycket på morgonen",* svarar hon, *"jag skulle inte känna mig så trött och vara så lättirriterad".*

*"Vad mer?"* frågar terapeuten och hon fortsätter.

*"Jag skulle inte behöva hålla på och tjata på dom hela morgonen. "*

*"Vad skulle du göra istället?"*

*"Jag skulle inte gorma och känna mig så irriterad"* svarar hon med irritation i stämman.

*"Vad skulle vara det allra första som nåt av barnen lade märke till som sa dom att det hade hänt ett mirakel - utan ord?"*

*"Det skulle nog vara när jag väckte Pierre",* svarar hon.

*"Vad skulle Pierre se som var annorlunda?"*

*"Han skulle se att jag inte stod i dörren och gapade på honom att stiga upp. Han är helt omöjlig på morgnarna. Han bara ligger kvar i sängen, och det är omöjligt att få honom att gå och lägga sig på kvällarna, han bara sitter där och tittar på TV."*

*"Jag förstår - så dagen efter miraklet skulle han märka att du inte stod i dörren och gapade på honom.... Hm, - vad skulle han se dig göra istället?"*

Frågan kan ses som ett förslag att låta dialogen fortsätta med beskrivningar av närvaron av beteende (istället för frånvaron av problem som är det enda som funnits hittills).

*"Jag skulle inte vara så irriterad".* Hon stannar upp, tycks bli mer eftertänksam och fortsätter med lite lugnare röst: *"Jag skulle prata*

lugnt med honom. Jag kanske skulle gå in i hans rum och inte stå i dörren och gapa. Ja, jag skulle nog gå in och sätta mig på sängen vid sidan om honom och säga: 'godmorgon älskling. Tid att stiga upp'. När hon säger detta sprider sig ett lugnt leende över hennes ansikte. Det är som om hon inte ser terapeuten längre, det är som om hon tittar rakt igenom honom.

"Wow", säger terapeuten lågmält, "och vad gör du sen?"

Hon ler tankfullt, tänker länge, vrider huvudet åt höger och tittar ner, vrider kroppen lite till vänster, och sträcker ut sin vänstra arm (hon illustrerar tydligt hur hon sitter på sängkanten hos Pierre med ryggen mot honom och huvudet vridet mot hans huvud):

"Jag skulle nog klappa honom lite försiktigt och väcka honom på ett mildt sätt", säger hon, samtidigt som hon klappar lite försiktigt i luften med sin vänstra hand. Hon ser lugn och harmonisk ut – och terapeuten ser henne varande där - i Pierres sovrum på morgonen dagen efter miraklet

"Hm – härligt – så hur reagerar han?"

"Det vet jag inte. Det var så länge sen jag gjorde på det sättet. Hon pausar och tänker, samtidigt som terapeuten biter sig i läppen för att inte säga någonting. Efter några sekunder fortsätter hon: "Han skulle nog vara mindre aggressiv".

"Hm," svarar terapeuten, och fortsätter "och istället för aggressiv?"

"Han skulle kanske le när han hade vaknat. Ja inte meddetsamma, utan efter en stund om jag tog mig tid att sitta kvar på sängkanten och prata lugnt med honom - o sen kanske han skulle ta emot en liten morgonkram".

"Det låter härligt." Hon nickar bekräftande.

"Så säg mig, antag att 0 betyder när soc bestämdes att du skulle gå hit, och 10 betyder att det är dagen efter miraklet – var skulle du säga att du befinner dig idag?"

Hon tänker länge igen, med ett eftertänksamt uttryck i ansiktet, och svarar så:

"3." Hon fortsätter spontant: "Det har varit mycket värre än det är just nu."

Hennes bild av effekterna av miraklet är inte slumpmässig. Det är en bild som hämtar sin substans ur hennes erfarenheter av sitt liv och ur hennes förhoppningar om framtiden. Det är inte en bild terapeuten hade kunnat hitta på åt henne. Det är inte en bild grundad i hans kunskap om hur livet skall levas. Det är hennes bild och den är utvecklad ur hennes kunskaper om sitt liv och sina förmågor och vi tänker också att den är ett uttryck för vad hon vill. Det är en bild som visar henne och terapeuten vad hon minst kan uppnå. Det hon kan beskriva kan hon också uppnå.

# MIRAKELSKALAN

"Så - på en skala från 0 till 10 - där 0 betyder att det var som när du bestämde dig för att söka hjälp - och 10 betyder - dagen efter miraklet - var skulle du säga att du är idag?"

Steve de Shazer argumenterar kraftfullt för att inte föreslå att 0 är lika med när det var som värst utan 0 är när klienten bestämde sig för att söka hjälp. Jag kan se ett antal argument för att vara noggrann på den punkten.

Har du sagt att 0:an är när de bestämde sig för att söka hjälp eller bestämde sig för att ta upp det här problemet och klienten svarar att de fortfarande är på 0 kan du fråga: "så vad har du gjort som har hindrat det från att bli ännu sämre?" eller "hur kan det komma sig att det inte blivit sämre?" Ingen av dessa frågor kan ställas om du har satt 0 till när det var som sämst.

Ett annat argument är att om du sätter 0=sämst då kan sämst ha varit för 4 år sedan när det ena eller det andra inträffade och det är svårt att skapa detaljerade beskrivningar av vad som blivit bättre och hur det gått till när det blivit bättre. Det är viktigt att förstå att mirakelskalan - liksom andra skalor - har som största värde att de öppnar upp möjligheter till **dialoger kring skillnader**.

Det går att gå från "mirakelfrågan" till "mirakelskalan" ganska snabbt och vi ser fördelar att göra det. Mirakelskalan skapar möjlighet att belysa och beskriva det som redan blivit bättre och undersöka vad och hur klienten burit sig åt för detta. Mirakelskalan omvandlar också miraklet från en slutpunkt till en serie steg - en process där varje steg innehåller tankar, känslor, beteenden och samspel i klientens liv och verklighet.

## När kan man ställa mirakelskalan

Mirakelfrågan utforskar klienternas idéer om den önskade morgondagen - i princip alltid en punkt någon av de närmaste dagarna. Många klienter kommer spontant att hämta material till svaren ur sådant som har hänt någon av de senaste dagarna. Lyssna till vilken verbform klienten använder sig av. Det är vanligt att dialogen börjar i framtidsform "...då kommer jag att göra ...". Efter en stunds samtal går samtalet över i presens "...när jag gör det så reagerar han genom att....". En hel del klienter kommer plötsligt att säga spontant att det redan inträffar

ibland i fraser "... vi har en sån dag ibland, helt oförklarligt, kanske en dag i månaden.." eller "...jag har börjat använda mitt huvud..". Alla dessa olika saker gör att mirakelskalan blir ett logiskt sätt att klargöra vad som redan händer av miraklet.

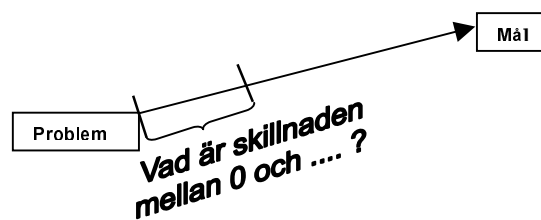
Insoo Kim Berg för ofta in mirakelskalan genom att först fråga klienten "när hände det senast att något av detta hände - om än bara en liten, liten bit av det?" Hon lyssnar sedan på svaret, ekar och validerar och ställer sedan mirakelskalan.

Steve de Shazer har vid något tillfälle sagt att övergången till mirakelskalan sker när han kan "se miraklet". Han tittar i taket och går igenom de bilder han hört klienten beskriva och när han tycker sig se en bild som bygger på det konkreta som klienten beskrivit, då säger han "so - on a scale...."

## Vad är skillnaden

Det är extremt ovanligt att klienter svarar 0 på mirakelskalan<sup>5</sup> när de känslor som kommer att ackompanjera miraklet har upplevts i samtalet. I snitt tenderar människor att svara 3 (se för övrigt Handbook of Solution Focused Therapy), men det är inte ovanligt att människor svarar 5 eller högre. Det absoluta talet som människor anger är dock inte viktig. Det som är viktigt är att prata om skillnaderna mellan 0 och där klienten sätter sig just nu.

Så om klienten svarar att hon ligger på 3 så frågar vi: "Hm... Så vad är det som säger dig att du ligger på 3 och inte på 0?"



Vi lyssnar noga till svaret, vi ekar och summerar, vi ber om exempel om inte klienten ger oss sådana spontant och försöker skapa detaljerade beskrivningar som innehåller tankar och känslor och beteenden runt det som klienten beskriver. Ibland frågar vi redan här "Hur gjorde du för att få det att hända?" men vi fortsätter alltid med att fråga "Vad mer säger dig att du ligger på 3?"

<sup>5</sup> Det tycks som att 0-svaret blir ovanligare med större erfarenhet hos intervjuaren. I stora material är det endast 0-4 % av klienterna som svarar 0.

Glöm inte att det är mycket stor skillnad på den här frågan och frågor som handlar om hur det var på 0. Vi märker på svaren när klienten hört oss fråga vad 0 är - oavsett vad vi frågat - och det är till hjälp när vi kommenterar det med "Det låter som 0:an?" När klienten nickar till det upprepar vi "Så vad händer på 3 som inte händer på 0?"

**Vad mer - frågan** upprepas ofta många gånger. Forskning ifrån Salamanca i Spanien har visat ett samband mellan att klienter beskriver att de blivit bättre innan första samtalet och bättre resultat av terapi. "Vad mer" frågor syftar till att skapa så många och detaljerade beskrivningar som möjligt av det som redan blivit bättre innan klienten kommit till oss.

Vad mer - frågan med dess inriktning på detaljer hjälper oss också att inte ha för brått. Den hjälper oss att stanna i det som redan blivit lite bättre. Det är som att bygga en hoppbräda. Ju mer det finns i den, desto bättre svikt blir det. Det finns ingen anledning att skynda förbi den här fasen. Detaljerade beskrivningar hjälper oss att känna mer och mer respekt för klienters kompetens och förmågor och hjälper oss att känna att klienterna redan vet och kan allt de behöver veta och kunna för att lösa sina problem.

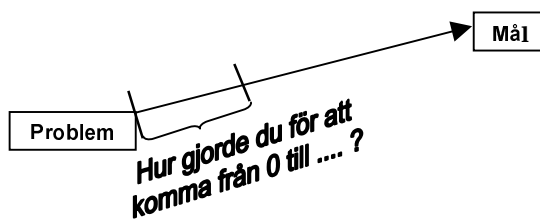
## Vad skulle andra säga

"Så om jag frågade din pojkvän - var skulle han säga att du ligger på den här skalan där 10 är dagen efter miraklet?" De allra flesta klienter har idéer och tankar om vad och hur närstående och vänner tänker och känner inför deras situation. Någon enstaka klient säger att de inte har en aning. Vi kanske frågar en ung man eller kvinna som bor för sig själv var deras föräldrar skulle placera dom och de svarar att de inte vet. Vi blir ofta förvånade av det svaret (vi har varit barn själv och vi har barn själv) så vi frågar "Träffar du inte dom? Pratar du inte med dom i telefon?" och när klienten svarat att jovisst har han kontakt med dom och ganska ofta - då ber vi klienten att gissa var den anhörige skulle placera honom. Vi frågar sedan naturligtvis vad klienten tror att den personen vi talar om har sett som får honom eller henne att tänka att klienten inte ligger på 0 längre.

## Hur har du/ni gjort

Viktigt i den här fasen är att undersöka "hur" klienten gjort för att det skall bli bättre. Vi kan behöva fråga "Hur?" många gånger och detta kompletteras alltid med frågor kring vad andra

gjort som varit till hjälp och hur klienten har använt sig av det.



Många klienter har svårigheter att beskriva hur de burit sig åt för att saker och ting skall bli bättre - och det är viktigt att våga fortsätta vara nyfiken även om - och kanske särskilt om - klienten har svårt att svara. Frågan implicerar att klienten gjort något. Det måste finnas något skäl till att saker och ting är bättre. Någon måste ha gjort något användbart och relativt ofta - när klienter inte kan komma fram till något de gjort som kan förklara skillnaden, kan vi föreslå idén att det kanske skulle kunna vara användbart att fortsätta göra det de gör och lägga märke till och fundera över vad de och/eller andra gör som är till hjälp.

Det är viktigt att vara nyfiken - men det är också viktigt att inte vara mer än nyfiken. Det är lätt hänt att behandlaren försöker övertala klienten att han eller hon själv gjort något som gjort en skillnad. Risken med detta är att behandlaren blir mer optimistisk än klienten. Brian Cade brukar säga att det är viktigt att aldrig vara mer optimistisk än klienten för då blir vi som deras mamma - och det vill vi inte.

Det är omöjligt att inte komma in på resurser och kompetens när vi insisterar på att prata om vad och hur människor gjort för att göra saker bättre.

## Resurser och kompetens

När vi är nyfikna på vad det är som är skillnaden för klienten och gång på gång frågar "Vad mer?" skapar vi ständigt mer och mer detaljer kring vad det är som händer i klientens liv som han eller hon vill skall hända. Vår positivt uppskattande nyfikenhet är det som får beskrivningarna att fördjupas och bli detaljerade.

För mig har det varit till stor hjälp att tänka på hur man många gånger får en djup förståelse för en klients problematik när man kommer in på de detaljer som gör en liten skillnad för klienten. När den skillnaden blir tydlig för oss, när vi förstår vad som för den här klienten är den lilla skillnad till det bättre som redan inträffat, då kan vi förstå vidden av problemet och upplevelsen av det.



Många gånger är det då vi blir djupt imponerade av hur klienter lyckats göra sådant som vi kanske några minuter tidigare hade tyckt var banalt och trivialt.

Detta är till enormt stor hjälp för oss när det gäller att både bibehålla och utveckla respekt för klienters och familjers egen kompetens och resursrikedom.

Vi fortsätter sedan med att utforska skillnaderna uppåt på skalan.

## Vad är ett steg högre?

I rollspel, övningar och i handledningssituationer ser vi gång på gång att den naturliga frågan för behandlare är: "vad behöver du **göra** för att komma 1 steg upp på skalan?" Vi försöker undvika den frågan. Vi brukar säga att om klienten visste svaret på den skulle han eller hon inte vara hos oss. Vi frågar istället: "*Hur kommer du **att märka** (eller **veta**) att du kommit ett steg högre?*"



Jag (HK) har också en gång träffat en klient som när jag av misstag frågade "vad behöver du göra för att komma ett steg högre..." sa till mig "det skall väl du veta, det är ditt jobb. Det är därför jag har kommit hit". Jag kunde bara ge honom rätt och efter att jag bett om ursäkt för min dumma fråga kunde jag istället fråga:

"SÅ - hur kommer du att märka att det är ett steg bättre?" Han log och svarade: "Det har du rätt i. Den frågan kan bara jag svara på."

När vi frågar en person hur hon kommer att märka att hon kommit ett steg närmre det hon vill, går det inte för henne att hänvisa till att det är något vi skall veta. Det är bara klienten som kan veta vad tecken på ett steg bättre skulle vara för honom eller henne.

I en diskussion med Steve de Shazer februari 2002 säger Steve att en del människor med alkohol- och drogproblem har mycket klart för sig vad de behöver göra för att det skall bli bättre. Med dem har frågan "passform" och de kan svara på den.

### Klienten svarar "jag vet inte"

När vi vet i vårt hjärta att våra klienter vet vad de vill - även om de ännu inte vet att de vet -

är det lätt att låta bli att svara an på när klienter svarar "jag vet inte". Det går med lite träning att bete sig som om klienten svarat "jag vet inte än - ge mig lite tid", kanske lyfta pennan till pappret och bara fortsätta att vänta utan att nicka eller säga "hm". Det kräver dock för de allra flesta (som vi sagt ett antal gånger tidigare) träning och självdisciplin att vänta utan synbar reaktion och därmed ge klienterna utrymme att tänka.

### Klienten svarar med 10

När vi ställt frågan "vad skulle vara ett tecken på ett steg högre?" är det extremt vanligt att klienter svarar med att beskriva vad som skulle vara tecken på att de kommit till 10 på skalan. Det är så vanligt att vi tagit för vana att alltid fråga "Det låter som en 10:a?" eller "skulle inte det vara 10?" eller "Det låter jättemycket för att vara 3?" och det är extremt vanligt att klienten svarar "Ja, det är det nog" eller något liknande. Vi fortsätter då med "Så - vad skulle vara ett litet, litet steg?" eller "Vad skulle vara det allra minsta lilla tecken som sa dig att det är ett steg bättre?"

Det är ofta lättare för människor här igen att betrakta sig själva utifrån "Vad skulle vara det allra minsta som dina barn kunde märka som fick dem att tänka att det var ett steg bättre?"

Det är lättare att se och beskriva stora tecken än små. Risken med stora saker är dock att det blir svårt eller omöjligt att uppnå på en gång så vi är mycket uppmärksamma på att klienter inte sätter upp för stora steg. Efter att klienten svarat vad som skulle vara ett steg högre så tenderar vi därför att fråga "Vad skulle vara något som är ännu mindre?" Det är inte ovanligt att vi sen lyssnar, ekar och funderar över det svar klienten kommit fram till och frågar igen; "Hm - vad skulle vara ännu mindre?"

Uppföljande frågor kring **hur omgivningen märker "ett steg bättre"** är ofta klagörande och hjälper till att skapa detaljer i beskrivningarna och göra dem ännu mer verklighetsförankrade och möjliga.

Skulle klienten insistera på att det han beskrivit är ett steg högre och inte mer så är det självfallet så att vi accepterar det. Vi kommer då att lägga mer tid på att undersöka vad som vore 2 steg högre och 3 steg högre osv. Har vi tid i samtalet kommer vi ofta ett lägga tid på detta i alla fall - skapa en slags trappa av hur framstegen kommer att noteras av klienten och av klientens omgivning.

## Vad mer

*Vad mer* är en så viktig fråga att vi påminner om den en gång till. När människor i handledning visar oss band av sitt arbete och vi frågar dom vad dom hade behövt göra för att komma ett steg högre i hur nöjda de är med det de visat oss är ett av de vanligaste svaren: "Mer detaljer".

Detaljerna skapas inte av sig själv. Det är först när vi lyssnar aktivt och frågar efter mer som vi får reda på dem. Evan George, Harvey Ratner och Chris Iveson (Brief Therapy Practice i London) säger att det är först när man ställer Vad-mer-frågan fjärde och femte gången som man får de riktigt användbara svaren.

Så - när du ställer skalfrågor och har en klient som ligger på 3 och har frågat klienten 4 gånger vad mer som skulle vara ett tecken för honom att han kommit till 4 och känner att det är omöjligt att få reda på något mer om detta - det är då du skall ställa frågan en gång till: "Vad mer skulle vara ett tecken för dig på att du kommit till 4?"

## Klienten svarar 0

En fråga vi ofta får när vi undervisar är "Så - vad gör jag om klienten svarar 0?"

Har du definierat 0:an till "när klienten bestämde sig för att söka hjälp" kan du fråga vad klienten gjort som gjort att det inte blivit sämre. Det kommer ofta att visa sig i den efterföljande konversationen att **saker och ting slutade att bli sämre** efter att klienten ringde eller bestämde sig för att ta itu med sitt problem och detta är i sig ett bevis på att klienten gjort något rätt, även om det är ett mysterium vad detta är.

Du kan också fråga hur klienten klarat att komma till dig - eller hur han lyckats att hålla sig vid liv eller hur en mamma har klarat av att laga mat till sina barn när det uppenbart känns så förfärligt som det gör (hantera-frågor).

Med någon enstaka klient lyckas det inte att skapa någon känsla av att det går på rätt håll - eller inte ens att det slutat gå på fel håll. Vi sätter då upp en hoppsskala; "Om 10 betyder att du har allt hopp i världen om att det kan komma att bli bättre i framtiden och 0 betyder inget hopp alls. Var är du på den skalan?" Som jag berättade i "det gemensamma projektet" har jag bara träffat en klient som satt sig på 0 på den skalan.

När jag frågade Rita vad i all världen hon gjorde hos mig (har man inget hopp så söker man inte hjälp) så svarade hon efter några ögonblicks förvirring "jag måste försöka". När jag frågade henne varför hon måste försöka svarade hon att det var för att hon inte hade något alternativ. Det enda alternativet var att ta livet av sig och det varken ville eller fick hon för sin religion och "om jag försöker så kanske jag kan få lite hopp". Jag frågade vidare kring vad mer som fick henne att vilja försöka och frågade så småningom hur viktigt det var på en skala där 10 betydde att det var det viktigaste av allt. Hon svarade 100. Jag frågade så hur mycket hon var beredd att anstränga sig och hon svarade 1 miljon.

## Facts of life

Ritas mirakel var mycket detaljerat och handlade om stora upplevelser av små saker, som att kunna njuta av en blomlukt och god mat, att arbeta hårdare med sitt skolarbete och vara snällare mot sina föräldrar och sina syskon. Hon var 15 år och beskrev dessa saker med stor eftertanke och inlevelse och med leenden och kroppsrörelser som fick mig att tänka att hon upplevde detaljerna under samtalet.

Hon svarade 0 på mirakelskalan och 0 på hoppsskalan och förklarade så småningom att det var omöjligt för henne att uppnå "miraklet" för sådant kände hon bara när hon var på besök i sitt hemland. Dofterna och känslorna var för henne förknippade med öken och sand och torka och små hus med människor som satt tillsammans och var tillsammans på sätt som jag inte förstod. Hon visste dock vad hon pratade om - hon var hemma minst en gång varje år.

Vid det tredje samtalet hade hon haft stunder på 3 på mirakelskalan och mädde lite bättre och hade lite mer hopp om att det skulle kunna bli bättre och återkom till sin längtan efter sitt hemland och olyckan i att aldrig kunna uppnå det hon saknade därifrån.

Jag frågade henne hur högt hon trodde det var möjligt för henne att komma i Sverige och hon tänkte länge och svarade sedan 5. Fantastiskt svarade jag - då är du ju redan mer än halvvägs - och hon log lite förvånad och sedan förtjust. När vi avslutade kontakten låg hon på 6, och hade stunder på 8 och 9. Jag påminde henne aldrig om att hon hade kommit högre än hon hade trott var möjligt och hon tog aldrig upp det igen.