



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**  
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

---

---

**“LA PREGUNTA POR EL MILAGRO”**

**Su historia y su sistematización como técnica terapéutica.**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**Elizabeth Zorayda López Sánchez.**

**Jurado de Examen:**

**Tutora: Mtra. Lidia Beltrán Ruiz**

**Mtro. Sergio Mandujano Vázquez**

**Lic. Vicente Cruz Silva**

**Lic. Alberto Solís Parga**

**Lic. José Juan Bautista Butrón**



**México, D. F.**

**Abril 2009**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



### *Te agradezco...*

*Vida, por tener la oportunidad de experimentar, conocer, aprender, equivocarme, por todas las experiencias que me ha dado, por todas las veces que he caído y me he levantado, por las ocasiones que he reído y llorado. Por todo lo que me ha otorgado hasta el momento y lo que falta...*

*Madre, porque en cada cosa que haces me dices que me amas, por tu paciencia y comprensión, por todos tus esfuerzos por darme lo mejor. Por cuidarme y protegerme, por ser una excelente mamá!*

*Padre, porque las palabras que me dijiste de niña me han llevado hasta donde estoy hoy. Porque tu amor es tan grande que cada día de tu vida nos lo dedicado. Mil gracias a ambos por siempre tener el corazón abierto para mí, por amarme a pesar de mis defectos y apoyarme incondicionalmente. Los quiero...*

*Zaira, por ser mi mejor amiga, una excelente hermana, consejera y guía. Porque siempre tienes una palabra oportuna en todo momento, por compartir mis tristezas y alegrías. Por el apoyo que nunca me has negado junto con los cuarentanueves, la china y los demás... siempre estás allí para ayudarme, para alentarme, para recordarme que no estoy sola. Nunca estás demasiado ocupada para ser mi amiga. Gracias por compartir conmigo tanto de tu tiempo, de tu comprensión... y de ti misma.*

*Giovanni, por los buenos y malos momentos que hemos compartido, cuando llegaste a mi vida me trajiste mucha felicidad, por tus esfuerzos, alegría y ganas de vivir, por ser el sol...para la luna.*



### *Te agradezco...*

*Lidia, por tu paciencia, ánimo, apoyo, por el tiempo que me otorgaste al realizar las traducciones para la tesis, junto con todas las correcciones, por las interesantes pláticas y toda la ayuda que me otorgaste a lo largo de este camino, eres una gran persona e importante en mi vida.*

*Sergio Mandujano, por confiar en mí, saber orientarme y ayudarme a seguir en mi camino.*

*Mtra. Mirna García y Mtro. Eduardo Contreras por toda la ayuda otorgada para llegar a la culminación de éste proyecto, y poder seguir adelante.*

*Guillermo Mendoza, por permitirme conocerte e instruirme en la psicología y otorgarme tu amistad.*

*Vicente Cruz, por tu asesoría, apoyo, consejos y los gratos momentos que hemos pasado.*

*Pedro Vargas, por tus enseñanzas, tu paciencia, tus interesantes clases, y las gratas experiencias que otorgaste a mi vida.*

*Alberto Solís, por tu asesoría, consejos y los buenos momentos que nunca faltaron.*

*Jose Juan Bautista, por su ayuda y asesoría en la elaboración de ésta tesis.*

*Javier Duran, por todos los días que me decías que terminara mi tesis, por las agradables pláticas y tu gran amistad.*



### *Te agradezco...*

*Claudita, por todo el tiempo que compartimos a lo largo de la licenciatura, por compartir tu conocimiento y ser una gran amiga.*

*Abraham, por los momentos que compartimos juntos, por las pláticas y consejos, por la felicidad que trajiste a mi vida, porque siempre has estado ahí incondicionalmente, cuando te he necesitado.*

*A mis amigos que me han otorgado su cariño; Beti, Asunción, Itandehuí, Miriam Juárez, Wendi, Miriam Veloz, Musgo, Hugo, Noel, Salvador, Jaqueline, Dely, Christian, Adrian, Lorena, Elizabeth y Emigdio, Verito y Ray; y a todos con los que compartí agradables momentos en el CCH y en la FES-Zaragoza, amigos que siempre me han apoyado.*

*A el programa "Fortalecimiento del programa de becas". Con la cuál fue posible costear mi titulación.*

*Usted sabe muy bien dónde se oculta ese  
Otro mundo y que lo que usted busca es  
El mundo de su propia alma. Únicamente  
Dentro de su mismo interior vive aquella  
Otra realidad por la que usted suspira.  
Yo no puedo presentarle ninguna  
otra galería de cuadros que los de su alma.  
No puedo dar a usted nada: solo la ocasión,  
el impulso, la clave. Yo he de ayudar a hacer  
visible su propio mundo interior, esto es todo.*

*Hermann Hesse*

## ÍNDICE

	Pág.
Resumen	10
Introducción	11
El enfoque Centrado en Soluciones como marco de la pregunta por el milagro.	14
Metodología	26
Concentrado de información	
Parte I: Concentrado de información del origen de la Pregunta por el milagro	30
Parte II: Concentrado de información de la pregunta por el milagro: como, porque y para que	32
Análisis	
Origen de la pregunta por el milagro	44
Cómo se aplica, cómo se explica su procedimiento de aplicación y para qué se aplica la pregunta por el milagro	45
Resultados	54
Conclusiones	61
Referencias bibliográficas	65
Anexos	
1. La pregunta por el milagro a través de los años	68
2. La utilidad de la pregunta por el milagro organizada por años	72
3. Casos clínicos	74

## RESUMEN

El propósito de esta tesis es saber cómo se ha sistematizado a lo largo del tiempo la pregunta por el milagro en el enfoque centrado en soluciones. Se resalta la importancia de que el terapeuta, que se está formando en el modelo centrado en soluciones cuente con la información pertinente para que identifique 1. Cuál es el origen de la pregunta por el milagro, 2. Cómo se aplica, cómo se explica su procedimiento de aplicación y para qué se aplica. Para tal fin, se realizó un estudio cualitativo utilizando un análisis de contenido de literatura seleccionada intencionalmente de las obras de Steve De Shazer e Insoo Kim Berg donde las categorías de análisis serán los puntos enlistados anteriormente.

**Conceptos clave:** pregunta por el milagro, Steve De Shazer, Insoo Kim Berg, enfoque centrado en soluciones.

## INTRODUCCIÓN

La idea del presente trabajo surge por una inquietud personal; cuando me encontraba en mi formación como psicóloga me tocó asistir a una clínica multidisciplinaria de la Universidad donde se le daba atención a personas que requerían el servicio, para lo cual los alumnos teníamos que contar con una formación teórica, recursos que nos permitieran responder a las demandas de los clientes. El profesor encargado de orientarnos me permitió conocer las distintas escuelas de terapia, identificadas con el enfoque sistémico y descubrí lo sorprendente que puede ser. En especial me interesó la perspectiva de Steve de Shazer, conocida como el Enfoque Centrado en Soluciones. Al ver a mi profesor aplicarlo en terapia me di cuenta que era eficiente, breve y que los pacientes llegaban a sus objetivos rápidamente; además es una manera totalmente diferente de hacer terapia (comparada con algunos modelos tradicionales).

Es un enfoque amable y humano, favorece la posibilidad de que el paciente alcance esos pequeños éxitos que tan desesperadamente necesita. El resultado es que el tratamiento se hace más breve y, lo que es aún más importante, que el paciente asume toda la responsabilidad de su propio tratamiento. (Kim Berg y Miller, 1996) Tiene su origen en la terapia breve y algo que tienen en común las terapias breves es que se inicia con el final; es decir, tratando de averiguar cómo los clientes saben que han conseguido lo que querían de la terapia y así saber cuándo debe terminar. Este enfoque reduce el riesgo de que malinterpretemos al cliente; independientemente de las palabras que se usan en las preguntas, no es hasta que escuchamos la respuesta del cliente que reconocemos cuál fue la pregunta que escuchó; se convierte en nuestra responsabilidad prestar atención a la respuesta del cliente y esto nos ayuda a evitar la repetición de la misma pregunta. Así, los clientes nos enseñan algo sobre la forma de preguntar cada vez que esto sucede. Dicho de otro modo, si un cliente responde a una pregunta que no pidió, sabemos que esa era la pregunta que debería haber pedido. De esta manera los pacientes nos enseñan a cómo hacer preguntas y acerca de cómo hacer la terapia. (De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum & Berg, 2007).

En los últimos años este enfoque de terapia breve se ha propagado de forma espectacular no sólo en Estados Unidos, sino también en el Extremo Oriente y sobre todo en Europa. Además, se están abriendo numerosos campos de aplicación de la Terapia Centrada en Soluciones como los negocios, la política social, la educación, los servicios de justicia penal, el bienestar de la infancia, la violencia doméstica, tratamientos a delincuentes, también han publicado trabajos sobre el abordaje desde la TCS de problemas como el alcoholismo, la esquizofrenia, el abuso sexual, la orientación escolar, el consulting organizacional o el trabajo social, entre otros. La flexibilidad del modelo permite que se utilice tanto para remodelar el funcionamiento de un hospital psiquiátrico como para hacer consultoría en una empresa, intervenir como trabajador social o hacer orientación escolar. En todos estos contextos, el énfasis de la TCS sobre los aspectos no patológicos, sobre los recursos y la colaboración la hace una herramienta útil y sencilla de usar (Beyebach, 2008; Dolan, 2008; Furman y Ahola, 2009; O'Hanlon, 2009).

La orientación hacia el presente y el futuro es fundamental en el modelo centrado en la solución; es evidente cuando se entrevista a los pacientes, se alejan del pasado y del problema orientándose hacia el futuro y a la solución. Una de las herramientas del modelo es la pregunta por el milagro. La pregunta por el milagro es un elemento de rutina en el proceso de la entrevista centrada en la solución, porque orienta al paciente hacia un estado futuro, en el que el problema ya está resuelto y él puede empezar a saborear el exitoso fin de la terapia. Pero hacer que la pregunta por el milagro funcione no siempre es fácil, sobre todo si el psicólogo fue formado en modelos tradicionales. La entrevista que lleva a la pregunta por el milagro requiere disciplina y moderación por parte del terapeuta centrado en soluciones. Debe de abstenerse de interpretaciones y sugerencias al mismo tiempo estar atento a la comunicación verbal y no verbal del cliente. Además, la pregunta por el milagro requiere de una alteración de la forma de pensar del terapeuta como del cliente, sobre la vida cotidiana, esto en la mayoría de las personas es un rápido cambio paradigmático de conceptualizar los problemas tanto en la terapia como en la vida cotidiana (De Shazer, 2002; De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum & Berg, 2007).

Sin embargo, hacer que la pregunta por el milagro funcione para el terapeuta y el cliente no siempre es fácil. El terapeuta no puede leerla de una tarjeta de 3x5 y esperar que el cliente pueda responder de una manera útil (De Shazer, 2000).

La pregunta por el milagro es más difícil para la mayoría de los terapeutas formados en modelos tradicionales, ya que le tienen miedo a los términos “no científicos” y temen sonar absurdos al pedir la pregunta por el milagro. Sin embargo esta cuestión se a utilizado miles y miles de veces en el mundo, y los terapeutas con experiencia creen que es una de las preguntas más útiles, porque ayuda al cliente a pintar una imagen detallada de cómo desea que fuera su vida; por lo tanto, describe su objetivo o su visión de lo que va a hacer su vida un poco mejor. Esta pregunta se ha utilizado en todo tipo de ajustes y en distintas variedades de población, clínicas o no clínicas. (Kim Berg, 2007).

Consecuentemente, surge el interés por conocer más sobre ésta pregunta por el milagro, lo que lleva a desarrollar el presente trabajo con el objetivo de aportar información importante que necesita saber el estudiante de psicología que este interesado en éste enfoque, para desarrollar de una manera eficiente la técnica de la pregunta por el milagro de Steve de Shazer y facilitar una serie de referencias bibliográficas de consulta útil, práctica y disponible en nuestro contexto académico que contribuya en algún sentido a comprender algunos aspectos de la pregunta por el milagro y del enfoque centrado en soluciones.

Realizando una recopilación de información de literatura de sus creadores Steve de Shazer e Insoo kim Berg. E Identificando las ideas que les sirvieron a los autores mencionados para desarrollar la pregunta por el milagro y formando un cuerpo de citas textuales, el cual trate específicamente sobre la pregunta por el milagro.

Por lo tanto, en primera instancia el lector encontrará en el presente trabajo un apartado donde se describe el enfoque centrado en soluciones como marco de la

pregunta por el milagro. Éste abarca brevemente historia sobre el enfoque, personajes que han influido en De Shazer, la visión del modelo centrado en soluciones, su filosofía y principios; la visión de Steve De Shazer hacia las soluciones y la pregunta por el milagro.

En el siguiente apartado se describe la metodología, la pregunta de la investigación, el objetivo, el tipo de análisis que se realizó, se describe la manera en que fue concentrada la información del corpus utilizado, los criterios de inclusión, las categorías utilizadas para el análisis, la técnica y el procedimiento que se llevó a cabo.

Posteriormente, el lector encontrará los concentrados de información del cual se realizó el análisis para obtener las respuestas a las siguientes inquietudes:

- 1) ¿Cómo se ha sistematizado a lo largo del tiempo la pregunta por el milagro en el enfoque centrado en soluciones?
- 2) ¿Cuál es el origen de la pregunta por el milagro?
- 3) ¿Cómo se aplica, cómo se explica y para qué se aplica?

Finalmente, en este trabajo encontrara tres anexos, en el primero se presenta la pregunta por el milagro a través de los años, en el segundo se describe la utilidad de la pregunta por el milagro; con la finalidad permitir la rápida consulta de ésta información. Y en el anexo tres se presentan algunos casos terapéuticos que se extrajeron de algunas producciones incluidas en el corpus, que permite conocer como realizaba Steve De Shazer la pregunta por el milagro ante diferentes situaciones.

## **El enfoque Centrado en Soluciones como marco de la pregunta por el milagro.**

Dentro de la psicología hay varias orientaciones que sencillamente son distintas maneras de concebir la psicología y, por consiguiente, distintas maneras de trabajar. Tal vez esto puede llegar a ser complicado, la gente sólo busca un psicólogo y se encuentra con anuncios de psicólogos que se anuncian como psicoanalistas, humanistas, conductuales, sistémicos etc. Y seguramente no les importe con cuál ir; pero sí importa, y no porque uno sea más eficaz que otro sino porque cada cual tiene un método, unas técnicas y lleva a cabo el tratamiento de una manera diferente. Indudablemente todos los caminos llevan a Roma, pero no olvidemos que hay caminos más largos y caminos más cortos.

Los métodos psicoterapéuticos son muy numerosos y aparentemente, muy dispares entre sí, pero conservan puntos en común como el encuentro de dos personas que se influyen mutuamente: la figura del terapeuta y la del paciente, relación que se da por un problema u objetivo. Uno de estos métodos de la psicología clínica es la Terapia Familiar Sistémica; la cual cuenta con diferentes escuelas pero para los fines de este trabajo sólo se hará énfasis en la Terapia Centrada en Soluciones.

### **Historia**

Steve de Shazer terapeuta cofundador del Brief Family Therapy Center (BFTC) es el principal representante de la terapia centrada en soluciones y describe el desarrollo de su enfoque a fines de los años sesenta y principios de los setenta, ubicando su forma de trabajo como una modalidad de terapia breve. La historia de la terapia breve puede rastrearse hasta "Special Techniques of Brief hypnotherapy" [Técnicas especiales de hipnoterapia breve] de Milton Erickson (1954). El enfoque de Erickson parece significativamente diferente de otros enfoques del mismo campo de la terapia breve; donde la clave es la utilización de lo que los clientes traen consigo para ayudarles a hacer frente a sus necesidades de forma tal que puedan vivir satisfactoriamente su propia vida. La influencia de Erickson es indiscutible para la consolidación de la terapia sistémica. Diferentes escuelas lo reconocen; en el MRI su influencia los llevó a estudiar a la familia como proceso de cambio; en el caso de la terapia estratégica de Jay Haley se puede palpar, por ejemplo en su focalización sobre el síntoma, en sus prescripciones y en las ordalías y en el caso del enfoque centrado en soluciones, el mismo Steve De Shazer describe los desarrollos que ha logrado en su enfoque gracias a su influencia (Watzlawick, Weakland y Fisch, 1994; Fisch, Weakland y Segal, 1994; Nardone y Watzlawick, 1995; Haley, 1980; 1984; 1986; De Shazer, 1986) Los aportes de Gregory Bateson también forman parte de la base teórica del desarrollo de la terapia familiar sistémica. Bateson introduce herramientas teóricas de corte antropológico y de la cibernética en el campo de la comprensión del comportamiento (Bateson, 1976, 1982, 1993) En los últimos años de la década de 1960 y a principios de la de 1970, vinculados con el crecimiento de la terapia familiar, se produjeron cierto número de desarrollos. En 1968 se estableció el Centro de Terapia Breve en el Instituto de Investigación Mental en Palo Alto, California; en 1974 se publicó un artículo de Weakland, Fisch, Watzlawick y Bodin, "Brief Therapy: Focused Problem Resolution"; en el mismo año apareció "The Treatment of Children Through brief Therapy of Their Parents" [Tratamiento de niños con terapia breve para los padres] del centro para el Estudio de la Familia, de Milán inaugurado en 1971 (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin

y Prata); en 1969 De Shazer comenzó a desarrollar un modelo propio de terapia breve (sin conocer al grupo de Palo Alto hasta 1972), presentando “Brief Therapy: Two’s Company “ en 1975. Esos tres artículos, y dos libros publicados durante el mismo período –Change [Cambio] (Watzlawick, Weakland y Fisch) y Uncommon Therapy [Terapia no convencional] (Haley)- tienen muchas cosas en común: tratan sobre los problemas, la forma en que persisten y la manera de solucionarlos. El foco se centraba en distintas técnicas efectivas, con una gran variedad de casos ilustrativos. Sin embargo, el Centro de Terapia Familiar Breve (CTFB) se interesó cada vez más por las soluciones y por cómo funcionan. El CTFB fue fundado en 1978 como centro orientado a la investigación y a la enseñanza de la terapia. El alcance de quejas que los clientes han presentado extiende un abanico que abarca desde dificultades normales de la vida hasta fracasos reiterados en psicoterapia, incluido cualquier elemento de la gama entera de problemas psiquiátricos. Cada miembro del equipo ha constituido una forma distinta de ver la terapia: Insoo Kim Berg y Eve Lipchik; se preocupan por las conexiones y consecuencias interna del trabajo, Alex Molnar se dedica a la abarcatividad del trabajo y a la aptitud para transferir el aprendizaje a otros contextos, Elam Nunnally estudia los aspectos epistemológicos y filosóficos. Posteriormente se unieron al equipo Marilyn Bonjean, Wallace Gingerich, John Walter y Michele Weiner-Davis (De Shazer, 1986; De Shazer, Kim Berg, Lipchik, Nunnally, Molnar, Gingerich & Weiner –Davis, 1986).

De Shazer comienza a adoptar una epistemología propia a comienzos de los años ochenta, escribe Pautas de Terapia Familiar Breve: Un enfoque Ecosistémico (1982) y sostiene que es inadecuado considerar a los sistemas que intervienen en el proceso terapéutico como sistemas cerrados. Según De Shazer, la concepción de Von Bertalanffy, sobre el sistema y su relación con el medio ambiente es en esencia pasivo sobre el cual se desplaza el organismo. Esto implicaría considerar a los sistemas que intervienen en el proceso terapéutico como sistemas cerrados, negando así una relación de información entre ellos. Para De Shazer, una epistemología adecuada implica concebir el sistema terapéutico como un sistema abierto, donde la descripción de la terapia incluye al sistema del terapeuta y al sistema familiar, existiendo una relación de información entre las totalidades. Sus ideas arraigan históricamente de una tradición que se inicia con Milton H. Erickson, transita por Gregory Bateson y el grupo de terapeutas del MRI; también a raíz de la influencia de Insoo sus lecturas transitaban por el pensamiento asiático, ideas budistas y taoístas; lo cual ha sido decisivo en este modelo (De Shazer, 1989) Poco a poco se fue dando un cambio epistemológico que transformó las entrevistas del BFTC significativamente; las preguntas que realizaban después de la primera sesión los obligó a aumentar su interés por obtener información acerca de las diferencias entre el pasado y el presente, llevándolos cada vez más lejos de los problemas y los acercó cada vez más hacia un enfoque en soluciones y cómo ayudar a la familia en su construcción. Las soluciones son vistas como una realidad diferente de aquel en el que se da lugar a quejas y problemas irresolubles. Por ello, el proceso de la entrevista la adaptaron para conectar las soluciones con las denuncias (Nunnally, Shazer, Lipchik & Berg, 1986).

Esta transformación se empieza apreciar en el libro Claves para la solución en terapia breve (1985) y el artículo Brief Therapy: Focused Solution Development, De Shazer parte de la idea de que sólo es necesario un pequeño cambio, así como una meta

pequeña y razonable es suficiente; y de que las intervenciones que diseña el terapeuta, son las que se tienen que ajustar al problema y no al revés; de modo que una llave maestra está diseñada para abrir cualquier clase de cerradura. No se pierda de vista que uno de los puntos a desarrollar por De Shazer fue su modalidad breve, reduciéndola a un promedio de cinco a seis sesiones.

La terapia breve puede verse como un refinamiento y desarrollo de los principios de M. Erickson; gran parte del trabajo en terapia breve de Steve de Shazer, como la técnica de la confusión, es un desarrollo que parte de las ideas de Milton Erickson. De acuerdo a Erickson, el propósito de la psicoterapia debería ser ayudar al paciente de la manera más adecuada, disponible y aceptable. Al presentarse y pedir ayuda, debería respetarse por completo y utilizarse todo lo que el paciente presenta, sea lo que fuere. Debe prestarse atención sobre todo a lo que el paciente hace en el presente y hará en el futuro, más que a una simple comprensión de las causas de que se produjera algún acontecimiento muy antiguo. El *sine qua non* de la terapia, debería ser la adaptación presente y futura del paciente. Esta perspectiva parece relacionada con una idea budista del cambio. Para los budistas el cambio es un proceso continuo y la estabilidad sólo una ilusión o el recuerdo de una momento del proceso de cambio.

El CTFB también utiliza las excepciones, que en términos batesonianos, implícitamente ofrecen al cliente “información de una diferencia” entre lo que funciona y lo que no funciona. La conducta del terapeuta depende de su posición o de cómo encuadra y define la situación clínica. En el Centro de Terapia Familiar Breve, la práctica clínica define la terapia como cooperativa, orientada hacia el cambio y las soluciones; centrada en el presente y el futuro (De Shazer, 1986; Nunally et al. 1986; De Shazer, et al. 1986).

En los 90's la perspectiva de Steve De Shazer volvió a transformarse debido a la influencia postmodernista, caracterizándose como una postura a la que llamo post-estructural, y en la que se le ha dado mucho mayor importancia a los proceso del lenguaje. Por lo tanto, “el lenguaje es la realidad” (De Shazer 1999; De Shazer 2005; De Shazer 2007b; 2007e; De Shazer y Berg, 1992; De Shazer y Miller, 1998; De Shazer y Berg 2001).

Se considera que el mundo está creado por el lenguaje, es decir, por las palabras. Los significados (categorías, conceptos, etc.) no son estables ni cognoscibles, sino que se dan en la negociación de las interacciones sociales; por tanto, en el proceso terapéutico, el cambio ocurre dentro del lenguaje. De Shazer basa sus explicaciones a partir de la influencia del filósofo del lenguaje vienés Ludwing Wittgenstein,<sup>1</sup> quien descubre la forma en la que los juegos de lenguaje construyen las formas de vida. De acuerdo a Wittgenstein (De Shazer y Miller, 1998), un juego de lenguaje permite al individuo dotar de significado a un discurso particular en determinada área de su vida, acerca de sus sensaciones y sus experiencias. Las palabras no obtienen su significado, su capacidad para describir la realidad, sino de su utilización en la interacción social. El individuo en sus relaciones posee diversos juegos de lenguaje,

---

<sup>1</sup> Es de suma importancia señalar que cada vez que se hace referencia a Ludwing Wittgenstein, a lo largo de ésta tesis, es desde la visión e interpretación que hace Steve de Shazer.

ya que estos juegos de lenguaje están asociados con formas de vida, formas en las cuales el individuo existe en el mundo, es decir, roles sociales concretos. Cada una de estas formas de vida, están inexorablemente relacionadas con juegos del lenguaje que las define como actividades distintivas. Las realidades, las relaciones sociales y las formas de vida son socialmente construidas y mantenidas a través de los diferentes juegos del lenguaje. Para Wittgenstein<sup>2</sup>, los juegos de lenguaje están incorporados dentro de formas de vida más amplias, o dentro de juegos de vida. Esto equivale a afirmar que las formas de intercambio en que están incorporadas las palabras, y que les dan su valor, no se limitan al ámbito lingüístico. Esos intercambios pueden incluir todas nuestras acciones, junto con diversos objetos del entorno. Así, para declararse enfadado es necesario no sólo usar ciertas palabras dentro de los juegos de lenguaje, sino ejecutar también ciertos actos (hacer rechinar los dientes, por ejemplo, y no sonreír) que constituyen las formas de vida en las que está incorporado ese juego de lenguaje. Por tanto; involucrarse por ejemplo, en la ira es participar en una suerte de danza cultural: si uno no ocupa su lugar en la danza, no puede estar irritado. De esta manera el juego de lenguaje centrado en soluciones, enfatiza el hallazgo de los recursos que el individuo usa o que puede usar para cambiar su vida de formas preferidas. Esto es, los juegos de lenguaje hacen posible ver, experimentar y participar en mundos sociales construidos con diversos objetos, eventos y gente; sus diferentes usos son como caminos, que tienen lugar en diferentes direcciones, y permite ver en viejas vistas, nuevas vistas o nuevos caminos (De Shazer y Miller, 1998; De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum, & Berg, 2007; De Shazer, 1993; 1999; 2001; 2007e; Gergen y Kaye, 1996).

Wittgenstein (De Shazer, 1999), como filósofo del lenguaje, no es el único en considerar que el método “científico” del enfoque habitual conduce a una oscuridad total. Mijaíl Bajtín; un teórico y crítico literario ruso, estableció una distinción entre lenguaje y diálogo; adopta la idea de que la palabra es un acto de dos caras, esta directamente orientada hacia la palabra dé respuesta, es decir la provoca y a demás la anticipa; una situación que denominó intertextualidad. Otra influencia de De Shazer fue el filósofo del lenguaje y crítico literario también posestructuralista Richard Harland quien expresa que es la interacción donde surgen los significados, son construcciones de quienes emplean esos términos, por lo tanto son inestables. Las construcciones o términos mediante los cuales conocemos el mundo varían según quien los usa, a quién va dirigido y el contexto en donde se utilizan. Una palabra no es como el movimiento de una pieza en una jugada de ajedrez; más bien se parece a situar una pieza en el tablero. Una oración es, pues, como un movimiento en una jugada de ajedrez, pero ese movimiento sólo puede comprenderse dentro del contexto de una partida. De ahí que incluso una oración no tiene sentido estando aislada: comprender una oración es comprender la lengua o el contexto en el cual se da esa oración: un “juego de lenguaje” (De Shazer, 1999, De Shazer y Berg, 1992).

La influencia de estos filósofos es significativa, ya que originó cambios a la forma de pensar de Steve de Shazer y por lo tanto al enfoque centrado en soluciones.

---

<sup>2</sup> Recordemos que Steve De Shazer retoma el concepto “Juegos de lenguaje” de Wittgenstein, pero lo aquí expresado es desde la lectura e interpretación que hace De Shazer.

## **Enfoque Centrado en Soluciones**

Para el Enfoque Centrado en Soluciones (ECS) los problemas son aquellas cosas de las cuáles los clientes se quejan con el terapeuta, y respecto de las cuales ambas partes pueden hacer algo. De hecho, los clientes al describir su problema, están confeccionándolo (es decir, están en búsqueda de una definición del problema; puesto que no lo traen como un paquete con el rótulo de “problema”) por medio de la conversación con el terapeuta, por lo tanto el terapeuta de alguna manera incide en la forma en cómo los clientes describen su problema. En esta construcción del problema, el terapeuta se puede centrar en las excepciones, en los recursos, en lo más fácilmente superable y en todas aquellas cosas que sean dirigidas hacia el cambio satisfactorio para el cliente. Por lo general, las descripciones de los clientes, engloban intentos recurrentes e ineficaces de superar esas “molestias”, generalmente al ver que no se cumplen sus expectativas, recurren a los mismos intentos de solución, pero en mayor medida e intensidad, hasta que esto se convierte en una pauta habitual poco afortunada, en la que participan determinadas personas en determinado contexto y en la que frecuentemente se desarrolla la percepción de que su situación es estática y difícil, sino imposible de superar, aunando expectativas desalentadoras que se autocumplen y provocan una situación de desánimo. A su vez, las dificultades conducen al cliente hacia una forma particular de intento de solución. De manera en que ha tratado de resolver el problema de una sola manera pensando que es la mejor o la más correcta, por lo que se encuentra atrapado haciendo más de lo mismo; así los problemas generalmente se perpetúan. Para De Shazer, las quejas de los clientes son complejas construcciones que involucran muchos elementos, de entre los cuales cada cliente puede subrayar o ignorar unos más que otros. A menudo los clientes llegan sin una idea clara de lo que es el problema, y hacia donde quieren llegar, más bien manifiestan metas vagas, u objetivos excluyentes entre si o situaciones indescriptibles. La aportación del terapeuta al respecto, es participar en la construcción de un problema resoluble, con objetivos claros y alcanzables (De Shazer, 1986; 1989; 1997; 1999).

Kim Berg y Miller (1996) nos mencionan que es fundamental poner el énfasis en la salud mental y no en la enfermedad. Se ponen de relieve la capacidad, los recursos y las habilidades de los pacientes, y no sus carencias e incapacidades. En el enfoque centrado en la solución, en vez de buscar lo que está mal y tratar de arreglarlo, se tiende a buscar lo que está bien y se trata de descubrir cómo usarlo. Si aceptamos la premisa de que las pautas sanas ya existen pero simplemente no se las ha reconocido, podremos capitalizar esas pautas encaminándonos así a las soluciones, sin tener que atravesar el proceso tradicional, que consiste en descubrir el problema y después elaborar una solución. Un buen tratamiento implica suscitar, sacar del paciente las fuerzas, los recursos y los atributos saludables que se necesitan para resolver el problema en proceso. Esto se le conoce como utilización. El principio de utilización implica que el profesional que brinda tratamiento debe aceptar el marco de referencia del paciente y trabajar dentro de él. El enfoque centrado en la solución es ateórico y determinado por el paciente, se dedica poco tiempo, en las sesiones de tratamiento y en las discusiones con colegas, a imaginar o explicar por qué existe el problema. Se busca la economía en los medios terapéuticos que se usan para obtener los fines terapéuticos deseados. Esto se logra llevando a cabo el tratamiento desde

abajo hacia arriba y no desde arriba hacia abajo. El cambio forma parte de la vida hasta tal punto que los pacientes no pueden dejar de cambiar; por lo tanto, la terapia consiste simplemente en identificar los cambios que se están produciendo naturalmente y en utilizarlos para llegar a una solución. Se tiene una orientación hacia el presente y el futuro. Los terapeutas del CTFB se esfuerzan por cooperar con los pacientes que acuden en busca de tratamiento; por lo tanto, en una relación terapéutica verdaderamente cooperativa, no sólo el paciente debe cooperar trabajando con el terapeuta, sino que éste también debe trabajar con el paciente.

### **Filosofía y principios de la terapia centrada en la solución.**

La filosofía central de la terapia centrada en la solución tiene tres componentes (De Shazer, 1994).

- 1) Si no está roto, ¡No lo compongamos! Dicho de otro modo, todo aquello de lo que el cliente no se queje enérgicamente, no nos concierne.
- 2) Una vez que sepa usted qué es lo que funciona, ¡Haga más de lo mismo! Cuando se descubra una excepción notable dentro de la queja es probable que la solución radique en convertir la excepción en una nueva regla.
- 3) Si eso no funciona, no vuelva a intentarlo. ¡Haga algo diferente! Si se ignora qué funciona bien, al menos puede saber qué funciona mal. Esto último debe evitarse a toda costa. Cualquier cosa distinta tiene probabilidades de modificar la situación.

La sesión se dedica a generar soluciones, es decir, cambios perceptivos y conductuales que elaboran conjuntamente los clientes y el terapeuta con el fin de mejorar la forma de superar el problema. Cuando existen dificultades para identificar soluciones eficaces, se puede modificar el punto de vista que los clientes tienen del problema asignándole un nuevo significado, concretamente adscribiendo intenciones y motivaciones positivas a las conductas relacionadas con el síntoma (De Shazer, 1989).

Los principios fundamentales del trabajo en el BFTC son:

1. La mayoría de quejas se desarrollan y mantienen en el contexto de la interacción humana. Las soluciones residen en el cambio de interacciones en el contexto de las limitaciones propias de la situación.
2. La Tarea de la terapia breve es ayudar a los clientes a hacer algo distinto, cambiando su conducta interactiva y/o su interpretación de la conducta y de las situaciones, de modo que pueda llegarse a una conclusión (a la solución de su queja). Igual que una llave maestra, una intervención sólo requiere abrir el camino a una solución, y esto puede conseguirse sin conocer todos los detalles de la queja.
3. El cliente no presentan resistencia, más bien es la manera en que el cliente hace saber cómo se le puede ayudar. Está claro que la gente viene a terapia deseosa

de cambiar la situación en que se encuentra, pero consciente de que todo cuanto ha intentado hacer para cambiar no ha funcionado.

4. Es posible dar algún nuevo y benéfico sentido cuando menos para algún aspecto de la queja del cliente. Toda conducta puede ser contemplada desde muchos puntos de vista, y el significado que se da a la conducta depende de la construcción mental o interpretación del observador.

5. Sólo se requiere un pequeño cambio. Por consiguiente, sólo es necesario un objetivo mínimo y razonable. Una diferencia considerable que distingue la terapia breve de los otros modelos está en la idea de la terapia breve según la cual, por horrorosa y compleja que sea la situación, un pequeño cambio en la conducta de una persona puede llevar a profundas diferencias de largo alcance en la conducta de todas las personas involucradas.

6. El cambio en una parte del sistema lleva a cambios del sistema en su conjunto. Esta es otra gran ventaja de este enfoque ya que no es necesario someter a terapia a toda la familia, a la pareja o a todos los individuos involucrados.

7. Puede conseguirse una terapia efectiva incluso cuando el terapeuta no puede describir de qué se queja propiamente el cliente. Básicamente, todo cuanto el terapeuta y el cliente necesitan saber es: ¿Cómo sabremos cuándo se habrá solucionado el problema? Para que encaje satisfactoriamente el mensaje de una intervención, no es necesario disponer de descripciones detalladas de la queja. Ni siquiera es necesario construir una explicación rigurosa de la manera como se mantiene el trastorno. (De Shazer, Kim Berg, Lipchik, Nunnally, Molnar, Gingerich & Weiner –Davis, 1986).

### **La visión de Steve De Shazer hacia las soluciones y la pregunta por el milagro.**

De Shazer (1986), considera que las soluciones no tienen mucho que ver con los problemas que intenta resolver. Argumenta, que la solución llegará cuando comprendamos plenamente el problema, es una visión parcial proveniente y predominante en la cultura occidental; sin embargo, desde el principio del trabajo del CTFB, se ha demostrado que no es necesario conocer los detalles del problema para generar soluciones. Esta forma de pensar surge primero como una manera de hacer la terapia más breve; sin embargo, posteriormente se considera que los problemas no tienen nada que ver con las soluciones, pues pertenecen a distintos juegos de lenguaje.

Para Wittgenstein<sup>3</sup> (De Shazer y Miller, 1998) las soluciones son parte de un juego de lenguaje (formas de vida), diferente que puede estar desconectado al juego de lenguaje de los problemas. “¿Cuáles son las oportunidades, por ejemplo, de aprender a bailar tango, si pasamos los días y las noches, jugando ajedrez? Hablar acerca de los problemas es como bailar tango y hablar de las soluciones es como jugar ajedrez.

---

<sup>3</sup> Recordamos al lector que en el presente trabajo se hace referencia a Wittgenstein desde la perspectiva de Steve De Shazer, para entender mejor la visión filosófica de Wittgenstein consultarlo directamente en Wittgenstein, L. (2003). Investigaciones Filosóficas. México: IIFs-UNAM.

La carencia de una conexión entre el lenguaje centrado en el problema y en el centrado en soluciones es fundamental práctica de la TCS. Resulta innecesario encontrar las causas de los problemas de los clientes, para construir soluciones, e incluso el tiempo empleado para investigar las causas, puede hacer que empeoren los problemas”

La ventaja de esta forma de pensar es que no hay problemas “difíciles” (como alcoholismo, drogadicción, esquizofrenia, etc.) que requieran de ciertas intervenciones especiales, pues lo que se pretende lograr es la construcción de soluciones que funcionen como “llaves maestras” con independencia de los casos (De Shazer, 1989; 1997)

En su visión posestructural, De Shazer (1999), considera que en la terapia se cuentan historias sobre la narración de historias, como un modo de dar nuevos relatos a fin de que la persona perturbada cambie su propia historia. Estas historias ya no son solamente producto del cliente, del terapeuta y de los observadores. Los problemas (y las soluciones) ya no proceden solamente de algo que ocurre en el interior de las personas perturbadas, y ni siquiera entre ellas. Tampoco de algo surgido del entorno, sino que más bien procede de todo esto, de algo más recurrente como el lenguaje. Teniendo en cuenta que el sentido de una palabra con frecuencia o habitualmente difiere o demora “la comprensión” del problema en un dialogo, también está sujeto a aplazamiento y demora, por lo tanto, dar sentido a algo es un proceso acumulativo antes que un acto específico limitado a un momento particular. Por consiguiente, en cualquier momento particular, es más probable que se de el “malentendido” que la “comprensión”. Tales malentendidos constituyen la conversación y en realidad, la hacen posible. Es decir, que si nos comprendiéramos unos a otros no tendríamos de que hablar (De Shazer, 1999; De Shazer y Berg, 2001)

Ninguna de las palabras o conceptos que el cliente presenta en su descripción es simple y por lo tanto no comprendemos lo que dicen, y esto es lo que nos lleva formular más preguntas y por supuesto tampoco ninguna de nuestras palabras, ninguno de nuestros conceptos es simple, de ahí que el cliente nos haga preguntas porque tampoco nos comprende. Toda esa conversación está basada en la idea de que la comprensión es posible, aún cuando sabemos que puede ser imposible. De Shazer retoma de Wittgenstein una explicación propia acerca de la manera en la que el lenguaje constituye la realidad. Básicamente, se entiende que al utilizar el concepto de los juegos de lenguaje, Wittgenstein trata de dejar claro que somos usuarios del lenguaje, que hablamos, oímos, escribimos y utilizamos toda variedad de expresiones y formas de lenguaje como parte propia del proceso humano de creación y afrontamiento de las realidades en que vivimos. Así, las personas en ocasiones construyen reglas, significados, expectativas y creencias a partir del juego de lenguaje de los “problemas”, lo que hacen posible ver, experimentar y participar en mundos sociales construidos con diversos objetos, eventos y gente; que forma parte de este contexto “problemático”.

Si en la terapia, el terapeuta permanece en el lenguaje centrado en los problemas, enfatiza las equivocaciones en la vida de las personas. Este juego de lenguaje frecuentemente supone una descripción del origen de nuestros problemas, como poderosas fuerzas que están más allá de nuestro control y a veces más allá de

nuestro entendimiento. Quejarse de los problemas es una de las formas en las cuales construimos y mantenemos relaciones sociales y frecuentemente esta actividad llena muchas horas de nuestras vidas. Pero esto también puede llevar a muchas dificultades y experiencias frustrantes. Cuando los clientes comienzan a hacer públicos sus significados, el desarrollo de la significación de las palabras es automáticamente interaccional, ya que en la situación terapéutica toda la comprensión que se desarrolla es el producto conjunto de la conversación entre el terapeuta y el cliente. Le corresponde al terapeuta co-crear una realidad con más oportunidades para el cambio. Al parecer no podemos resolver un problema con el mismo pensamiento que lo creó; es necesario un pensamiento y un discurso muy diferentes (De Shazer, 1999; De Shazer y Berg, 2001; De Shazer y Miller, 1998).

Por lo tanto, De Shazer (1993; 1999; De Shazer y Berg, 2001), sugiere que es necesario observar el modo en el que se ha ordenado el mundo a partir del lenguaje y más que observar por debajo y por detrás del lenguaje que utilizan los clientes y los terapeutas, tener conciencia de que el lenguaje que ellos emplean es todo lo que se tiene para avanzar. Así, una solución es un producto conjunto del terapeuta y el paciente hablando entre sí sobre lo que no es el problema, sobre aquello de lo que no se queja el paciente. Hablar de aquello sobre lo que el cliente no se lamenta, parece valioso y útil para la mayor parte de los clientes. Mientras continúan hablando sobre el no-problema / la no queja, están haciendo algo diferente de lo que están acostumbrados a hacer, de aquello que ya se demostró ser inútil. Cuanto más habla el paciente sobre “excepciones” y sobre “milagros”, todo eso se vuelve más real. Hablar con el paciente sobre que no es el problema/motivo de consulta, es una de las maneras de emplear creativamente los malos entendidos. Concentrándose en ello permite al terapeuta y al paciente construir juntos una solución o al menos empezar a construirla basada en las experiencias del paciente que están fuera de la zona problemática.

Según De Shazer y Miller (1998), Wittgenstein elabora sus conceptos de juegos de lenguaje y formas de vida describiéndolas como formas de caminar en el mundo, pues nos posibilitan para ver, experimentar y participar en mundos sociales contruidos con diversos objetos, eventos y personas. Los juegos de lenguaje están asociados con formas de vida, cada una de estas formas de vida, están vinculadas a un escenario de juegos de lenguaje observables, de acciones que los define como una actividad distinta. Son formas diferentes de existir en el mundo, pues moldean la manera en la que orientamos y categorizamos nuestras circunstancias de vida. Esto nos alienta a poner atención a algunos aspectos de nuestra vida y a desatender o ignorar otros aspectos. La terapia Centrada en Soluciones se desarrolla sobre este hecho Wittgensteiniano de vida. Los juegos de lenguaje de soluciones, se centran en encontrar maneras de dirigirse a remediar los problemas de uno y enfatizar la identificación de recursos que utilizamos o podemos utilizar para cambiar nuestras vidas. Una forma de “jugar” este juego de lenguaje es, considerar al cambio como una lucha para ganar el control sobre nuestros problemas. Pero esto puede ser jugado en muchas otras formas; incluso considerando a los problemas y su origen como irrelevantes en el proceso de cambio. El interés está en abrir nuevas posibilidades interpretativas para los lectores y evitar el cierre de otras posibilidades. Este es un juego de lenguajes diseñado para perturbar otros juegos de lenguaje y sus formas de

vida, particularmente a aquellos que consideran a los significados como estables y auto evidentes.

La terapia Centrada en Soluciones, impulsa a sus clientes a reinterpretar sus opciones en la vida y a hablar de ellos mismos dentro de las soluciones para cambiar la manera en que se interpreta y describe la vida. Si el significado es cambiante, y se basa en nuestro uso de lenguaje ¿Por qué no jugar con él, para producir significados nuevos y más deseables? (De Shazer y Miller, 1998).

Las preguntas de la Terapia Centrada en Soluciones asumen que la vida de los clientes está cambiando constantemente y que los problemas son realidades discontinuas y contingentes porque no siempre están presentes. El juego de lenguaje Centrado en Soluciones está diseñado para persuadir a los clientes de que el cambio no sólo es posible, sino inevitable. Este es un proceso retórico diseñado para hablar a los clientes de sus soluciones (De Shazer y Miller, 1998). Y una forma de hacerlo es con la pregunta por el milagro (existen otras propuestas de trabajo terapéutico pero por fines del presente trabajo, nos enfocaremos en ésta)

Según De Shazer (1997, 1999, Kim Berg y Miller, 1996), la pregunta por el milagro es una manera de empezar a construir un puente entre el terapeuta y el paciente sobre la base del éxito (futuro) de la terapia. Es la técnica más importante del modelo; orienta al paciente hacia un estado futuro, en el que el problema ya está resuelto y él puede empezar a saborear el exitoso fin de la terapia. Como es el paciente quien genera la imagen, ésta encaja naturalmente dentro de su estilo de vida y, en consecuencia, es alcanzable. Por medio del uso de esta pregunta, el terapeuta y el cliente se ponen en condiciones de lograr una imagen lo más clara posible de las características que tendrá una solución aun cuando el problema sea vago, confuso o no esté claramente descrito.

En una forma general la pregunta por el milagro es: Supongamos que una noche, mientras usted duerme, se produce un milagro y se resuelve su problema. ¿Cómo lo sabría? ¿Qué acción de usted le revelaría, al día siguiente, que se ha producido un milagro? (De Shazer, 1994).

Por lo tanto, siendo ésta pregunta una de las herramientas más importantes del enfoque centrado en soluciones; es de gran interés conocer cómo se ha sistematizado a lo largo del tiempo, cuál es el origen de la pregunta por el milagro, cómo se aplica, cómo se explica su procedimiento de aplicación y para qué se aplica. Este enfoque tiene gran relevancia social por trabajar los desajuste del ser humano de la manera más breve y efectiva, la terapia es flexible, dinámica, ofrece todo un abanico de posibilidades y recursos existentes dentro de uno mismo, enfatiza a no patologizar al paciente no poner una etiqueta, no sólo hay una manera de ver las cosas. El paciente trae un problema y sea cual sea el problema puede ser resuelto, es decir no lo encasillamos le damos una oportunidad de cambio, que él sea capaz de observar que su problema tiene una solución. El saber que él tiene esas herramientas para el cambio, y que sólo es necesario utilizarlas de manera correcta, da un fuerte poder al paciente de confianza en sí mismo, en sus capacidades. Por lo tanto en terapia breve "lo crónico", como inmodificable no existe, lo que entendemos por crónico es el circuito de interacción que se auto perpetúa y que no es de ninguna manera inmodificable. Los

trastornos que pueden ser tratados con estas terapias son amplios: trastornos de ansiedad, ataques de pánico, depresiones, fobias, trastornos de aprendizaje, problemas de pareja, laborales, escolares, etc. Las cuales son varias ventajas ante las terapias tradicionales sin dejar de lado la brevedad del tratamiento. El modelo presenta una manera diferente de comprender a la gente que consulta al psicólogo por lo cual no se necesita establecer diagnósticos, ni pruebas, además de ser breve; cuestión que es aplicable, demostrable y bien vista dentro de las clínicas multidisciplinarias que son parte de la universidad; ya que en estas mismas los psicólogos ponen en práctica la terapia breve haciendo uso de la técnica de la pregunta por el milagro obteniendo altos beneficios y satisfaciendo a los pacientes ya que ésta les permite resolver su situación en menos tiempo y con resultados satisfactorios, lo cual ha llevado a que se busque la profundización de conocimientos o cursos que les permita a los psicólogos tener mayor información y capacitación para hacer un mejor uso de estas técnicas. De ahí la relevancia del presente trabajo sobre éste modelo.

El alumno o terapeuta en formación y/o interesado en el modelo encontrara información a la cuál no podría acceder de forma inmediata porque tendría que revisar múltiples fuentes de información (como revistas, libros, páginas web, etc.) y que no todos son de fácil acceso, facilitando así su consulta, reduciendo el tiempo que invertiría en la revisión de estos y proporcionándole una herramienta más para llevar a cabo la pregunta con mayor efectividad.

La buena terapia es precisa y no requiere de métodos prolongados o redundantes; esto no significa que el terapeuta deba tratar superficialmente detalles importantes o sacrificar la escrupulosidad a la brevedad, sino que cada intervención debe producir un efecto (Lazarus y Fay, 1990); lo cual nos proporciona la pregunta por el milagro.

La finalidad de trabajo consiste en estudiar la pregunta por el milagro conocer cómo se ha sistematizado a lo largo del tiempo en el enfoque centrado en soluciones, cuál es el origen de la pregunta por el milagro, cómo se aplica, cómo se explica su procedimiento de aplicación y para qué se aplica. Se escogieron estas categorías de análisis ya que en mi experiencia personal, eran las dudas que tuve cuando me enseñaron la pregunta por el milagro, ¿Cómo se le ocurrió a Steve De Shazer hacer esta pregunta? ¿Por qué funciona? Pensaba que tenía alguna razón para hacerla de esa forma y no de otra manera, que algo había en ella que permitía utilizarla en diferentes casos. Por lo tanto, creo que es importante conocer esa información para poder llevar a cabo la pregunta por el milagro de una manera eficiente dentro de la terapia y obtener resultados satisfactorios.

Para lo cual se llevó a cabo un estudio de tipo cualitativo con un análisis de contenido; en donde se hace una revisión conceptual y explicativa de la pregunta por el milagro seleccionándola específicamente ya que en su aplicación se implementa un programa completo de intervención que muestra el uso de las premisas de la escuela de soluciones y que a lo largo del tiempo en la obra publicada por los autores al parecer ha transformado, ha cambiado su formulación para convertirse de una pregunta de avance rápido ha una herramienta específica con una explicación teórica que no se daba en un principio. De este modo se pretende lograr un concentrado de información de la pregunta por el milagro, una recopilación de cómo se ha desarrollado ésta herramienta terapéutica en el enfoque centrado en soluciones; para que los psicólogos

con sólo revisar éste trabajo tengan el sustento teórico de la herramienta más importante del enfoque centrado en soluciones y empleada en terapia, obteniendo así un trabajo eficiente y breve.

## METODOLOGÍA

Pregunta de investigación: ¿Cuál es la historia de la pregunta por el milagro según sus creadores Steve de Shazer e Insoo Kim Berg? ¿De qué manera se ha ido estructurando la pregunta por el milagro?

Objetivo o propósito: saber cómo se ha sistematizado la pregunta por el milagro a través del tiempo en el enfoque centrado en soluciones, realizando una recopilación de información de literatura de sus creadores Steve de Shazer e Insoo kim Berg. Con la finalidad de que se tenga un fácil acceso a esta información considerando que es de vital importancia que el psicólogo comprenda por qué la técnica se aplica de esa manera y para qué.

Tipo de Estudio: Análisis de contenido

El AC se concentra en “algo” en relación con lo cual el texto define y revela su sentido, es decir, con lo cual el texto funciona. De esta forma el análisis no se realiza dentro del texto, sino fuera de él, sin embargo el investigador trabaja con expresiones escritas sobre textos. El AC puede definirse como un conjunto de procedimientos que tienen como fin la producción de un metatexto analítico, en el que se presenta el corpus de manera transformada; opera por reglas definidas, teóricamente justificada por el investigador a través de una interpretación adeudada, por lo que el metatexto es producto del investigador. El AC es un procedimiento que muestra aspectos no directamente perceptibles, y sin embargo presentes. De forma particular los análisis macro realizados sobre un corpus grande y con muchos autores adoptan perspectivas extensivas e intertextuales; en tanto que los análisis micro, que operan sobre un corpus pequeño y con pocos autores pueden analizarse mejor utilizando técnicas intensivas y extratextuales. (Navarro y Díaz, 1995).

Material de análisis o Corpus:

Obra publicada de autores del enfoque centrado en soluciones (escuela de Milwaukee)  
Autores: Steve de Shazer e Insoo Kim Berg

Las obras fueron seleccionadas intencionalmente; sólo obras publicadas (libros, artículos en *journal* y páginas web) a partir del año 1980 al 2007; obras solo en español e inglés considerando su relevancia para este trabajo.

El material se ordena de forma cronológica conforme a la publicación original para poder estimar las evoluciones de la pregunta por el milagro.

La información que se obtenga de los libros se concentra en cuadros con la siguiente información:

Referencia (autor, año de publicación, título del libro, lugar de edición, editorial, año de publicación original)	Pág.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Información seleccionada.</li></ul>	

En el caso de la información proveniente de revistas:

Referencia (autor, año de publicación, título del artículo, nombre de la revista, volumen, páginas, año de publicación original).
---

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Información seleccionada.</li></ul> |
|---|

En el caso de que la información provenga de internet.

Referencia (autor, año, título, dirección electrónica y fecha de acceso)
--

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Información seleccionada.</li></ul> |
|---|

Los cuadros estarán numerados; por ejemplo, 2a.5 El primer número (2) hace referencia a la categoría de análisis a la que pertenece, en este caso a la categoría procedimental y el siguiente número (5) indica el número de cuadro.

Las categorías de análisis son dos:

1. Histórica: el origen de la pregunta por el milagro.
2. Procedimental: a) Cómo se aplica, cómo se explica y b) para qué se aplica.

Los textos que conforman el corpus se presentan en orden de su publicación original y son:

1. De Shazer, et al. (1986). Brief therapy: Focused Solution Development. Family Process, 25 (1), 2007-221 (trabajo original publicado en 1986).
2. De Shazer, S. (1997). Claves en Psicoterapia Breve. Una teoría de la solución. Gedisa: Barcelona (trabajo original publicado en 1988)
3. De Shazer, S. (1994). ¿En que radica la eficacia de la terapia breve? En J. Zeig y S. Guilligan (comps), Terapia Breve. Mitos, métodos y metáforas, Buenos Aires: Amorrortu.(trabajo original de 1990 pp. 122-132)
4. Kim Berg, I. y Miller, S. (1996). Trabajando con el problema del alcohol. Barcelona: Gedisa.(trabajo original en 1992)
5. De Shazer, S. y Berg. I. K. (2001). Hacer hablar a los números: el lenguaje en la terapia. En: Freedman, S. (Comps.) El nuevo lenguaje del cambio. Barcelona: Gedisa. (trabajo original publicado en 1993 pp.25-49).
6. De Shazer, S. (1999). En un principio las palabras eran magia. Gedisa: Barcelona. (trabajo original publicado en 1994)
7. De Shazer, S. (2000). Radical acceptance. Brief family therapy center. Traducción Pedro Vargas Avalos, Academia de terapia sistémica, F.E.S. Zaragoza, UNAM.(Texto original del año 1997)
8. De Shazer, S. y Miller, G. (1998). Have you Heard the Latest Rumor About...? Solution-Focused Therapy as a Rumor. Family Process, 37 (1), 363-377.(trabajo original publicado en 1998)
9. Kim Berg, I (2000). 20 Minute Interview. Disponible en [www.brief-therapy.org/insoo](http://www.brief-therapy.org/insoo) fecha de acceso 21/marzo/2007 (trabajo original publicado en 2000).

10. De Shazer, S. (2002). Steve de Shazer. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thoughts.htm#](http://www.brief-therapy.org/steve_thoughts.htm#) fecha de acceso 21/marzo/2007 (trabajo original publicado en 2002).
11. De Shazer, S. (2005). Some SFBT language-games. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thohgts.html#](http://www.brief-therapy.org/steve_thohgts.html#) fecha de acceso 21/marzo/2007 (trabajo original publicado en 2005).
12. De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: Haworth Press. (original publicado en 2007)
13. De Shazer, S. (2007a). The miracle question. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_miracle](http://www.brief-therapy.org/steve_miracle) Fecha de acceso 21/marzo/2007
14. De Shazer, S. (2007b). Emotions and scaling questions. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thohgts.html#](http://www.brief-therapy.org/steve_thohgts.html#) fecha de acceso 21/marzo/2007
15. De Shazer, S. (2007c). Thinking about Miracle Question. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thoughts.htm#](http://www.brief-therapy.org/steve_thoughts.htm#) fecha de acceso 21/marzo/2007
16. De Shazer, S. (2007d). Goals and solutions: a useful distinction. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_goals.html#](http://www.brief-therapy.org/steve_goals.html#) fecha de acceso 21/marzo/2007.
17. Kim Berg, I (2007). Students´Corner. Disponible en [www.brief-therapy.org/insoo\\_students](http://www.brief-therapy.org/insoo_students). Fecha de acceso 21/marzo/2007

Criterios de inclusión: el material que se utilizó debió cubrir alguno de los siguientes criterios:

- 1) Que en el fragmento aparezca la palabra “milagro” o la formulación de la pregunta por el (o del) milagro
- 2) Que el fragmento tenga ejemplo o una descripción de cómo se utiliza la pregunta en una situación de terapia y
- 3) Que el fragmento mencione la historia o la transformación de la pregunta por el milagro.

Categorías de análisis:

1. Semblanza de la pregunta por el milagro: en esta categoría se da una descripción de cómo surgió la pregunta por el milagro, así como las principales personalidades que influyeron en la creación de la misma. Para la recopilación de esta información fue importante tener en cuenta indicadores como años, autores, semblanza histórica y anécdotas que los mismos autores hacen sobre el origen de la pregunta por el milagro.
2. Cómo se aplica, cómo se explica su procedimiento de aplicación y para qué se aplica la pregunta por el milagro: para su registro se tomó en cuenta el planteamiento de la pregunta y si el autor presentaba alguna explicación del por qué la realizó de esa manera.  
En esta categoría también está el aspecto de para qué se utiliza la pregunta por el milagro, su registro se llevó acabo tomando como indicadores textuales: es útil para, se diseña para, se utiliza en, sirve en...etc.

Unidades de registro: son aquellos párrafos seleccionados de información que hablen de la pregunta por el milagro, ejemplo o descripción en terapia, que mencione su origen o desarrollo al igual que una explicación de su transformación.

Técnica de recolección de datos: dentro de cada uno de los elementos del corpus se hará una búsqueda exhaustiva para localizar las unidades de registro Llevando a cabo así una selección intencional de estos mismos.

Procedimiento: Para el presente trabajo se realizó un estudio cualitativo utilizando un análisis de contenido; para lo cual, en primera instancia, se identificó un corpus en el cual se hizo una búsqueda exhaustiva de las categorías de análisis extrayendo aquellos párrafos seleccionados que hablen de la pregunta por el milagro, ejemplo o descripción en terapia, que mencione su origen o desarrollo al igual que una explicación de su transformación, los cuales se transcribieron y se organizaron en relación a las categorías. Para así con estas unidades de registro poder llevar a cabo el análisis y posteriormente delimitar las características de la pregunta por el milagro conforme las categorías mencionadas y elaborar; posteriormente, un metatexto con los resultados analíticos.

A continuación se presentan los concentrados de la información recabada de los textos del corpus, éstos están numerados para facilitar su ubicación en el análisis. Como producto resultante del análisis de cada cuadro y de cada categoría, se obtiene los resultados.

La categoría dos sobre cómo se aplica y cómo se explica la pregunta por el milagro se presentan juntas en los cuadros de información, ya que al momento de realizar el trabajo en primera instancia estaban separadas y se repetía mucha información, se decidió presentar así pensando en que sería más fácil para el lector identificar en un solo momento, como se formula la pregunta y la explicación que se le da.

## CONCENTRADO DE INFORMACIÓN

### 1. HISTÓRICA: ORIGEN DE LA PREGUNTA POR EL MILAGRO

#### 1.1

Kim Berg, I. y Miller, S. (1996).Trabajando con el problema del alcohol. Barcelona: Gedisa (Original de 1992)	Pág.
Mirar al futuro: <b>después del milagro</b> En esta adaptación de la técnica dela “bola de cristal”, <b>basada en el trabajo de Milton Erickson</b> (Rossi, 1980) y <b>adaptada y ampliada por de Shazer (1985)</b> , se pone en práctica ciertas soluciones derivadas de la “pregunta por el milagro”.	166

#### 1.2

De Shazer, S. (2000). Radical acceptance. Brief family therapy center. Traducción Pedro Vargas Avalos, Academia de terapia sistémica, F.E.S. Zaragoza, UNAM.(Texto original del año 1997)
La pregunta del milagro (de Shazer, 1985) ha sido una parte rutinaria de la practica de Terapia Breve enfocada en las soluciones <b>desde 1983</b> .

#### 1.3

De Shazer, S. y Millar, G. (1998). Have you Heard the Latest Rumor About...? Solution-Focused Therapy as a Rumor. Family Process, 37 (1), 363-377.(trabajo original publicado en 1998)
The practical emphasis in solution-focused therapy is clearly evident in the emergence and evolution of the miracle question, a centerpiece in this approach [...]
An early version of the miracle question was first asked in an interview at the Brief Family Therapy Center in which the client and therapist were having difficulty specifying a goal toward which they might work.

#### 1.4

De Shazer, S. (2005). Some SFBT language-games. Disponible en <a href="http://www.brief-therapy.org/steve_thohqts.html#">www.brief-therapy.org/steve_thohqts.html#</a> fecha de acceso 21/marzo/2007 (trabajo original publicado en 2005).
Another useful language game developed over 20 years ago when my colleagues and I picked up the idea of using the concept of miracles from our clients.
One day a client was asked: “How will you know that this problem is gone?” She responded, “That would take a miracle!” The therapist, Insoo Kim Berg, then said, “Well, suppose that a miracle did happen. What would be different?” From there the client and therapist were able to develop a picture of how the client’s life would be different if a miracle were to happen.

#### 1.5

Kim Berg, I (2007).Students’Corner. Disponible en <a href="http://www.brief-therapy.org/insoo_students">www.brief-therapy.org/insoo_students</a> . Fecha de acceso 21/marzo/2007
Along the way came the Miracle Question in 1984 when we discovered that clients can have, with help from the therapist, a clear sense of how they want their life to be different.

#### 1.6

De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: Haworth Press. (original publicado en 2007)	Pág.
The miracle question came into being by happenstance. Insoo Kim Berg first experimented with this intervention in response to a client, who said in desperation, "Maybe only a miracle will help" (DeJong & Berg, 1998, p. 77).	37
[...]In the late 1980s at the Milwaukee Brief Family Therapy Center, a woman answered Steve de Shazer’s asking of the miracle question with "If my ex-husband stopped drinking-that would be a miracle."	49-50

## 1.7

De Shazer, S. (2007a). The miracle question. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_miracle\\_fecha\\_de\\_acceso\\_21/marzo/2007](http://www.brief-therapy.org/steve_miracle_fecha_de_acceso_21/marzo/2007)

The miracle question was developed beginning in the early 80s and I have been using it in almost every first session ever since.

In part, I learned this from watching how Insoo Kim Berg responds to her clients' responses. Further, I learned this from watching how other therapists' responsive behavior did not lead to the kind of miracle picture Insoo's clients were able to develop.

## CONCENTRADO DE INFORMACIÓN

### 2a. LA PREGUNTA POR EL MILAGRO: Cómo se aplica y cómo se explica su procedimiento de aplicación

Las negritas y cursiva señalan como se formula la pregunta y el subrayado con cursiva indica el porque se formula así.

#### 2a.1

De Shazer, et al. (1986). Brief therapy: Focused Solution Development. Family Process, 25 (1), 2007-221 (trabajo original publicado en 1986).
---

<b>&lt;&lt;"If there were a miracle one night while you were sleeping and the depression was gone when you woke up, how would you know? How would your husband know? How would your employer know?" &gt;&gt;</b>
--

#### 2a.2

De Shazer, S. (1997). Claves en Psicoterapia Breve. Una teoría de la solución. Gedisa: Barcelona. (Trabajo original publicado en 1988).	Pág.
La pregunta por el milagro. <b><i>"Supongamos que una noche, mientras duermes, se produce un milagro y su problema se resuelve. ¿Cómo se daría cuenta? ¿Qué sería diferente? ¿Cómo lo sabría su esposo sin que usted le dijera ni una sola palabra sobre el asunto?"</i></b>	29
La pregunta por el milagro. Le pregunté: <b><i>Supongamos que una noche, mientras usted duerme, se produjera un milagro y este problema se resolviera, aun cuando a usted todavía le siguiera gustando la cocaína. ¿Qué diferencia habría?</i></b> La señorita B pensó que en ese caso ella sería capaz de manejar las cosas y de decirle "no" a la cocaína, lo cual era una meta razonable. Pero en este punto pensó que para eso verdaderamente tendría que ocurrir un milagro. Luego me habló de una excepción importante a su regla de que era impotente respecto de la cocaína: nunca había robado ni había comerciado con su cuerpo para comprarla. <b><i>Luego le pregunté: Supongamos que tuviéramos algunas cosas para que usted hiciera y que estuviéramos absolutamente seguros de que funcionarían. ¿Las haría?</i></b> Sin ninguna vacilación contestó que "sí". Después de una larga pausa (en la que le di tiempo para modificar o retractarse de "sí" que había dado rápidamente), le señalé que podría haber que hacer cosas muy difíciles peor que serían posibles y además serían ilegales y morales. La joven se echó para atrás.	151

#### 2a.3

De Shazer, S. (1994). ¿En que radica la eficacia de la terapia breve? En J. Zeig y S. Guilligan (comps), Terapia Breve. Mitos, métodos y metáforas, Buenos Aires: Amorrortu.(trabajo original de 1990)	Pág.
<b><i>&lt;&lt;Supongamos que una noche, mientras usted duerme, se produce un milagro y se resuelve su problema. ¿Cómo lo sabría? ¿Qué acción de usted le revelaría, al día siguiente, que se ha producido un milagro?</i></b>	129

#### 2a.4

Kim Berg, I. y Miller, S. (1996).Trabajando con el problema del alcohol. Barcelona: Gedisa.(trabajo original en 1992)	Pág.
<b><i>Supongamos que cierta noche, mientras usted duerme, se produce un milagro y el problema que lo trajo a usted a la terapia queda resuelto. Pero usted está dormido y, por lo tanto, no sabe que el milagro ya sucedió. Cuando se despierte por la mañana, ¿qué habrá de diferente que le haga darse cuenta de que se ha producido el milagro? ¿Y qué más?</i></b> La pregunta por el milagro <u><i>impulsa al paciente a imaginar un tiempo en el futuro en el que el problema ya no existe. La pregunta siguiente –"Y qué más" –es una invitación a ir más allá y elaborar una descripción vívida y detallada, que sirve para hacer totalmente real ese tiempo futuro de cambio y salud.</i></u> Después se les pide a los pacientes que describan lo que pasa cuando se producen partes	45

<p>(aun pequeñas) de ese milagro, <u>y esto sirve para hacer que la descripción sea relevante en el presente.</u></p>	
<p>La pregunta puede formularse, por ejemplo, así:  <b>Ahora quiero hacerte una pregunta levemente diferente. Para contestarla tendrá usted que usar su imaginación. Supongamos que hoy, después de la sesión, usted llega a su casa y se acuesta a dormir. Mientras duerme, sucede un milagro y el problema que lo trajo aquí queda resuelto así (hace chasquear los dedos). Como usted estaba dormido, no sabe que se produjo ese milagro. ¿Qué supone que será la primer pequeña cosa que le indicará, mañana por la mañana, que durante la noche ha acontecido un milagro y el problema que lo trajo aquí ya está resuelto?</b>  Una y otra vez sucede lo más increíble. <u>El paciente empieza a soñar con una realidad alternativa y concibe esperanzas para sí. Después se dedica a describir con lujo de detalles su futuro, que será diferente.</u> Mientras tanto sonríe, le brillan los ojos y se yergue en el asiento; y mientras describe los cambios que imagina, tiene un aspecto radiante.  Casi siempre ésta es una experiencia nueva y fuerte para el paciente. <u>Proyectarse hacia el futuro e imaginar</u> que la propia vida, dolorosa, triste, deshecha, se trastorna en otra más coherente, armoniosa y feliz, no puede sino ser <u>una experiencia alentadora. Creemos que éste es el don más importante que un terapeuta puede concederle a un paciente; la esperanza y una visión de posibilidad.</u>  <u>Y los pacientes responden concibiendo esperanzas para su vida y para ellos mismos.</u></p>	122-123
<p>[...] Otra buena pregunta es:  <b>Suponga que encuentra esa paz interior</b> (o que llega a estar contento con usted mismo o que se siente otra vez como antes) <b>el día después del milagro, ¿qué habría de diferente en usted que le indicaría que tiene esa paz?</b></p>	124
<p>[...] El paso siguiente es que el terapeuta <u>aproveche este milagro y empiece a implementar esta información.</u></p>	125
<p><u>Para demostrarles a los pacientes que eso es posible, el terapeuta debe pedir más información detallada acerca de un pequeño segmento de comportamiento que ellos iniciaron.</u>  Cuando el paciente no registra un período de éxito en el pasado o no hay excepción al problema, el siguiente paso del terapeuta consistirá en <u>ayudar al paciente a proyectar el éxito hacia el futuro.</u> En este caso también son útiles las descripciones detalladas [...]  <u>El terapeuta refuerza la idea de que la paciente es, en última instancia, responsable de su futuro.</u> Quedarse sentado y hablar y hablar de lo que podría ser diferente no sirve de nada si el paciente no hace algo para que suceda algo.</p>	126
<p>Adviértase que las preguntas que el terapeuta formula <u>están redactadas de un modo en que no sólo es posible que suceda un milagro sino que también es posible que el paciente se comporte de otro modo. Las preguntas se refieren a “cuando” suceda el milagro, y no a “si” el milagro sucede. La pregunta ¿qué haría usted de otro modo? Se va transformando gradualmente en ¿qué hará usted de otro modo? Por otra parte, las preguntas reiteradas están destinadas a suscitar respuestas reiteradas. Cuando los pacientes repiten las respuestas a estas preguntas de un modo afirmativo, hacer estos cambios de comportamiento se convierte en su propia idea. Las preguntas están redactadas de modo de extraer información y también de indicar fuertemente que el paciente inicia un comportamiento nuevo positivo, comportamiento que probablemente haga que el milagro se convierta en realidad.</u>  Los profesionales que han observado nuestro trabajo clínico comentan que somos muy pacientes al formular estas preguntas. Nosotros creemos realmente que un <u>cuando al principio el método parezca demorar el proceso, en última instancia lo acelera.</u>  <u>Nosotros creemos, además, que preguntar reiteradamente acerca de las posibles soluciones es mucho más productivo que pedir información detallada acerca de las áreas problemáticas o la historia pasada del paciente. Estas preguntas funcionan como un ensayo cognitivo y ayudan a ordenar detalles de una solución. Mientras más repita el paciente verbalmente el desenlace favorable, más real se volverá para él.</u></p>	127-128
<p>Milagro para la familia  Terapeuta: <b>¿Qué notaría usted de diferente, algo que le indique que ese milagro se ha producido?</b>  Paciente: ¡Vaya! No sé, no estoy seguro. Supongamos que lo primero que notaré será que mi vida es alegre. Mmmm... Podría decirle “buenos Días” a ella, nos abrazamos y conversamos sobre las cosas que tenemos que hacer durante el día. Yo me levanto y les doy el desayuno a los niños, así mi esposa tiene tiempo para levantarse tranquila. Después salgo para mi trabajo. El verdadero milagro sucederá por la mañana. Después volveré a casa temprano y los niños y</p>	166

<p>yo jugaremos mientras esperamos la cena.</p> <p>T: <b><i>¿Y qué supone que su esposa diría que nota de diferente en usted este día del milagro?</i></b></p> <p>P: No sé, pero probablemente diría que volveré a casa sobrio, temprano, de buen talante.</p> <p>T: Supongamos que vuelve directamente a casa, sobrio. <b><i>¿Qué supone que ella haría de diferente, algo que ahora no hace?</i></b></p> <p>P: Probablemente al principio se sorprendería, pero creo que estaría feliz de verme volver de buen talante. Yo no hago eso con frecuencia, ¿sabe?</p> <p>T: <b><i>¿Qué supone que los niños notarían de diferente en usted ese día del milagro?</i></b></p> <p>P: Lo primero que los niños notarían, creo, sería que ya no peleamos. Yo extrae tranquilo y mi mujer y yo nos llevaremos bien y ya no nos odiamos.</p> <p>T: <b><i>¿Qué supone que es lo primero que usted tiene que hacer para tener un día del milagro?</i></b></p>	
<p>T: <b><i>¿Qué supone que es lo primero que usted tiene que hacer para tener un día del milagro?</i></b></p> <p><u><i>Esta última pregunta da por sentado que el paciente se movilizará para hacer realidad su “día del milagro”.</i></u> En el proceso de contestar a esta pregunta el paciente se compromete en observar su propio comportamiento futuro, asumiendo con ello la responsabilidad de iniciar esa buena interacción.</p> <p>Al preguntar <b><i>“¿Cuándo fue la última vez que tuvo un día como éste? El terapeuta dirige al paciente a revisar sus éxitos y sus excepciones del pasado respecto de su bebida, alterando así levemente su autopercepción,</i></b> que hasta ese momento es que nunca tuvo un día bueno. Esta pregunta implica que el paciente tuvo un período bueno pero que de algún momento olvidó ese éxito. Si se la formula bien, la pregunta implica: <b><i>“¿Qué tiene usted que hacer para recuperar ese período bueno?”</i></b></p> <p>Cuando el terapeuta pregunta <b><i>“¿Qué cree que diría su esposa que tendrá que hacer la familia para que haya un día del milagro?, el foco se coloca en la familia en su conjunto; y como la descripción que el paciente hizo del milagro incluía a la familia, se trata de una alternativa viable. Por lo tanto, es conveniente preguntar así cuando la evaluación en curso indica que el paciente valora su matrimonio y cuando su esposa es una fuente importante de apoyo [...]</i></b></p>	167-168
<p>Hay una pregunta que ha resultado muy útil para determinar el objetivo del paciente, es decir, lo que quiere lograr con el tratamiento: la “pregunta por el milagro”</p> <p>Terapeuta: <b><i>Y ahora permítame hacerle otra pregunta relacionada con esto. Simulemos por un momento que esta noche usted se va a la cama, pues bien, usted se duerme y sucede un milagro...</i></b></p> <p>Paciente: (esboza una sonrisa)</p> <p>T: (continúa) <b><i>Y mañana a la mañana usted se despierta y el problema que lo trajo aquí, a terapia, está resuelto. ¿Cómo se daría cuenta de que ha sucedido ese milagro?</i></b></p> <p>P: (sonriendo ampliamente) bueno, creo que me sentiría como hoy. ¡Hoy es un “día del milagro”!</p>	217

## 2a.5

<p>De Shazer, S. (1999). En un origen las palabras eran magia. Barcelona: Gedisa. (Original de 1994).</p>	Pág.
<p><b><i>“Supongamos que esa noche, después de que usted se va a dormir, ocurre un milagro y los problemas que lo trajeron al consultorio del terapeuta se resuelven inmediatamente. Pero, como usted está durmiendo en el momento en que ocurre el milagro, usted no se entera. A la mañana siguiente, cuando se despierta, ¿cómo descubre que se ha producido un milagro? Sin que usted les cuente nada, ¿cómo sabrán los demás que ha ocurrido un milagro?” [...]</i></b></p> <p><u><i>La manera de enunciar la pregunta incluye una distinción radical entre el problema y la solución, que resulta de la convicción del terapeuta de que el desarrollo de una solución no está necesariamente relacionado de algún modo con los problemas o dificultades</i></u> (De Shazer, 1985).</p>	128
<p><b><i>[...] Supongamos que usted es una persona realmente afortunada y esta noche se produce un milagro por el que usted pasa de 5 a 10 mientras duerme. Pero usted no puede saber que ha ocurrido ese milagro, porque todo sucedió mientras usted dormía. ¿Cómo descubriría mañana por la mañana que ha llegado a 10?</i></b></p>	133

<p>El día después del milagro o “Hacia dónde vamos” (48 continuación) <b>Bien, ahora... esta pregunta puede sonarle un poco extraña, pero...se la voy a hacer de todos modos.</b> <b>Supongamos que una noche ocurre un milagro.</b> P: Mmm,hum. SdeS: <b>Y los problemas que la trajeron hoy aquí se resuelven. ¿Entiende? Esto ocurre cuando usted está durmiendo, de modo que usted sabe que se produjo el milagro.</b> P: De acuerdo. SdeS: <b>¿De acuerdo? Al día siguiente, ¿cómo descubriría usted que se produjo ese milagro? ¿Qué sería diferente? ¿Qué le diría que se ha producido un milagro?</b> P: [larga pausa] Mmm...No sé. [larga pausa]</p>	148
<p>[...] SdeS: Bien, bien. <b>Entonces, supongamos que usted regresa a su casa y se acuesta a dormir. Mientras está durmiendo ocurre un milagro. El problema que lo impulsó a buscar ayuda terapéutica en primer lugar se ha resuelto por completo. Pero, como usted estaba durmiendo no puede saber que se ha producido el milagro.</b> P: Mmm, hum. (100) SdeS: <b>Entonces, cuando se despierte mañana a la mañana, ¿cómo sabrá, cómo podrá comprobar que se produjo un milagro?</b></p>	203
<p>(55) SdS: Muy bien. <b>Y, ah, ahora, quizás esta pregunta le resulte difícil.</b> P: Sí. SdS: <b>Suponga que una de esas noches, cuando usted se va a dormir...cuando está dormido, sucede un milagro...</b> P: [Asiente] SdS: <b>Y el problema que lo impulsó a someterse a terapia, ese -10 de la escala, ha desaparecido [hace chasquear los dedos] y usted, instantáneamente, está en 0. Pero eso ocurrió cuando usted estaba dormido, de modo que no puede saber que se ha producido el milagro. Entonces, cuando usted se despierta, a la mañana siguiente, ¿cómo descubre que se produjo un milagro?</b></p>	218
<p><b>Suponga que una de estas noches se va a dormir y mientras está durmiendo ocurre un milagro. ¿Sí?</b> P: Mmm, hum. SdeS: <b>Y los problemas que la impulsaron... a ella a traerla aquí desaparecen. [Hace chasquear los dedos] Así, instantáneamente ¿Sí?</b> P: Hum. SdeS: <b>Pero usted no puede saberlo, porque el milagro ocurrió mientras usted dormía.</b> (220) P: Entiendo. SdeS: <b>A la mañana siguiente, al despertar o durante ese día, ¿cómo descubriría que ocurrió semejante milagro?</b> P: Porque me levantaría y prepararía el desayuno...</p>	267
<p>(115) SdeS: Mmm, hum. Puede hacerlo. <b>Así que tengo una pregunta algo extraña para hacerle, pero, hum, supongamos que ah,... esta noche cuando regresa a su casa y se va a dormir, ocurre un milagro. ¿De acuerdo? Y el problema que lo trajo a verme se resuelve solo.</b> P: Mmm, hum. SdeS: <b>Pero usted no puede saberlo.</b> P: Mmm, hum. SdeS: <b>Porque el milagro se produce cuando usted está durmiendo.</b> (120) P: Entiendo. SdeS: ¿Sí? P: Muy bien. SdeS: <b>Entonces, cuando se despierta a la mañana siguiente, ¿qué diferencia advierte que le indica que quizás ha ocurrido un milagro?</b></p>	294

## 2a.6

De Shazer, S. (2000). Radical acceptance. Brief family therapy center. Traducción Pedro Vargas Avalos, Academia de terapia sistémica, F.E.S. Zaragoza, UNAM. (Texto original del año 1997)

Normalmente, yo introduzco la pregunta por el milagro diciéndole al cliente que **yo tengo una rara y**

**quizás difícil cuestión para preguntar, una que necesita algo de imaginación.** Después hago una pausa y espero por algún signo para proseguir. Entonces empiezo a preguntar de esta manera:  
**“Suponga... [Una pausa siempre sigue esta palabra. “Suponga” es una palabra pequeña buena, indemne, pero útil. La pausa les permite a los clientes preguntarse qué cosa extraña y difícil yo podría pedirles que supongan]**  
**Después de que nosotros terminemos aquí, usted va esta noche a casa, mira TV, hace sus quehaceres usuales, etc., y entonces se acuesta para dormir... [Una pausa aquí. Hasta ahora, lo que yo estoy pidiéndole al cliente que suponga son cosas muy normales, cotidianas. No tan extrañas después de todo.]**  
**Y, mientras usted está durmiendo, un milagro pasa... [Pausa. El contexto para este milagro es la vida cotidiana, normal, del cliente. Así que no es un “milagro normal” y no algo demasiado excepcional. Sin embargo, esta construcción permite cualquier tipo de deseo fantástico de parte del cliente. Pero esta pausa no deber ser demasiado larga – si es demasiado larga- el cliente es probable que interrumpa y diga que él o ella no creen en milagros. Si el cliente debe decir que él o ella no tiene la creencia en milagros, frecuentemente es suficiente decir algo así: Yo tampoco (lo qué es verdad), pero pretenda – para el momento- que usted si cree”. ]**  
**¡Y, el problema que lo trajo aquí se resuelve, simplemente así!... [Pausa. Ahora el foco está en un milagro particular acorde con su visita a un terapeuta. El fracaso para incluir este punto focal llevará a menudo al cliente que de una contestación que es vaga, general, y tan inespecífica que sea casi inútil.]**  
**Pero, esto pasa mientras usted esta durmiendo, así que usted no puede sabe que ha pasado... [Pausa. Está diseñada para permitirle al cliente construir su milagro sin cualquier consideración del problema y sin cualquier consideración de los pasos que podrían estar o podrían haber estado involucrados.]**  
**Una vez que usted se despierta por la mañana, “¿Cómo hará para descubrir que este milagro le ha pasado a usted?”... [Pausa. Éste es el punto cuando el cliente tiene que hacer el trabajo más difícil. Por consiguiente, el terapeuta debe prepararse para lo que parece como un silencio largo. El terapeuta no debe interrumpir este silencio; es el turno del cliente para hablar, para contestar la pregunta.]**

## 2a.7

De Shazer, S. y Miller, G. (1998). Have you Heard the Latest Rumor About...? Solution-Focused Therapy as a Rumor. Family Process, 37 (1), 363-377.(trabajo original publicado en 1998)

**Suppose ... after we are through here, you go home and have dinner, do your chores, watch TV, and whatever else you do, and then you go to bed and go to sleep ... and, while you are sleeping ... a miracle happens ... and the problems that brought you into therapy are gone, just like that!... but this happens while you are sleeping, so you can't know that it has happened... So, once you wake up in the morning, how will you discover that this miracle has happened?**

**On a scale from "zero" to "ten," with ten standing for how things are the day after the miracle and zero standing for how things were at the point you called and arranged for this appointment, where would you say things are between "zero" and "ten" at this moment?**

*(Obviously, this particular scaling question is asked after the client's response to the miracle question has been fully developed.) The response most frequently given by clients is that things are currently at "three." This means that things have already gotten better since the initial telephone call. Solution-focused therapists then will ask the client to describe, in as much detail as possible, the differences he or she sees (and others see) between zero and three. The therapists usually follow such client descriptions by asking clients to explain how they made the exceptions happen, a language game move designed to identify the social and personal resources that clients are already using to solve their problems. Frequently, the therapist will then ask about how the client and other people will know when things have gone from three to four. This implies that both change can be expected and that it can be readily identified and known. And, of course, the miracle question is designed to use clients' abilities to hope and imagine how to identify new less troubled ways of life.*

## 2a.8

Kim Berg, I (2000). 20 Minute Interview. Disponible en [www.brief-therapy.org/insoo](http://www.brief-therapy.org/insoo) fecha de acceso 21/marzo/2007 (trabajo original publicado en 2000).

Miracle Question

Suppose a miracle happened while you were sleeping and the problem that brought you here is solved. What would you be doing differently?

Who would be the first to notice you are doing things differently? What would he/she notice different about you then?

When was the last time it happened, even a little bit?

How did you do that?

What would it take you to do it again?

If you were to pretend, even a little while, that a small portion of the miracle had occurred, what one or two things would you be doing differently?

## 2a.9

De Shazer, S. (2005). Some SFBT language-games. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thohgts.html#](http://www.brief-therapy.org/steve_thohgts.html#) fecha de acceso 21/marzo/2007 (trabajo original publicado en 2005).

**One day a client was asked: "How will you know that this problem is gone?" She responded, "That would take a miracle!" The therapist, Insoo Kim Berg, then said, "Well, suppose that a miracle did happen. What would be different?" From there the client and therapist were able to develop a picture of how the client's life would be different if a miracle were to happen.**

The way we ask the miracle question has evolved a relatively standard structure and wording. Usually I ask it in this way:

**"I have a strange, perhaps unusual question that takes some imagination ... Suppose ... after we finish here, you go home tonight, eat dinner, do your usual chores, watch some TV, etc., and then you go to bed and go to sleep ... and, while you are sleeping, a miracle happens ... and the problems that brought you here are solved, just like that! ... but, this happens while you are sleeping, so you cannot know that it has happened ... Once you wake up in the morning, how will you go about discovering that this miracle has happened to you?"**

**(Later, after the client's initial responses and some conversation.) "How will other people, your best friend, colleagues at work, your spouse, etc., discover that this miracle has happened to you – without your saying anything?"**

## 2a.10

De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: Haworth Press. (original publicado en 2007)	Pág.
Steve de Shazer (1988) originally worded the miracle question(s) as follows:  <b>Suppose that one night, while you were asleep, there was a miracle and this problem was solved. How would you know? What would be different? How will your husband know without your saying a word to him about it? (p. 5)</b>  Other solution-focused therapists use similar wording. Peter DeJong and Insoo Kim Berg (1998) recommended the following:  <b>Now, I want to ask you a strange question. Suppose that while you are sleeping tonight and the entire house is quiet, a miracle happens. The miracle is that the problem which brought you here is solved. However, because you are sleeping, you don't know that the miracle has happened. So, when you wake up tomorrow morning, what will be different that will tell you a miracle has happened and the problem which brought you here is solved? (pp. 77-78)</b>	37
<i>When the therapist keeps asking for the details in the miracle picture (the client's preferred future)-"What else will be different after the miracle?"-sooner or later most clients will say things in the general form of ". . . and it happened the other day." This comes as no surprise to us since clients' miracles will always be partly based on hopes for the future and partly on experiences from the past. When time is short and such a comment doesn't happen spontaneously, the therapist can make the transition into this line of thinking by asking, "Do small pieces of this miracle ever happen-even a tiny little piece of it?" Thus, the miracle question prepares the conversation for exceptions.</i>	41
<b>HOW TO ASK THE MIRACLE QUESTION</b> While we occasionally meet therapists who seem to intuitively know how to productively use the miracle question, over the years we have found that most people require some initiation.	42-43

We have found it useful to follow a few seemingly simple rules:

1. **Start by asking something along the lines of "Is it okay if I ask you a strange question?"** *This serves as a cue to the client that the conversation to follow will be different than usual everyday ones. This is important because answering the miracle question requires a willingness to temporarily suspend everyday assumptions about conversational representations of reality. For many people, the activity of answering appears to elicit a significant shift in their state of consciousness. When we have skipped this introductory question, clients grow restless and sometimes interrupt before we have finished phrasing the question. Wait until the client nods or says "yes" before continuing.*

2. **Now continue with, "Let's suppose that after we talk here today you leave and you go do whatever you usually do on a day like this. Then as the day goes by you continue doing whatever you usually do. Then you come home, you have dinner, perhaps watch TV, do whatever else you would normally do as the evening goes on."** *Pick whatever details are appropriate for the client and continue until the client nods. When the question is asked to a whole family it is useful to look at every person in turn and suggest things that seem appropriate for a mother, father, teenager, etc., or do what Steve de Shazer does: Look at the floor or ceiling so as not to indicate who should respond first.*

3. **When the client has nodded, continue with something like: "Then it gets late, you get tired, you go to bed, and you fall asleep."** *Wait for a confirmatory nod here so you know the client is following you. Thus far in the question you haven't asked anything. All you've done is invite the client to think about what an ordinary day and evening look like. You want the client to mentally leave the therapy room and imagine the concrete reality of his or her home and the related details of everyday life, because that is where change happens and is noticed.*

4. **"Then during the night . . . while you're sleeping . . . a miracle happens."** *It is important to pause here and wait for some kind of reaction: a smile, a lifted eyebrow, or a questioning look. Insoo Kim Berg often looks intently at the client and smiles. Steve de Shazer cautions that it is important to pause here, but not for too long, because in that case clients will pretty regularly say that they don't believe in miracles.\**

\*Sometimes this happens even if the pause is short. I (HK) will often answer "Me neither-but is it okay for you to pretend for a while?"

5. **"And not just any miracle. It's a miracle that makes the problems that brought you here today go away . . . just like that"** (some therapists snap their finger here). *Leaving out "the problems that brought you here" is one of the most common mistakes when asking the miracle question and will regularly lead to clients answering with vague, unrealistic goals.*

6. **"But since the miracle happens while you are sleeping you won't know it happened."** *At this point, clients typically nod, look thoughtfully at the wall behind the therapist, and generally behave as if they were thinking about this idea.*

7. **"So . . . you wake up in the morning. During the night a miracle happened. The problems that brought you here are gone, just like that. How do you discover that things are different? What is the very first thing you notice after you wake up?"** *Over the year~we have observed that at this point our clients' bodies typically become very still and their breathing deepens and slows. Their eyes seem to dilate a bit and lose focus. Usually they continue to stare off into space or look down at the floor for a moment or two while they are composing their answer. Oftentimes they even close their eyes for a few seconds. It is important to allow the client time to do this. So make it a point to relax comfortably in your chair, take a nice deep breath, and wait patiently for the answers.*

*If there are several people in the room, they will often look at one another and sometimes ask the interviewer who should start.*

*[...]Regardless of what words we used, we do not know exactly what question we actually conveyed until we hear how the client answers. It is important to pay close attention because all follow-up questions must be built upon the client's answers. We continue by asking additional questions, listening carefully to the client's response, and then asking further questions based upon that response to further clarify and amplify the details of the client's description.*

*Insoo Kim Berg often introduces the scale after having asked, "When was the last time parts of the miracle happened-even a little tiny bit?" She then listens to the answer, echoes and acknowledges, and then asks "So-if 10 means the day after the miracle . . ."*

62

<p><u>Steve de Shazer once said that he introduces this scale when he can "see the miracle." He looks at the ceiling and uses the client's descriptions. When he has the sense that he can see a picture that is built on the concrete stuff the client has described he says: "So-on a scale. . ."</u></p>	
<p>The Miracle Question and the Following Sessions</p> <p>Typically the therapist will start the session by asking, "What's better?" and after eliciting some details he or she will ask where the client puts himself or herself on the scale. Some therapists will start the session with the scale and some therapists will start the session saying something such as: "Things go up and down; sometimes it's a bit better, then it's worse, then it goes up again. So, what is the highest and lowest you've been on the scale since we met last, with 10 standing for the day after the miracle?" The client answers with highest and lowest and the therapist then asks what was different when the client was higher on the scale and how the client made it happen. The therapist will also normally ask where best friend, wife, children, etc. would put the client on the scale and what the client thinks they have seen that makes them put him or her there.</p> <p>Most often clients will be able to describe a number of things that are better in different areas of their life, how they felt better, what they did that was a sign or expression of "better," and how other people were different toward them then. The therapist can ask if these things are new, and will usually ask for the client's explanation about how these changes happened (Who did what that was helpful?). Sometimes clients will be able to describe what they did that made a difference and how [...]</p>	69

**2a.11**

<p>De Shazer, S. (2007a).The miracle question. Disponible en <a href="http://www.brief-therapy.org/steve_miracle">www.brief-therapy.org/steve_miracle</a> Fecha de acceso 21/marzo/2007</p>
<p>So here is a sketch of the pattern that I have worked out.</p> <p><b>PART ONE</b></p> <p><b>"I have a strange, perhaps unusual question, a question that takes some imagination ...</b>  <i>[Pause. Wait for some sort of signal to go ahead with the question.]</i></p> <p><b>Suppose . . .</b>  <i>[Pause. The pause allows clients to wonder what strange and difficult thing I might ask them to suppose.]</i></p> <p><b>After we finish here, you go home tonight, watch TV, do your usual chores, etc., and then go to bed and to sleep . . .</b>  <i>[Pause. Pretty normal, everyday stuff. Not so strange after all.]</i></p> <p><b>And, while you are sleeping, a miracle happens . . .</b>  <i>[Pause. The context for this miracle is the client's normal, everyday life. This construction allows for any kind of fantastic wishing.]</i></p> <p><b>And, the problems that brought you here are solved, just like that! . . .</b>  <i>[Pause. Now the focus is on one particular miracle that is in line with his or her coming to therapy.]</i></p> <p><b>But, this happens while you are sleeping, so you cannot know that it has happened."</b>  <i>[Pause. This is designed to allow the client to construct his or her miracle without any consideration of the problem and without any consideration of the steps that be or might have been involved.]</i></p> <p><b>"Once you wake up in the morning, a) how will you go about discovering that this miracle has happened to you?" OR, b) "how will your best friend know that this miracle happened to you?"</b>  <i>[Wait. The therapist should not interrupt this silence; it is the client's turn to talk, to answer the question. In fact, when the client's response is "un-reasonable" (in the therapist's view) the therapist's most useful response is to continue his/her silence which gives the client a change to "fix" the response, to make it more reasonable.]</i></p> <p><i>[Many clients, particularly adolescents, find it easier to describe the day-after-the-miracle from the perspective of other people. The individual's perspective is then dealt with in Part Two.]</i></p> <p><b>PART TWO</b></p> <p><b>"A) How will your best friend discover that this miracle happened to you?" OR, b) "how will you discover that this miracle has happened to you?"</b></p> <p><b>PART THREE</b></p> <p><b>"When was the most recent time (perhaps days, hours, weeks) that you can remember when things were sort of like this day after the miracle?"</b></p> <p><b>PART FOUR</b></p> <p><b>"On a scale from 0 to 10, with 10 standing for how things are the day after the miracle and 0</b></p>

standing for how things were at the point you called to arrange this appointment, where — between 0 and 10 — are you at this point?”

*[This “progress scale” is designed to help both therapist and client figure out where the client is in relation to his/her goal(s) for therapy.]*

*“On the same scale, where do you think your best friend would say you are?”*

*“On the same scale, where would you say things were when things were sort of like this miracle day?”*

#### **PART FIVE**

**(The opening question in second and later sessions.)**

**“So, what is better?”**

*[“Better” is a construction and this is designed to remind both therapist and client that one of the goals in these subsequent sessions is to help the client describe things as “better.” Failure to begin the subsequent sessions with this question undermines the value of the other four parts.]*

#### **PART SIX**

**(The “progress scale.”)**

**“Remember that scale where 10 stands for the day after the miracle? Where would you say you are today on that scale?”**

*[It seems more useful to ask about this without reminding the client of his/her previous rating. If the question is asked this way: “Last time you were at 3, where are you now?” Clients tend to respond with “3” and they tend to respond to the open version with a rating “higher” than that they gave in the previous session.]*

#### **2a.12**

De Shazer, S. (2007b). Emotions and scaling questions. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thohgts.html#](http://www.brief-therapy.org/steve_thohgts.html#) fecha de acceso 21/marzo/2007

*It seems useful and important for the therapist to help the client develop a broad range of possibilities to allow for more and different signs of progress, more and different signs that the miracle has happened.*

#### **2a.13**

De Shazer, S. (2007c). Thinking about Miracle Question. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thoughts.htm#](http://www.brief-therapy.org/steve_thoughts.htm#) fecha de acceso 21/marzo/2007

*It seems reasonable in this situation, that the client must ask himself/herself a question like this in this situation: “How will other people react to my feeling better (after the miracle)?” That is, in order to make a description, the client has to imagine feeling better and, as a result, behaving differently and, perhaps, thinking differently. A rather complicated task but one many people seem to do quite readily.*

#### **2a.14**

Kim Berg, I (2007). Students’ Corner. Disponible en [www.brief-therapy.org/insoo\\_students](http://www.brief-therapy.org/insoo_students). Fecha de acceso 21/marzo/2007

*When this vision is very realistic, achievable, concrete, measurable, is important to the client, the therapy moves rather rapidly. We also learned over the years that the way we phrase the Miracle Question made a difference in shaping the answer.*

## **2b. PARA QUÉ SE APLICA LA PREGUNTA POR EL MILAGRO**

### **2b.1**

De Shazer, S. (1997). Claves en Psicoterapia Breve. Una teoría de la solución. Gedisa: Barcelona. (Trabajo original publicado en 1988).	Pág.
Un marco de referencia para toda una serie de preguntas (denominado en forma colectiva como “la pregunta por el milagro”) <b>se utiliza en casi todas las primeras sesiones en el CTFB para ayudar al terapeuta y al cliente a describir qué características tendrá una solución.</b>	29
Si se pregunta directamente acerca de objetivos utilizando la secuencia del milagro,	29-

<p>uniformemente <b>se logra producir descripciones de conductas concretas y específicas.</b> Hemos descubierto que <b>este modo de echar una rápida ojeada al futuro es el marco más eficaz para ayudar a los clientes a fijar objetivos y describir así cómo se darán cuenta cuando el problema esté resuelto.</b> Tal vez, como lo expresaba Weakland (1987), este marco de referencia <b>se conecta con las expectativas que tienen los clientes</b> respecto de la terapia: llegan a la terapia con la esperanza de que se produzca un milagro.</p> <p>Por medio del uso de esta pregunta, el terapeuta y el cliente se ponen en condiciones de <b>lograr una imagen lo más clara posible de las características que tendrá una solución</b>, aun cuando el problema sea vago, confuso o no esté claramente descrito.</p> <p><b>Una descripción del futuro sin la presencia del motivo de la consulta puede resultar útil para evaluar los rasgos característicos de las excepciones. Cuando la descripción del futuro incluye una continuidad de la excepción</b> (por ejemplo, no mojar la cama) <b>entonces podemos sentirnos más seguros de estar en el camino correcto.</b> Pero, si las respuestas a la secuencia del milagro no están basadas en las excepciones (por ejemplo, llegar puntualmente a la escuela y obtener buenas calificaciones), entonces sabemos que es necesario redefinir el motivo de la consulta (es decir, el problema es más amplio que “simplemente mojar la cama” incluye la mala conducta del niño en la escuela y por lo tanto el hecho de no mojar la cama ocasionalmente puede no ser una excepción al motivo de consulta más general. En ese caso es necesario que el terapeuta continúe buscando excepciones viables al problema más general).</p>	30
<b>La pregunta por el milagro constituye ahora en el CTFB un modo estándar de verificar las expectativas y los objetivos establecidos del cliente.</b>	154
<b>Como ocurre frecuentemente, la respuesta que da el cliente a esta pregunta sirve para formular un objetivo para la terapia.</b>	154

## 2b.2

De Shazer, S. (1994). ¿En que radica la eficacia de la terapia breve? En J. Zeig y S. Guilligan (comps), Terapia Breve. Mitos, métodos y metáforas, Buenos Aires: Amorrortu.(trabajo original de 1990)	Pág.
<b>Estas &lt;&lt;preguntas sobre el milagro&gt;&gt;, como hemos dado en llamarlas, son de lejos la forma más simple que haya ideado para ayudar a los clientes a enunciar sus metas en términos concretos, conductuales.</b>	129-130

## 2b.3

Kim Berg, I. y Miller, S. (1996).Trabajando con el problema del alcohol. Barcelona: Gedisa (Original de 1992)	Pág.
<b>La pregunta por el milagro impulsa al paciente a imaginar un tiempo en el futuro en el que el problema ya no existe.</b>	45
Rápidamente <b>su actitud cambio desde una postura de desaliento respecto del pasado hacia otra de esperanza en el futuro.</b> Además, esa esperanza se mantuvo en sesiones posteriores y <b>sirvió para brindarle el impulso que ella necesitaba para finalmente alcanzar y mantener los objetivos del tratamiento.</b>	46
<b>[...] orienta al paciente hacia un estado futuro, en el que el problema ya está resuelto y él puede empezar a saborear el exitoso fin de la terapia.</b>	122
En nuestra experiencia clínica hemos observado algo sorprendente: las “descripciones del milagro” son bastante realistas, detalladas y accesibles dentro del contexto de la vida del paciente. Como es el paciente quien genera la imagen, ésta encaja naturalmente dentro de su estilo de vida y, en consecuencia, es alcanzable. Tal como en las excepciones al problema, realizar el milagro es algo que está dentro de la capacidad del paciente. <b>La imagen del milagro es más útil cuando se las describe con detalles y en términos mensurables. Como señal de los cambios que tendrán lugar es preciso describir los sentimientos interiores generados por una imagen del milagro.</b> Por lo tanto, cuando el paciente contesta: “Me sentiré mejor, más tranquilo, más relajado”, <b>necesita convertir esas ideas en manifestaciones externas de los cambios internos</b>	124
Una vez que el paciente tiene la imagen del “milagro”, <b>ha llegado el momento de convertirlo en un “hacedor de milagros”.</b> <b>El siguiente paso consiste en hacer realidad la pequeña porción de milagro y en ayudar al paciente a imaginar lo que cambiará en su vida cuando realmente dé algunos pasos para hacer que el milagro se produzca.</b>	126
<b>La pregunta por el milagro sacaría a la luz sus ideas acerca de cómo su vida sería diferente cuando se resolviera el problema.</b>	140

[...] el terapeuta <b>ayuda al paciente a identificar cómo sería la solución</b> (usando la pregunta por el milagro) <b>y a desarrollar ciertas expectativas de que el problema que lo llevó a la terapia pueda cambiar.</b>	149
[...]Durante las sesiones subsiguientes <b>se sigue ayudando a los pacientes a observar todos los cambios que iniciaron y sus resultados positivos.</b> El comentario más frecuente que hacen los pacientes es que <b>al tener en la cabeza la imagen del milagro pueden concentrarse más en lo que tienen que hacer.</b>	168
Hay una pregunta que ha resultado muy <b>útil para determinar el objetivo del paciente, es decir, lo que quiere lograr con el tratamiento:</b> la “pregunta por el milagro”	217

#### 2b.4

De Shazer, S. y Berg, I. K. (2001). Hacer hablar a los números: el lenguaje en la terapia. En: Freedman, S. (Comps.) El nuevo lenguaje del cambio. Barcelona: Gedisa, (trabajo original publicado en 1993).	Pág.
[...] 2. preguntas por el milagro, es decir, aquellas que <b>ayudan a definir los objetivos del cliente y dilucidar las soluciones posibles</b> (De Shazer, 1988, 1991) [...]	31

#### 2c.5

De Shazer, S. (1999). En un origen las palabras eran magia. Barcelona: Gedisa. (Original de 1994).	Pág.
A diferencia de lo que cree Steve Friedman (1993), pág. 72), <b>“la pregunta por el milagro” y “otros métodos concentrados en la solución” no “siempre [o nunca] crean milagros”</b> (págs. 71-72).	31
[...] Los detalles no tienen una existencia previa, por ello la pregunta por el milagro (S. De Shazer, 1985, 1988, 1991) <b>se emplea para ayudar a los pacientes a imaginar exactamente qué tipo de cosas podrían considerar extensiones en las diversas escalas.</b>	126
<b>Esta “pregunta por el milagro” es una manera de empezar a construir un puente entre el terapeuta y el paciente sobre la base del éxito (futuro) de la terapia</b>	128
[...] <b>las descripciones del día después del milagro, le proporciona tanto al paciente como al terapeuta cierto sentido de lo que aquel quiere como resultado de la terapia.</b>	128
La pregunta por el milagro no fue concebida para crear o provocar milagros. Todo <b>lo que se pretende con ella es permitir a los pacientes describir qué es lo que desean obtener de la terapia sin tener que preocuparlos con el problema mismo y la tradicional suposición de que la solución está de algún modo conectada con la comprensión y la eliminación del problema.</b>	318

#### 2b.6

De Shazer, S. (2000). Radical acceptance. Brief family therapy center. Traducción Pedro Vargas Avalos, Academia de terapia sistémica, F.E.S. Zaragoza, UNAM. (Texto original del año 1997)	
A través de los años los terapeutas enfocados a las Soluciones <b>la han encontrado útil para ayudar a los clientes a describir lo que ellos quieren de la terapia.</b> Normalmente se pregunta en la primera sesión <b>para ayudar tanto al terapeuta como al cliente para descubrir cómo la terapia puede ser útil al cliente.</b>	
[...] que la pregunta del milagro puede hacerse útilmente incluso cuando, o de hecho particularmente cuando, yo me anticipaba una contestación no tan útil. <b>La pregunta por el milagro se diseña para ayudar claramente a los clientes a describir lo que ellos quieren [...]</b>	

#### 2b.7

De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: Haworth Press. (original publicado en 2007)	Pág.
<b>Berg and her colleagues quickly discovered the usefulness of this concept for inviting clients to imagine how life will be once the problem has disappeared.</b>	37
FOUR REASONS FOR ASKING THE MIRACLE QUESTION 1) <b>One Way to Create Goals for Therapy:</b> The miracle question is one of the best questions in our repertoire for helping clients describe how they will know therapy is over and one that consistently provides useful descriptions. 2) <b>The Miracle Question As a Virtual Miracle</b> (or the Miracle Question As an Emotional Experience): <b>clients will behave as if they are experiencing what happens the day after</b>	40-41

<p><b>the miracle.</b></p> <p>3) <b>Prepares for Exceptions:</b> Among the most useful exceptions and the ones least likely to be ignored are instances of the miracle already happening.</p> <p>4) <b>Part of Creating a Progressive Story:</b> When the miracle question is asked in the way described here, the conversation will move into the parts of the miracle that are already happening and the clients will normally (in most cases) start describing what has become better since they decided to seek help.</p>	
<b>The miracle question explores the client's ideas about the desired tomorrow</b>	62
<b>Scales thus are used to develop and describe the outward parts of a change in feelings.</b>	145

### 2b.8

De Shazer, S. (2007a). The miracle question. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_miracle\\_fecha\\_de\\_acceso\\_21/marzo/2007](http://www.brief-therapy.org/steve_miracle_fecha_de_acceso_21/marzo/2007)

Rather, **its purpose was to shift the conversation quickly and easily into the future when the problems (that brought the client to therapy) were gone.** That is to say, the “question” itself was never as important as the client’s response.

### 2b.9

De Shazer, S. (2007c). Thinking about Miracle Question. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thoughts.htm#](http://www.brief-therapy.org/steve_thoughts.htm#) fecha de acceso 21/marzo/2007

The MQ is not delivered with the intent of eliciting a specific answer; this sort of “question” is meant to be heard as but one element in a longer statement, the longer one being the move to which the speaker intends his clients to address their responses. That is, I see the MQ as a frame-setting device, **a way to initiate a language game that determines and defines what it is that the client and therapist are to talk about next.** What the MQ asks is for the client to talk about their wishes for their life-after-the-problem-is-gone. And usually clients will do this. They say things like: “I’ll feel like pounds have been lifted from my shoulders.” “I’ll jump out of bed.” “I’ll go to work much the same as usual except that I will want to go to work.” As is frequently the case, the client begins by talking about how they will “feel better” immediately.

### 2b.10

De Shazer, S. (2007d). Goals and solutions: a useful distinción. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_goals.html#](http://www.brief-therapy.org/steve_goals.html#) fecha de acceso 21/marzo/2007.

**The “miracle question” asks the client to assume that the “goal” has already been reached and asks the client to describe the consequences of this.** Interestingly, what particular goal is met is not specified in the miracle question nor are what problems are solved named in the miracle question. In fact, the term “goal” is not used being replaced by the term “miracle happened.” **Whatever it is that the client says in his responses to the various parts of the miracle question is the beginning of a description of the solution.**

## ANÁLISIS

### 1. ORIGEN DE LA PREGUNTA POR EL MILAGRO

1.1) En el año 1996 Kim Berg y Miller dicen que la pregunta por el milagro es una adaptación de la técnica de la “bola de cristal” basada en el trabajo de Milton Erickson que fue ampliada por Shazer en el año 1985 haciendo referencia al libro Claves para la Solución en Terapia Breve; pero cuando se llevó a cabo la investigación no se encontró algún indicador textual que permitiera incluir información de éste libro a alguna categoría de análisis.

1.2) En el año 1997 De Shazer afirma que la pregunta por el milagro es una parte rutinaria de la práctica de Terapia Breve enfocada en soluciones desde el año de 1983. Sin embargo, en la revisión bibliográfica que se realizó para esta investigación no se encontró registro que coincidiera con este año. El primer texto que se encontró que hiciera referencia a la pregunta por el milagro fue De Shazer, et al. (1986). Brief therapy: Focused Solution Development. Family Process, 25 (1), 2007-221. Por lo tanto, puede ser que la pregunta por el milagro ya era utilizada en el año 1983 pero que no se realizó ningún registro formal de ella hasta el año 1986. O que De Shazer se refiere a procedimiento que abarca la pregunta por el milagro pero no recibía esta denominación (la de pregunta por el milagro).

1.3) La aparición y evolución de la pregunta por el milagro es de gran relevancia en la práctica de la terapia breve enfocada en soluciones ya que se convirtió en una pieza central del enfoque. En el año 1998 De Shazer y Miller afirman que la primera versión de la pregunta por el milagro fue en el Centro de Terapia Familiar Breve cuando el terapeuta y el cliente tenían dificultades para especificar el objetivo de la terapia.

1.4) En el año 2005 De Shazer se refiere a la pregunta por el milagro como un juego de lenguaje, el cual se desarrolló hace más de 20 años. Surgió cuando un día a un cliente se le preguntó “¿Cómo sabrá que el problema se ha ido?” ella respondió “Eso sería un milagro”. La terapeuta Insoo Kim Berg dijo “Bueno, suponga que un milagro ocurriera ¿Qué sería diferente? El cliente y el terapeuta eran capaces de desarrollar una imagen de cómo la vida del cliente podría ser diferente si el milagro ocurriera.

1.5) Insoo Kim Berg menciona que en el año 1984 se descubre que con la pregunta por el milagro los clientes pueden tener más clara la idea de qué es lo que será mejor en su vida. Este dato es relevante porque nos ayuda a confirmar lo que indica el cuadro 1.1 y 1.2; la pregunta por el milagro es parte rutinaria desde 1983, adaptada y ampliada por Shazer en 1985, aunque el primer texto que hace referencia a la pregunta por el milagro sea hasta el año 1986.

1.6) El origen de la pregunta por el milagro fue por casualidad instrumentado por parte de la terapeuta Insoo Kim Berg, cuando un cliente en su desesperación le contestó “tal vez sólo un milagro me ayudaría” (De Shazer, et al. 2007)

1.7) Reafirma que la pregunta por el milagro se originó al principio de los años 80; observando a la terapeuta Insoo Kim Berg y que desde entonces se utiliza en casi todas las sesiones.

## ANÁLISIS

### 2a. CÓMO SE APLICA Y CÓMO SE EXPLICA EL PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN DE LA PREGUNTA POR EL MILAGRO

En el cuadro 2a.1) De Shazer, et al. En el año 1986 formula la pregunta por el milagro de la siguiente manera: “Si una noche, mientras usted duerme, sucediera un milagro y la depresión le hubiera desaparecido al levantarse, ¿Cómo lo sabría usted? ¿Cómo lo sabría su marido? ¿Cómo lo sabrían en el trabajo?”

Cuadro 2a.2) En el año 1988 De Shazer formula la pregunta por el milagro de la siguiente manera: “Supongamos que una noche, mientras duerme, se produce un milagro y su problema se resuelve. ¿Cómo se daría cuenta? ¿Qué sería diferente? ¿Cómo lo sabría su esposo sin que usted le dijera ni una sola palabra sobre el asunto?”

2a.3) Año 1990: Supongamos que una noche, mientras usted duerme, se produce un milagro y se resuelve su problema. ¿Cómo lo sabría? ¿Qué acción de usted le revelaría, al día siguiente, que se ha producido un milagro?

2a.4) En el año 1992 Kim Berg y Miller nos presentan algunos ejemplos de la pregunta por el milagro:

a) Supongamos que cierta noche, mientras usted duerme, se produce un milagro y el problema que lo trajo a usted a la terapia queda resuelto. Pero usted está dormido y, por lo tanto, no sabe que el milagro ya sucedió. Cuando se despierte por la mañana, ¿qué habrá de diferente que le haga darse cuenta de que se ha producido el milagro? ¿Y qué más?

b) Ahora quiero hacerte una pregunta levemente diferente. Para contestarla tendrá usted que usar su imaginación. Supongamos que hoy, después de la sesión, usted llega a su casa y se acuesta a dormir. Mientras duerme, sucede un milagro y el problema que lo trajo aquí queda resuelto así (hace chasquear los dedos). Como usted estaba dormido, no sabe que se produjo ese milagro. ¿Qué supone que será la primer pequeña cosa que le indicará, mañana por la mañana, que durante la noche ha acontecido un milagro y el problema que lo trajo aquí ya está resuelto?

c) Y ahora permítame hacerle otra pregunta relacionada con esto. Simulemos por un momento que esta noche usted se va a la cama, pues bien, usted se duerme y sucede un milagro... Y mañana a la mañana usted se despierta y el problema que lo trajo aquí, a terapia, está resuelto. ¿Cómo se daría cuenta de que ha sucedido ese milagro?

Kim Berg y Miller (1992) Explican que con la pregunta por el milagro se impulsa al paciente a imaginar un tiempo en el futuro en el que el problema ya no existe, el paciente empieza a soñar con una realidad alternativa y concibe esperanzas para sí. Por lo tanto, provoca que él paciente se proyecte hacia el futuro e imagine su vida de forma armoniosa y feliz, lo cual es una experiencia alentadora.

La pregunta ¿Y qué más? Es una invitación a ir más allá y elaborar una descripción vívida y detallada, que sirve para hacer totalmente real ese tiempo futuro de cambio y

salud. Se hace responsable al paciente de su futuro, no sirve de nada quedarse sentado y hablar y hablar de lo que podría ser diferente si el paciente no hace algo para que suceda algo, por lo tanto, se le pide que describan lo que pasa cuando se produce partes aún pequeñas de ese milagro, esto sirve para hacer que la descripción sea relevante en el presente, el paciente se da cuenta que hay cosas que ya han pasado por lo tanto es probable que vuelvan a suceder.

Las preguntas están redactadas de un modo en que no sólo es posible que suceda un milagro sino que también es posible que el paciente se comporte de otro modo, se refieren a “cuando” suceda el milagro, y no a “si” el milagro sucede, están redactadas de modo de extraer información y también de indicar fuertemente que el paciente inicia un comportamiento nuevo positivo, comportamiento que probablemente haga que el milagro se convierta en realidad. La pregunta ¿qué haría usted de otro modo? Se va transformando gradualmente en ¿qué hará usted de otro modo? Por otra parte, las preguntas reiteradas están destinadas a suscitar respuestas reiteradas. Cuando los pacientes repiten las respuestas a estas preguntas de un modo afirmativo, hacer estos cambios de comportamiento se convierte en su propia idea. Preguntar reiteradamente acerca de las posibles soluciones es mucho más productivo que pedir información detallada acerca de las áreas problemáticas o la historia pasada del paciente. Estas preguntas funcionan como un ensayo cognitivo y ayudan a ordenar detalles de una solución. Mientras más repita el paciente verbalmente el desenlace favorable, más real se volverá para él.

Cuando el terapeuta pregunta ¿Qué supone que es lo primero que usted tiene que hacer para tener un día del milagro? La pregunta da por sentado que el paciente se movilizará para hacer realidad su “día del milagro”. En el proceso de contestar a esta pregunta el paciente se compromete en observar su propio comportamiento futuro, asumiendo con ello la responsabilidad de iniciar “su día del milagro”

Al preguntar “¿Cuándo fue la última vez que tuvo un día como ése? El terapeuta dirige al paciente a revisar sus éxitos y sus excepciones del pasado respecto de su problema, alterando así levemente su autopercepción, que hasta ese momento es que el problema siempre esta presente. Esta pregunta implica que el paciente tuvo un período bueno pero que de algún momento olvidó ese éxito. Si se la formula bien, la pregunta implica: “¿Qué tiene usted que hacer para recuperar ese período bueno?”

Cuando el terapeuta pregunta” ¿Qué cree que diría su esposa que tendrá que hacer la familia para que haya un día del milagro?, el foco se coloca en la familia en su conjunto; y como la descripción que el paciente hizo del milagro incluía a la familia, se trata de una alternativa viable. Por lo tanto, es conveniente preguntar así cuando la evaluación en curso indica que el paciente valora su matrimonio y cuando su esposa es una fuente importante de apoyo.

2a.5) En el año 1994 De Shazer formula la pregunta por el milagro de la siguiente manera: 1) “Supongamos que esa noche, después de que usted se va a dormir, ocurre un milagro y los problemas que lo trajeron al consultorio del terapeuta se resuelven inmediatamente. Pero, como usted está durmiendo en el momento en que ocurre el milagro, usted no se entera. A la mañana siguiente, cuando se despierta, ¿cómo descubre que se ha producido un milagro? Sin que usted les cuente nada, ¿cómo sabrán los demás que ha ocurrido un milagro?” 2) Supongamos que usted es una

persona realmente afortunada y esta noche se produce un milagro por el que usted pasa de 5 a 10 mientras duerme. Pero usted no puede saber que ha ocurrido ese milagro, porque todo sucedió mientras usted dormía. ¿Cómo descubriría mañana por la mañana que ha llegado a 10? 3) tengo una pregunta algo extraña para hacerle, pero, hum, supongamos que ah,... esta noche cuando regresa a su casa y se va a dormir, ocurre un milagro. ¿De acuerdo? Y el problema que lo trajo a verme se resuelve solo. Pero usted no puede saberlo Porque el milagro se produce cuando usted está durmiendo Entonces, cuando se despierta a la mañana siguiente, ¿qué diferencia advierte que le indica que quizás ha ocurrido un milagro? La manera de enunciar la pregunta incluye una distinción radical entre el problema y la solución, que resulta de la convicción del terapeuta de que el desarrollo de una solución no esta necesariamente relacionado de algún modo con los problemas o dificultades.

2a.6) En el año 1997 De Shazer en el artículo Radical acceptance, facilita la estructura general de la pregunta por el milagro proporcionando una breve explicación del por qué la realiza de esa forma.

Normalmente, introduce la pregunta por el milagro diciéndole al cliente que tiene una rara y quizás difícil cuestión para preguntar, una que necesita algo de imaginación. Después hace una pausa y espera por algún signo para proseguir. Entonces empieza a preguntar de esta manera:

“Suponga... [Una pausa siempre sigue esta palabra.”Suponga” es una palabra pequeña buena, indemne, pero útil. La pausa les permite a los clientes preguntarse qué cosa extraña y difícil yo podría pedirles que supongan]

Después de que nosotros terminemos aquí, usted va esta noche a casa, mira TV, hace sus quehaceres usuales, etc., y entonces se acuesta para dormir... [Una pausa aquí. Hasta ahora, lo que esta pidiéndole al cliente que suponga son cosas muy normales, cotidianas. No tan extrañas después de todo.]

Y, mientras usted está durmiendo, un milagro pasa... [Pausa. El contexto para este milagro es la vida cotidiana, normal, del cliente, Así que no es un “milagro normal” y no algo demasiado excepcional. Sin embargo, esta construcción permite cualquier tipo de deseo fantástico de parte del cliente. Pero esta pausa no debe ser demasiado larga – si es demasiado larga- el cliente es probable que interrumpa y diga que él o ella no creen en milagros. Si el cliente debe decir que él o ella no tiene la creencia en milagros, frecuentemente es suficiente decir algo así: Yo tampoco (lo qué es verdad), pero pretenda – para el momento- que usted sí cree”. ]

¡Y, el problema que lo trajo aquí se resuelve, simplemente así!... [Pausa. Ahora el foco está en un milagro particular acorde con su visita a un terapeuta. El fracaso para incluir este punto focal llevará a menudo al cliente que dé una contestación que es vaga, general, y tan inespecífica que sea casi inútil.]

Pero, esto pasa mientras usted esta durmiendo, así que usted no puede saber que ha pasado... [Pausa. Está diseñada para permitirle al cliente construir su milagro sin cualquier consideración del problema y sin cualquier consideración de los pasos que podrían estar o podrían haber estado involucrados.]

Una vez que usted se despierta por la mañana, “¿Cómo hará para descubrir que este milagro le ha pasado a usted?”... [Pausa. Éste es el punto cuando el cliente tiene que hacer el trabajo más difícil. Por consiguiente, el terapeuta debe prepararse para lo que parece como un silencio largo. El terapeuta no debe interrumpir este silencio; es el turno del cliente para hablar, para contestar la pregunta.]

2a.7) En el año 1998 De Shazer y Miller en el artículo *Have you Heard the Latest Rumor About...?* Formulan la pregunta por el milagro (la estructura es la misma del año 1997, cuadro 2a.6) después de que la respuesta que da el paciente a la pregunta por el milagro y que ha sido plenamente desarrollada; se le puede preguntar al paciente: “En una escala de cero a diez, donde diez es el día después del milagro y cero es como estaban las cosas cuando llamo para pedir esta cita, ¿Cómo diría que están las cosas en este momento? La respuesta más frecuente que dan los clientes es “tres”. Esto significa que las cosas ya han cambiado desde la llamada telefónica. Los terapeutas centrados en soluciones suelen pedir al cliente que describa con sumo detalle las diferencias que él o ella (y otras personas) ven entre cero y tres. Los terapeutas suelen seguir esas descripciones y preguntan al cliente ¿Cómo le hicieron para que eso sucediera? Esto es un juego de lenguaje diseñado para identificar los recursos sociales y personales que los clientes ya están utilizando para resolver sus problemas. Con frecuencia el terapeuta le preguntara al paciente como sabrá que las cosas han pasado a 4(o el número que sea según el caso) esto implica que tanto el cambio se puede esperar y que puede ser fácilmente identificado. Y por supuesto, el milagro está encaminado a utilizar la capacidad de los clientes para imaginar e identificar nuevas formas de vida sin el problema.

2a.8) En el año 2000 Kim Berg proporciona una breve guía sobre la pregunta por el milagro. Supongamos que un milagro ocurre mientras está durmiendo y el problema que lo trajo aquí se resuelve. ¿Qué estaría haciendo de otra manera? ¿Quién sería el primero en percatarse de que está haciendo las cosas de manera diferente? ¿Cuándo fue la última vez que sucedió, si quiera un poco?  
¿Cómo lo hiciste? ¿Qué haría falta para hacerlo de nuevo?

2a.9) En el año 2005 De Shazer cuenta el origen de la pregunta por el milagro. Un día a un cliente se le pregunta: “¿Cómo va a saber que éste problema se ha ido?” Ella respondió: “Eso sería un milagro” El terapeuta, Insoo Kim Berg, entonces dijo: “Bueno, supongamos que un milagro ocurrió. ¿Qué sería diferente?” A partir de ahí el cliente y el terapeuta son capaces de desarrollar una idea de cómo la vida del cliente sería diferente si un milagro llegara a suceder. En este año De Shazer menciona que han desarrollado una estructura estándar para la pregunta por el milagro (es la misma que podemos ver en el cuadro 2a.6 en el año 1997)

2a.10) En el libro *More than miracles* se menciona que la redacción original de la pregunta por el milagro era: Supongamos que una noche, mientras dormía, se produjo un milagro y este problema se resolvió. ¿Cómo lo sabría? ¿Qué sería diferente? ¿Sin decir ni una palabra al respecto, Cómo lo sabría su marido?

Otros terapeutas centrados en soluciones, DeJong es Insoo Kim Berg recomiendan la siguiente: “Ahora quiero preguntarle una cuestión extraña. Supongamos que mientras usted duerme esta noche y todo en casa es tranquilo, ocurre un milagro. El milagro es que el problema que lo trajo aquí se resuelve. Sin embargo, dado que usted estaba dormido, no sabe que el milagro ocurrió. Por lo tanto, cuando se despierte por la mañana ¿Qué va a ser diferente, que le indicara que ese milagro ocurrió y el problema que lo trajo aquí se resolvió?

El terapeuta sigue pidiendo detalles de la imagen del milagro, ¿Qué otra cosa será diferente el día después del milagro? Tarde que temprano la mayoría de los clientes empiezan a decir las cosas de otra forma "...y sucedió el otro día" esto no es ninguna sorpresa, ya que los milagros de los clientes siempre se basan parte en esperanzas para el futuro y en parte en las experiencias del pasado. Cuando el tiempo es corto, el terapeuta puede preguntar ¿Cuándo fue la última vez que algo así sucedió, aunque sea un poco? Así la pregunta por el milagro prepara la conversación para las excepciones.

Se menciona también una guía para formular la pregunta por el milagro la cual no difiere a la del año 1997 (cuadro 2a.6)

Insoo Kim Berg presenta la escala después de haber preguntado, "¿Cuándo fue la última vez que las cosas estaban así, como el día después del milagro, incluso un poquito?" A continuación, escucha la respuesta, se hace eco, reconoce, y luego pregunta, "Así que si 10: es el día después del milagro..." pero Steve de Shazer dijo una vez que introduce esta escala cuando puede "ver el milagro". Él mira hacia el techo y usa las descripciones del cliente. Cuando tiene el sentido de que puede ver una imagen que se construye sobre los cosas que el cliente ha descrito dice: "Así que en una escala..."

Normalmente el terapeuta iniciará la segunda sesión preguntando, "¿Qué es mejor?" y después de obtener algunos detalles le hará la pregunta de escala. Algunos terapeutas iniciarán la sesión con la escala, después de la respuesta del cliente, el terapeuta debe preguntar qué es lo que hace la diferencia, pedir detalles y ¿Cómo le hizo para que sucediera? El terapeuta también puede preguntar; en la misma escala, ¿Dónde diría su mejor amigo (esposa, hijos etc.) que se encuentra? Y ¿Qué cree que han visto diferente en usted para decir que esta ahí? La mayoría de las veces los clientes serán capaces de describir una serie de cosas que son mejores en diferentes áreas de su vida, cómo se sentía mejor, que lo que hicieron fue un signo o expresión de que se sentía mejor y entonces las personas a su alrededor son diferentes con él.

El terapeuta puede preguntar si estas cosas son nuevas, y se suelen pedir para que el cliente de la explicación acerca de cómo ocurrieron estos cambios. ¿Cómo le hizo para que esto sucediera?

2a.11) De Shazer describe la pregunta por el milagro en el artículo *The Miracle Question*:

#### PRIMERA PARTE

"Tengo una extraña, quizás una inusual pregunta, una pregunta que necesita un poco de imaginación... [Pausa. Espere algún tipo de señal para seguir adelante con la pregunta]

Suponga... [Pausa. La pausa permite a los clientes preguntarse qué cosa difícil y extraña se le pudiera pedir] que después de que terminemos aquí, se va a casa esta noche, ve la televisión, hace sus tareas habituales, etc. Y te vas a la cama a dormir... [Pausa. Hasta aquí todo es bastante normal, no tan extraño]

Y mientras, usted duerme sucede un milagro... [Pausa. El contexto para este milagro es la vida cotidiana y normal del cliente. Esto permite cualquier tipo de deseo fantástico]

Y los problemas que lo trajeron aquí se resuelven, justo así... [Pausa. Ahora la atención se centra en un milagro particular acorde con su visita a un terapeuta]

Sin embargo, esto ocurre mientras usted está durmiendo, así que usted no puede saber que ha ocurrido” [Pausa. Está diseñada para permitirle al cliente construir su milagro sin cualquier consideración del problema y sin cualquier consideración de los pasos que podrían estar o podrían haber estado involucrados.]

“Una vez que se despierte en la mañana, ¿Cómo podrá descubrir que este milagro ha ocurrido? [Pausa larga. El terapeuta no debe interrumpir este silencio, es el turno del cliente para hablar, responder la pregunta. De hecho, cuando la respuesta es “no razonable” (en opinión del terapeuta) la respuesta más útil del terapeuta es seguir en silencio, para que el cliente pueda mejorar su respuesta, una que sea más razonable.] Para muchos clientes, especialmente a los adolescentes, les resulta más fácil describir el día después del milagro desde la perspectiva de otras personas.

## SEGUNDA PARTE

Sin que diga nada, ¿Cómo sabrá la gente que es importante para ti, que este milagro ha ocurrido? [Está diseñada para ayudar a la persona a describir el contexto interaccional: madre, padre, esposa, amigos, compañeros, hijos, etc.]

## TERCERA PARTE

¿Cuándo fue la última vez (quizá días, horas, semanas) que pueda recordar, cuando las cosas estaban así, como el día después del milagro? (con esta pregunta se evocan descripciones de excepción y cambio)

## CUARTA PARTE

“En una escala del 0 al 10, siendo el 10 para cuando las cosas están como el día después del milagro y 0 para cuando las cosas estaban en el punto en que se hizo la llamada (o se acudió a pedir) consulta, ¿Dónde se encuentra ahora, en la escala de 0 a 10? (si hay diferencia preguntar qué es lo que hace la diferencia y pedir detalles) En la misma escala ¿Dónde dirían tus amigos que estás? (si hay diferencia entre las respuestas preguntar, ¿Qué es lo que ve tú amigo que tú no ves?)

## QUINTA PARTE (SEGUNDA SESIÓN)

La pregunta abre la segunda sesión y las posteriores

¿Qué es mejor? [Mejor es una construcción diseñada para recordar tanto al terapeuta como al cliente que una de las metas en estas sesiones subsecuentes es ayudar a la persona a describir cosas como “mejor”. Fallar con esta pregunta al comenzar las sesiones subsecuentes socava el valor de las otras cuatro partes anteriores] ¿Qué hizo para mejorar las cosas? ¿Qué ocurrió para mejorar las cosas?

## SEXTA PARTE

(La escala de progreso)

Recuerda esa escala donde 10 es para el día después del milagro ¿Dónde diría que se encuentra hoy en esa escala?

[Parece más útil hacer esta pregunta sin recordarle a la persona su puntaje anterior. Si la pregunta es formulada de la siguiente manera:”la ultima vez estaba en 3, ¿Dónde estás hora? Las personas tienden a responder con “tres” y tienden a responder a la versión abierta con un puntaje más alto que el que proporcionaron en la sesión anterior.

2a.12) En el artículo *Emotions and scaling questions* De Shazer menciona que los clientes reconocen fácilmente que el “milagro” es como un “deseo” sobre el futuro y que es útil e importante que el terapeuta ayude al cliente a desarrollar una amplia gama de posibilidades y diferentes señales de progreso, señales de que el milagro ha ocurrido.

2a.13) En el artículo *Thinking about Miracle Question* De Shazer menciona que ante la situación de la pregunta por el milagro es razonable que él cliente se pregunte ¿Cómo va a reaccionar con otras personas a sentirse mejor (después del milagro)? Es decir, con el fin de hacer una descripción, el cliente tiene que imaginar que se siente mejor y en consecuencia se comporta diferente y tal vez, pensar de modo diferente. Es una tarea complicada pero las personas suelen hacerlo fácilmente.

2a.14) Kim Berg en el artículo *Students´Corner* menciona que a través de los años aprendió que la manera en que se formula la pregunta por el milagro hace una gran diferencia en la respuesta. Es importante que se tenga una visión realista, alcanzable, concreta, medible; ya que la terapia se moverá con rapidez.

## ANÁLISIS

### 2b. PARA QUÉ SE APLICA LA PREGUNTA POR EL MILAGRO

2b.1) (año 1988): Nos dice que la pregunta por el milagro es utilizada en casi todas las sesiones en el CTFB para ayudar al cliente a describir qué características tendrá una solución. Utilizando la secuencia del milagro se logra producir descripciones de conductas concretas y específicas, es el modo de echar una rápida ojeada al futuro, es el marco más eficaz para ayudar a los clientes a fijar objetivos y describir así cómo se darán cuenta cuando el problema esté resuelto. Cuando la descripción del futuro incluye una continuidad de la excepción, entonces podemos sentirnos más seguros de estar en el camino correcto. La pregunta por el milagro constituye ahora en el CTFB un modo estándar de verificar las expectativas y los objetivos establecidos del cliente. Como ocurre frecuentemente, la respuesta que da el cliente a esta pregunta sirve para formular un objetivo para la terapia.

2b.2) (año 1990): se considera la forma más simple, para ayudar a los clientes a enunciar sus metas en términos concretos y conductuales.

2b.3) (año 1992): se considera que la pregunta por el milagro impulsa al cliente a imaginar el futuro en que el problema ya no existe lo que provoca que su actitud cambie desde una postura de desaliento hacia esperanza, ayudándolo a tener ese impulso que necesitaba para alcanzar sus objetivos. Y la imagen del milagro ayuda más cuando se describe con detalles porque se necesita convertir esas ideas a manifestaciones externas.

2b.4) (año 1993) ayudan a definir los objetivos del cliente y aclarar las soluciones posibles.

2b.5) (año 1994): la pregunta por el milagro no crea milagros, es una manera de empezar a construir un puente entre el terapeuta y el paciente sobre la base del éxito de la terapia porque las descripciones del día después del milagro le proporciona tanto al paciente como al terapeuta una idea de lo se desea de la terapia sin tener que preocuparse por el problema mismo evitando la tradicional suposición de que la comprensión del problema los llevara a la solución del mismo.

2b.6) (año 1997): la pregunta por el milagro se diseña para ayudar a los clientes a describir qué quieren de la terapia.

2b.7) (año 2007): para De Shazer la pregunta por el milagro es una oportunidad para invitar al paciente a pensar que hará en lugar del problema; explorando ideas sobre el futuro deseado. Así como Berg y sus colegas descubrieron que la pregunta por el milagro es útil para invitar a los clientes a imaginar su vida sin el problema. El libro *More than miracles* nos dice cuatro razones para pedir la pregunta por el milagro: 1) ayuda a crear objetivo en la terapia 2) provoca que los clientes se comporten como si experimentaran el día después del milagro, 3) prepara para las excepciones y 4) provoca que la conversación de los clientes se mueva hacia lo que ha sido mejor, a partir de que pidió ayuda.

2b.8) (año 2007a): La pregunta no es tan importante como lo es la respuesta ya que su finalidad es orientar la conversación hacia el futuro cuando el problema ya no este.

2b.9) (año 2007c): La pregunta por el milagro es iniciar un juego de lenguaje que permitirá al cliente hablar sobre sus deseos, de cómo ve su vida cuando el problema ya se haya ido.

2b.10) (año 2007d): La pregunta por el milagro se le hace al cliente asumiendo que el "objetivo" se ha alcanzado y se le pide que describa lo que hace cuando esto sucede. En la pregunta por el milagro no se especifica cuál es el objetivo, de hecho esa palabra se sustituye por el término "el milagro ocurrió" y con la respuesta del cliente se comienza una descripción de la solución.

## RESULTADOS

### 1. Origen de la pregunta por el milagro

La primera categoría de análisis es la semblanza de la pregunta por el milagro y con ella podemos dar respuesta a la pregunta de investigación de esta tesis.

¿Cuál es la historia de la pregunta por el milagro según sus creadores Steve de Shazer e Insoo Kim Berg?

Con la revisión bibliográfica que se llevó a cabo, descubrimos que el origen de la pregunta por el milagro fue prácticamente una casualidad, un día a un cliente se le preguntó “¿Cómo sabrá que el problema se ha ido?” ella respondió “Eso sería un milagro”. La terapeuta Insoo Kim Berg dijo “Bueno, suponga que un milagro ocurriera ¿Qué sería diferente? El cliente y el terapeuta eran capaces de desarrollar una imagen de cómo la vida del cliente podría ser diferente si el milagro ocurriera. (De Shazer, 2005; De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum, & Berg, 2007). Por lo tanto, la que dio origen a la pregunta por el milagro fue la terapeuta Insoo Kim Berg y no Steve de Shazer; aunque con el paso del tiempo fue él quien fue perfeccionando la pregunta, al observar a la terapeuta Insoo descubre que con la pregunta por el milagro los clientes pueden tener más clara la idea de que es lo que será mejor en su vida.

Se dice que su origen fue a principio de los años 80 y que desde entonces se utilizó en casi todas las sesiones, lo que la llevó a ser parte rutinaria de la práctica de terapia breve enfocada en soluciones (De Shazer, 2007a). Que fue adaptada y ampliada en base en la “Bola de cristal” de Milton Erickson (Kim Berg & Miller, 1996)

Aunque el cuadro 1.2 dice que la pregunta por el milagro ha sido una parte rutinaria desde 1983 (De Shazer, 1985); en la investigación, el primer documento con evidencia documental de la pregunta por el milagro es del año 1986 (cuadro 2a.1). En el libro de Steve De Shazer Claves para la Solución en Terapia Breve del año 1985 solo se encontró un apartado donde explica la técnica de la bola de cristal pero aun así en ese libro no la menciona como precedente de la pregunta por el milagro, ni si quiera se encuentra algún indicador textual que permitiera incluir el libro al concentrado de información; sin embargo, al realizar la lectura nos podemos percatar que desde ese año hace hincapié en desarrollar la expectativa del futuro diferente, satisfactorio, donde ya no hay problema y las expectativas del cliente se ven satisfechas.

Insoo Kim Berg nos menciona que en el año 1984, se descubrió que con la pregunta por el milagro los clientes con ayuda de la terapeuta, pueden tener una idea clara de lo que quieren que sea diferente en su vida (Kim Berg, 2007). Sin embargo, al realizar la investigación no se encontró en la obra de Insoo Kim Berg algún documento de ese año que mencionara o describiera la pregunta por el milagro.

## 2a: Cómo se aplica y cómo se explica su procedimiento de aplicación

En nuestra primera categoría de análisis descubrimos que el origen de la pregunta por el milagro (en los años 80) fue prácticamente una casualidad, un día a un cliente se le preguntó “¿Cómo sabrá que el problema se ha ido?” ella respondió “Eso sería un milagro”. La terapeuta Insoo Kim Berg dijo “Bueno, suponga que un milagro ocurriera ¿Qué sería diferente? (De Shazer, 2005; De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum, & Berg, 2007) haciendo de ésta la primera estructura de la pregunta por el milagro.

De Shazer (2007b) menciona que los clientes reconocen fácilmente que el “milagro” es como un “deseo” sobre el futuro y que es útil e importante que el terapeuta ayude al cliente a desarrollar una amplia gama de posibilidades y diferentes señales de progreso, señales que el milagro ha ocurrido.

En el año 1986 De Shazer hace la pregunta por el milagro de la siguiente manera: “Si una noche, mientras usted duerme, sucediera un milagro y la depresión le hubiera desaparecido al levantarse, ¿Cómo lo sabría usted? ¿Cómo lo sabría su marido? ¿Cómo lo sabrían en el trabajo?” En el año 1988 De Shazer formula la pregunta por el milagro de la siguiente manera: “Supongamos que una noche, mientras duerme, se produce un milagro y su problema se resuelve. ¿Cómo se daría cuenta? ¿Qué sería diferente? ¿Cómo lo sabría su esposo sin que usted le dijera ni una sola palabra sobre el asunto?”

Podemos identificar que en la forma de realizar la pregunta por el milagro hay una diferencia importante en el año 1986 se dice: “Si una noche, mientras usted duerme, sucediera un milagro...” y en el año 1988 “Supongamos que una noche, mientras duerme, se produce un milagro...” Es diferente decir “sucediera” a decir “se produce” Es un elemento (aunque sencillo) muy importante en la transformación de la pregunta por el milagro, ya que las preguntas se refieren a “cuando sucede el milagro y no a “si” el milagro sucediera.

Esta forma de realizar la pregunta por el milagro se prolonga hasta el año 1992 cuando Kim Berg y Miller agregan algunos detalles: “Supongamos que cierta noche, mientras usted duerme, se produce un milagro y el problema que lo trajo a usted a la terapia queda resuelto. Pero usted está dormido y, por lo tanto, no sabe que el milagro ya sucedió. Cuando se despierte por la mañana, ¿qué habrá de diferente que le haga darse cuenta de que se ha producido el milagro? ¿Y qué más?” En esta forma de hacer la pregunta por el milagro ya se especifica que el problema que se resuelve es el que llevó al paciente a terapia y que como él estaba dormido no se dio cuenta que el milagro sucedió. Kim Berg y Miller nos explican que la pregunta ¿Y qué más? Es primordial realizarla y de forma constante, porque es una invitación a ir más allá, elaborar una mejor descripción vívida y detalla, que sirve para hacer totalmente real ese tiempo futuro de cambio y salud.

Otra forma de realizar la pregunta por el milagro es: “Y ahora permítame hacerle otra pregunta relacionada con esto. Simulemos por un momento que esta noche usted se va a la cama, pues bien, usted se duerme y sucede un milagro... Y mañana a la mañana usted se despierta y el problema que lo trajo aquí, a terapia, está resuelto. ¿Cómo se daría cuenta de que ha sucedido ese milagro?” En esencia no existe una

gran diferencia pero sí un detalle que hay que remarcar, porque es a partir del año 1992 que se empieza a utilizar la frase "...que esta noche..." ya no se utiliza "Si una noche..." "Supongamos que una noche..." "Supongamos que cierta noche..." Se empieza a afirmar que el milagro es algo que sucede esa misma noche (del día de consulta) estos detalles nos demuestran como a lo largo del tiempo los terapeutas centrados en soluciones fueron perfeccionando la pregunta por el milagro.

La manera de enunciar la pregunta incluye una distinción radical entre el problema y la solución, que resulta de la convicción del terapeuta de que el desarrollo de una solución no está necesariamente relacionado de algún modo con los problemas o dificultades (De Shazer, 1999)

Kim Berg y Miller (1996), mencionan que la pregunta por el milagro impulsa al paciente a imaginar un tiempo en el futuro en el que el problema ya no existe, el paciente empieza a soñar con una realidad alternativa y concibe esperanzas para sí. Por lo tanto, provoca que el paciente se proyecte hacia el futuro e imagine su vida de forma armoniosa y feliz, lo cual es una experiencia alentadora. Las preguntas están redactadas de un modo en que no sólo es posible que suceda un milagro sino que también es posible que el paciente se comporte de otro modo. La pregunta ¿qué haría usted de otro modo? Se va transformando gradualmente en ¿qué hará usted de otro modo? Por otra parte, las preguntas reiteradas están destinadas a suscitar respuestas reiteradas. Cuando los pacientes repiten las respuestas a estas preguntas de un modo afirmativo, hacer estos cambios de comportamiento se convierte en su propia idea. Las preguntas están redactadas de modo de extraer información y también de indicar fuertemente que el paciente inicia un comportamiento nuevo positivo, comportamiento que probablemente haga que el milagro se convierta en realidad. Se hace responsable al paciente de su futuro, no sirve de nada quedarse sentado y hablar y hablar de lo que podría ser diferente si el paciente no hace algo para que suceda algo, por lo tanto, se le pide que describan lo que pasa cuando se produce partes aun pequeñas de ese milagro, esto sirve para hacer que la descripción sea relevante en el presente, el paciente se da cuenta que hay cosas que ya han pasado por lo tanto es probable que vuelvan a suceder.

Preguntar reiteradamente acerca de las posibles soluciones es mucho más productivo que pedir información detallada acerca de las áreas problemáticas o la historia pasada del paciente. Estas preguntas funcionan como un ensayo cognitivo y ayudan a ordenar detalles de una solución. Mientras más repita el paciente verbalmente el desenlace favorable, más real se volverá para él. Cuando el terapeuta pregunta ¿Qué supone que es lo primero que usted tiene que hacer para tener un día del milagro? La pregunta da por sentado que él paciente se movilizará para hacer realidad su "día del milagro". En el proceso de contestar a esta pregunta el paciente se compromete en observar su propio comportamiento futuro, asumiendo con ello la responsabilidad de iniciar "su día del milagro" Al preguntar "¿Cuándo fue la última vez que tuvo un día como ése? El terapeuta dirige al paciente a revisar sus éxitos y sus excepciones del pasado respecto de su problema, alterando así levemente su autopercepción, que hasta ese momento es que el problema siempre esta presente. Esta pregunta implica que el paciente tuvo un período bueno pero que de algún momento olvidó ese éxito. Si se la formula bien, la pregunta implica: "¿Qué tiene usted que hacer para recuperar ese período bueno?" Cuando el terapeuta pregunta "¿Qué cree que diría su esposa

que tendrá que hacer la familia para que haya un día del milagro?, el foco se coloca en la familia en su conjunto; y como la descripción que el paciente hizo del milagro incluía a la familia, se trata de una alternativa viable. Por lo tanto, es conveniente preguntar así cuando la evaluación en curso indica que el paciente valora su matrimonio y cuando su esposa es una fuente importante de apoyo (Kim Berg y Miller, 1996)

Es importante destacar que hasta este año la pregunta por el milagro cubre ciertos puntos fundamentales:

- 1) indica que un milagro sucede mientras se está dormido y que el problema se resuelve.
- 2) pregunta al paciente: ¿Qué sería diferente que le permitiera darse cuenta que ese milagro sucedió?
- 3) recurre a la interacción: al preguntar por las personas que están alrededor del paciente.
- 4) busca excepciones: ¿Cuándo fue la última vez que pasó algo similar al día después del milagro?
- 5) proporciona responsabilidad: ¿Cómo lo hizo? ¿Qué haría falta para que volviera a suceder?

Es hasta el año 1997 que Steve De Shazer provee una estructura para formular la pregunta por el milagro indicando algunas pausas que se deben seguir. (Ver el anexo 1) A diferencia de los años anteriores, a partir de 1997 De Shazer hace énfasis en las palabras y las pausas que son beneficiosas a la hora de enunciar la pregunta por el milagro. En los ejemplos anteriores no se daba ninguna introducción a la pregunta por el milagro, ahora se dice al paciente que “tiene una rara y quizás difícil cuestión para preguntar, una que necesita algo de imaginación”. No se daba importancia si se decía o no la palabra “Sponga”, ahora se contextualiza la pregunta por el milagro diciéndole al paciente “Después de que nosotros terminemos aquí, usted va esta noche a casa, mira TV, hace sus quehaceres usuales, etc., y entonces se acuesta para dormir...” Además se hace hincapié en cada una de las pausas ya que cada una tiene su función. Todos y cada uno de estos elementos son básicos e imprescindibles en la pregunta por el milagro, ya que es ésta estructura es la que se continuará ejerciendo; haciendo de ella la estructura estándar para la pregunta por el milagro (De Shazer, 2005)

En el texto *The Miracle Question* (2007a) De Shazer describe la pregunta por el milagro dividida en seis partes las primeras cuatro se desarrollan en la primera sesión y la estructura es semejante a la del año 1997(se puede ver en el anexo 1)

No hay diferencia en la estructura de la pregunta por el milagro sólo que está dividida en partes para ayudar a identificar las preguntas y el orden en el que se deben realizar, la primera parte es la misma estructura que De Shazer mencionó en el año 1997, la segunda parte es una pregunta diseñada para ayudar a describir el contexto interaccional con la gente importante para el paciente, lo cual ya se había visto en años anteriores; por ejemplo, en el año 1986 se preguntaba ¿Cómo lo sabría su marido? ¿Cómo lo sabrían en el trabajo?” (Cuadro 2a.1), en el año 1988 (cuadro 2a.2) ¿Cómo lo sabría su esposo sin que usted le dijera ni una sola palabra sobre el asunto?

En el año 1992 (ver anexo 1) ¿Qué supone que los niños notarían de diferente en usted ese día del milagro?

De Shazer (2007c) menciona que ante la situación de la pregunta por el milagro es razonable que él cliente se pregunte ¿Cómo va a reaccionar con otras personas a sentirse mejor (después del milagro)? Es decir, con el fin de hacer una descripción, el cliente tiene que imaginar que se siente mejor y en consecuencia se comporta diferente y tal vez, pensar de modo diferente. Es una tarea complicada pero las personas suelen hacerlo fácilmente.

En la tercera parte se pregunta ¿Cuándo fue la última vez (quizá días, horas, semanas) que pueda recordar, cuando las cosas estaban así, como el día después del milagro? la cuál permite identificar excepciones. Este tipo de preguntas ya se hacían antes, por ejemplo en el año 1992 (ver anexo 1) se preguntaba ¿Cuándo fue la última vez que tuvo un día como ese? ¿Qué supone que es lo primero que tiene que hacer para tener un día del milagro? ¿Qué tiene usted que hacer para recuperar ese periodo bueno? Y ayudarán al paciente a darse cuenta que hay momentos que no está presente el problema, al darse cuenta que ya ha tenido días como el día después del milagro (sin el problema) le da esperanzas y motivación; además hace al paciente responsable de su futuro, creadores de ese milagro.

La cuarta parte es una pregunta de escala, es realizada por los terapeutas centrados en soluciones desde hace tiempo; por ejemplo, en el año 1994 (ver anexo 3) De Shazer le pregunta a sus pacientes: "...digamos que 10 representa lo que ustedes esperan obtener de la terapia y que 0 representa la situación en que cada uno se halla antes de iniciar la terapia. ¿Dónde diría cada uno de ustedes que se halla hoy entre 0 y 10?" [...] "Supongamos que usted es una persona realmente afortunada y esta noche se produce un milagro por el que usted pasa de 5 a 10 mientras duerme. Pero usted no puede saber que ha ocurrido ese milagro, porque todo sucedió mientras usted dormía. ¿Cómo descubriría mañana por la mañana que ha llegado a 10?". En el año 1998 De Shazer y Miller mencionan que después de que la respuesta del cliente a la pregunta por el milagro ha sido desarrollada se le puede preguntar al paciente: "En una escala de cero a diez, donde diez es el día después del milagro y cero es como estaban las cosas cuando llamo para pedir esta cita, ¿Cómo diría que están las cosas en este momento?"

Normalmente el terapeuta iniciará la segunda sesión (la quinta parte) preguntando, "¿Qué es mejor?" y después de obtener algunos detalles le hará la pregunta escala de progreso (sexta parte). Algunos terapeutas iniciarán la sesión con la escala, después de la respuesta del cliente, el terapeuta debe preguntar qué es lo que hace la diferencia, pedir detalles y ¿Cómo le hizo para que sucediera? El terapeuta también puede preguntar; en la misma escala, ¿Dónde diría su mejor amigo (esposa, hijos etc.) que se encuentra? Y ¿Qué cree que han visto diferente en usted para decir que está ahí? La mayoría de las veces los clientes serán capaces de describir una serie de cosas que son mejores en diferentes áreas de su vida, cómo se sentía mejor, que lo que hicieron fue un signo o expresión de que se sentía mejor y entonces las personas a su alrededor son diferentes con él. El terapeuta puede preguntar si estas cosas son nuevas, y se suelen pedir para que el cliente de la explicación acerca de cómo

ocurrieron estos cambios. ¿Cómo le hizo para que esto sucediera? (De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum & Berg, 2007).

Esta distribución de la pregunta por el milagro sólo complementa la estructura que De Shazer presentó en el año 1997 ya que no difieren una de la otra. Kim Berg en el artículo *Students' Corner* menciona que a través de los años aprendió que la manera en que se formula la pregunta por el milagro hace una gran diferencia en la respuesta. Es importante que se tenga una visión realista, alcanzable, concreta, medible; y la terapia se moverá con rapidez.

## **2B. La aplicación de la pregunta por el milagro<sup>1</sup>.**

Del año 1988 al 2007 se dice que la pregunta por el milagro se utiliza para **describir** qué características tendrá una solución, descripciones de conductas concretas y específicas, que es útil para determinar el **objetivo** del paciente.

Solo en el año 1988 y 2007 se hace mención que es útil para preparar y evaluar **excepciones**.

Solo en el año 1994 se dice que la pregunta por el milagro es una manera de empezar a **construir un puente** entre el terapeuta y el paciente sobre la base del éxito (futuro) de la terapia.

Sólo en el año 1992 y 2007 se utiliza el concepto "imaginar": Impulsa al paciente a **imaginar** un tiempo en el futuro en el que el problema ya no existe. **Orienta** al paciente **hacia un estado futuro**, Ayudar al paciente a **imaginar** lo que cambiará en su vida. Al tener en la cabeza la imagen del milagro pueden concentrarse más en lo que tienen que hacer.

En este aspecto es importante destacar que se pasa de la imaginación a la acción.

Lo podemos observar a partir del año 2007 donde se menciona que la pregunta por el milagro provoca que los clientes describan sucesos del milagro que ya están sucediendo o que se **comporten** como si estuvieran experimentando el día después del milagro.

En un principio sólo se utilizaba la pregunta por el milagro con el fin de que el paciente describiera qué era lo que esperaba de la terapia, era la manera de plantear los objetivos con descripciones concretas y específicas. Después para preparar y evaluar las excepciones. Posteriormente y tal vez lo más relevante es que se consideró a la pregunta por el milagro la manera más rápida y fácil de orientar al paciente hacia el futuro, imaginando el día después del milagro y manteniendo esa imagen logra que pase de la imaginación a la acción.

Por lo tanto, desde el año 1988 y hasta el año 2007 la utilidad de la pregunta por el milagro no ha diferido ya que desde su origen y hasta la fecha es considerada útil para permitir al cliente describir de forma concreta y conductual el objetivo de la terapia, es el modo de echar una rápida ojeada al futuro, lo que la llevó a ser en el

---

<sup>1</sup> En el anexo 2 se puede observar de manera resumida la utilidad de la pregunta por el milagro.

CTFB un modo estándar de verificar las expectativas y los objetivos establecidos del cliente.

Se considera que la pregunta por el milagro impulsa al cliente a imaginar el futuro en que el problema ya no existe, lo que provoca que su actitud cambie desde una postura de desaliento hacia esperanza; ayudándolo a tener ese impulso que necesitaba para alcanzar sus objetivos. Y la imagen del milagro ayuda más cuando se describe con detalles porque se necesita convertir esas ideas a manifestaciones externas, cuando el paciente describe lo que hace después del día del milagro llega un momento en el que empieza a contar lo que ha sido mejor en su vida.

Es significativo tener en cuenta que la pregunta por el milagro no crea milagros, sino que es una manera de empezar a construir un puente entre el terapeuta y el paciente sobre la base del éxito de la terapia porque las descripciones del día después del milagro le proporcionan tanto al paciente como al terapeuta una idea de lo que se desea de la terapia sin tener que preocuparse por el problema mismo, evitando la tradicional suposición de que la comprensión del problema los llevará a la solución del mismo.

Por lo tanto la pregunta por el milagro es un juego de lenguaje que le permite al cliente hablar sobre cómo ve su vida cuando el problema ya no existe, ayuda a crear el objetivo de la terapia, prepara para las excepciones y provoca que los clientes se comporten como si experimentaran el día después del milagro.

## CONCLUSIONES

Después de haber desarrollado el presente trabajo se concluye que el objetivo se ha cumplido satisfactoriamente pues, aunque de manera breve, se abarcaron los aspectos fundamentales para conocer la pregunta por el milagro, éstos son: cómo se ha sistematizado a lo largo del tiempo la pregunta por el milagro en el enfoque centrado en soluciones. Conocer cuál es el origen de la pregunta por el milagro, cómo se formula, cómo se explica su procedimiento de aplicación y para qué se aplica.

Esta aportación fue motivada por el interés de que el terapeuta que se está formando en el modelo centrado en soluciones cuente con la información pertinente que necesita saber el estudiante de psicología para desarrollar de una manera eficiente la técnica de la pregunta por el milagro de Steve de Shazer; proporcionándole mediante un cuerpo de citas textuales de los autores Steve de Shazer e Insoo Kim Berg, una serie de referencias bibliográficas de consulta útil, práctica y disponible en nuestro contexto académico.

No olvidemos que la psicología fue engendrada por diferentes disciplinas, entre ellas la medicina; pero los psicólogos a diferencia de los médicos no utilizamos herramientas sofisticadas ni mucho menos medicamentos, nuestra herramienta básica y fundamental es el lenguaje. Por lo tanto; entendemos, de acuerdo a De Shazer, a la terapia como si fuera una conversación, como un "juego de lenguaje" en el que se negocian nuevas construcciones de la realidad, y se hace desde una posición no-normativista, lo cual provoca un cambio importante en la forma de conceptualizar el papel del terapeuta. La terapeuta deja de ser la experta que sabe cómo deben ser las cosas, personas o familias y abandona la idea de determinar cómo deben comportarse los clientes, para pasar a ocupar la posición de una persona que respeta la postura de sus clientes. Así mismo se debe tener en cuenta que los problemas que lleva la gente a terapia no son cosas, sino patrones de habla, pensamiento, acción constante y cambiante.

Por tal motivo el interés de fomentar éste modelo de atención ya que permite que el número de sesiones sea breve y el resultado sea satisfactorio; consecuencia de su forma de trabajo.

Aunque el terapeuta no sea un técnico que interviene sobre una determinada persona o conjunto de personas, sí debe ser un experto conversador, es decir, alguien capaz de interactuar con las familias de tal modo que consigan ayudarse a sí mismas, alcanzar los objetivos que ellas mismas se proponen. En este sentido, asume la responsabilidad por la co-construcción de realidades útiles en la terapia, por la generación de ese "juego de lenguaje" distinto, centrado en las soluciones y no en los problemas (De Shazer, y Miller, 1998)

Descrita de este modo, la terapia puede parecer tremendamente sencilla. Sin embargo; esta sencillez es sólo aparente, hacer terapia no es algo tan sencillo. Sobre todo porque nuestra formación como profesionales fue enfocada para entrenarnos para detectar patologías, así como las expectativas culturales de la terapia como es el hurgar y ventilar los sentimientos negativos, buscar en la infancia del cliente el origen de sus problemas actuales para poder explicar su conducta y diagnosticarlo, lo cual nos provoca una constante invitación a ceder ante el problema. Puede no resultar tan

sencillo encauzar una conversación sobre las mejorías y los avances, o encontrar los lados fuertes de una familia en una situación aparentemente desastrosa. Por eso pensamos que es útil describir ciertas prácticas terapéuticas que faciliten este proceso, herramientas que permitan al terapeuta hacer un uso satisfactorio del lenguaje que provoque el descongelamiento que presenta el cliente, que cambie su lenguaje de problemas a soluciones (de la forma en que ve su presente, el cual es la misma historia una y otra vez y no hay forma de salir de esto a un futuro sin el problema) propiciando que los clientes cambien su lenguaje, la forma en que sienten, piensan y se comportan.

En este sentido, se considera que recursos como la Pregunta del Milagro tienen en sí un profundo impacto terapéutico; ésta es una de las herramientas más importantes del enfoque centrado en soluciones. Aunque Steve de Shazer en el año 1985 ya utilizaba la orientación hacia el futuro el origen de la pregunta por el milagro fue prácticamente una casualidad, un día a un cliente se le preguntó “¿Cómo sabrá que el problema se ha ido?” ella respondió “Eso sería un milagro”. La terapeuta Insoo Kim Berg dijo “Bueno, suponga que un milagro ocurriera ¿Qué sería diferente? (De Shazer, 2005; De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum, & Berg, 2007). Por lo tanto, quien dio origen a la pregunta por el milagro fue la terapeuta Insoo Kim Berg y no Steve de Shazer; aunque con el paso del tiempo fue él quien fue sistematizando la pregunta, al observar a la terapeuta Insoo y a sus colaboradores. Al momento de llevar a cabo la revisión bibliográfica se descubrió que los autores mencionan que el origen de la pregunta por el milagro fue a principio de los años 80; De Shazer (2000) menciona que la pregunta del milagro ha sido una parte rutinaria de la práctica de Terapia Breve enfocada en las soluciones desde 1983. Sin embargo, solo se encontró evidencia textual de la pregunta por el milagro hasta el año 1986. Lo que nos lleva a inferir que utilizaban la pregunta pero que no habían hecho ninguna publicación de ella hasta ese año.

La aparición y evolución de la pregunta por el milagro es de gran relevancia en la práctica de la terapia breve enfocada en soluciones ya que se convirtió en una pieza central del enfoque (De Shazer, 1994).

La pregunta por el milagro no es una pregunta simple con una respuesta preparada como: “¿Qué hora es?” “10:15”. Cuando erróneamente se ve como una simple pregunta, entonces los terapeutas parecen tener la idea de que los clientes deben responder de una manera determinada (una respuesta ideal) y cuando no reciben esta respuesta, piensan que no funciona. (De Shazer, 2007c)

Los miembros del Centro de Terapia Familiar Breve probaron y refinaron la pregunta por el milagro preguntando a otros clientes que imaginaran y describieran su día después del milagro. Ajustaron la pregunta de tal manera que concordara a la vida de los pacientes y sus distintos tipos de interacción; entonces, surgió la pregunta por el milagro como una solución práctica a un problema práctico: el establecimiento de objetivos útiles. Y los terapeutas centrados en la solución la siguieron utilizando por su interés de ayudar a los clientes a desarrollar metas alcanzables para el cambio con un método práctico. La política de la terapia enfocada en la solución se centra en la forma concreta en la cual terapeuta y cliente reemplazan las historias enfocadas en el problema por historias enfocadas en la solución, la respuesta de cada cliente a la

pregunta por el milagro es con frecuencia ampliamente diferente aunque lleguen quejándose de lo que parece ser el mismo problema (De Shazer y Millar, 1998)

Conforme paso el tiempo Steve De Shazer fue sistematizando la pregunta por el milagro, hasta el año 1997 en el cual proporcionó su estructura general (el anexo 1 resume conforme a los años como se realizaba la pregunta por el milagro)

Hacer terapia no es algo tan sencillo. En realidad, independientemente del método que se adopte, la terapia nunca crea nada. Los milagros que describen los pacientes nunca ocurren y no es posible esperar que sucedan. La pregunta por el milagro no fue concebida para crear o provocar milagros. Por el contrario, su finalidad es orientar la conversación rápida y fácilmente al futuro cuando los problemas que lo llevaron a terapia se han ido, permitir a los pacientes describir qué es lo que desean obtener de la terapia sin tener que preocuparlos con el problema mismo y la tradicional suposición de que la solución está de algún modo conectada con la comprensión y la eliminación del problema. La pregunta nunca fue tan importante como lo es la respuesta del cliente (De Shazer, 1999; 2007a)

Así pues, la pregunta por el milagro no funciona como pregunta en absoluto. Más bien es el abrir y avanzar en un juego de lenguaje y cuando el cliente responde, él terapeuta le pedirá otra pregunta para ayudar al cliente a clarificar y ampliar su respuesta inicial. De esta manera, la unidad de análisis se convierte en 1) las respuestas de los clientes y 2) las preguntas del terapeuta. La respuesta del cliente te dice qué fue lo que se preguntó. Se trata de una situación en la que juntos construyen el concepto de “mejor” y el diseño para llegar a esa situación más deseable (De Shazer, 2007c)

Cuando De Shazer ayuda a la formación de terapeutas y a que aprendan a cómo utilizar la pregunta por el milagro hace hincapié en el texto exacto incluyendo las pausas; porque es el producto de casi 20 años de experimentos y experiencia en el uso de la pregunta; la cual provoca la mayoría de respuestas útiles a diferencia de otras versiones. Y como ya sabe exactamente lo que va a decir no es necesario que gaste más tiempo y energía por lo que es capaz de ver y escuchar la respuesta del cliente. Como resultado de muchos años de práctica, De Shazer hacía la pregunta por el milagro de forma automática, no se trataba de decir “ahora es el momento” ni cuestión de intuición. Por el contrario él decía que era el resultado de su formación. En la mayoría de los casos, antes de la pregunta por el milagro el cliente habla de su vida cotidiana, de lo que deseaba obtener de la terapia; por lo tanto, indirectamente ha dicho que cree que el cambio es posible, así que la respuesta a la pregunta por el milagro tendrá sentido común porque se ajusta al contexto que dio el paciente (De Shazer, 2002; De Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum & Berg, 2007).

Es significativo tener en cuenta que la pregunta por el milagro no crea milagros, sino que es una manera de empezar a construir un puente entre el terapeuta y el paciente sobre la base del éxito de la terapia porque las descripciones del día después del milagro le proporcionan tanto al paciente como al terapeuta una idea de lo que se desea de la terapia sin tener que preocuparse por el problema mismo evitando la tradicional suposición de que la comprensión del problema los llevara a la solución del mismo. También es importante reconocer otra ventaja de esta forma de trabajo, ya que cuenta

con de numerosos campos de aplicación tanto dentro como fuera del ámbito de la psicoterapia; entre ellos están casos como: depresión, celos, ataques de pánico, adicciones a las drogas o al alcohol, problemas alimenticios, problemas de pareja hasta consecuencias de divorcio, problemas de autoestima, ansiedad, miedos (como a la soledad) malestares físicos, etc. (ejemplos de estos se resumieron en el anexo 3 en donde el lector podrá ver como Steve De Shazer desarrolla la pregunta por el milagro en diferentes situaciones)

Reconocemos que el modelo centrado en la solución es un enfoque amable y humano, favorece la posibilidad de que el paciente alcance esos pequeños éxitos que tan desesperadamente necesitan. El resultado es que el tratamiento se hace más breve y, lo que es aun más importante, que el paciente asume toda la responsabilidad de su propio tratamiento. (Kim Berg, y Miller, 1996). Por lo tanto no es ninguna sorpresa que éste enfoque se propague de forma espectacular y se ocupe de diferentes problemáticas que en cualquier otro modelo se llevaría mucho tiempo y por consecuente sería mucho más costoso. Estas características de la Terapia Centrada en Soluciones (breve, eficacia, aplicabilidad, entre otras) provoca el interés en seguirla investigando, aprendiendo y aplicando, es merecedora de ser incluida en estudios sobre la eficacia de la psicoterapia y en otros campos.

El presente trabajo sólo mostró una parte del Enfoque Centrado en Soluciones, proporcionó información básica y necesaria para la formación de psicólogos interesados en el enfoque y sobre todo puntualizó en una de las herramientas más importantes: la pregunta por el milagro, investigando sólo en las obras de sus autores Insoo kim Berg y Steve de Shazer. Lo cual deja la puerta abierta a futuras investigaciones como podría ser: indagar que dicen otros autores sobre el enfoque y la pregunta por el milagro; su uso y efectividad en otros campos (no clínicos), conocer otras herramientas utilizadas en el enfoque junto con la pregunta por el milagro, como es la pregunta de escala, llevar a cabo un registro de casos clínicos en donde se implementa la pregunta por el milagro, realizar un curso-taller para enseñar a psicólogos en formación la pregunta por el milagro, etcétera.

Recordemos que como investigador es inevitable llevar acabo protocolos, buscar el verificar nuestros resultados o la efectividad de ellos; pero, también es importante que como terapeuta se aprenda a tomar en serio lo que nos dicen las personas, no sólo tratar de dar explicaciones, aprender a escuchar y no perder la capacidad de ser creativos en terapia; no se trata de sólo aplicar técnicas o intervenciones de manera rígida, fría, como si fuera una receta de cocina o pasos a seguir; muy difícilmente un psicólogo estaría satisfecho, únicamente reproduciendo y memorizando enfoques o herramientas terapéuticas; por lo tanto, se hace hincapié en la movilidad que debe tener el terapeuta para no permitir que sus ideas se estanquen, que sus reflexiones sean enriquecidas en equipos de trabajo terapéutico, actividades como talleres, congresos, etc. Sin dejar de lado, lo que aprendemos día con día, de los propios clientes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bateson, G. (1976) Pasos hacia una ecología de la mente, Buenos Aires: Carlos Lohle.
- Bateson, G. (1982) Espíritu y naturaleza. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bateson, G. (1993) Una unidad sagrada, Barcelona: Gedisa.
- Beyebach, M. (2008). Introducción a la Terapia Breve Centrada en las Soluciones. Disponible <http://www.unheval.edu.pe/docente/administrador/subidas/1187029528.pdf> fecha de acceso: 18/Diciembre/2008)
- De Shazer, S. (1986).Claves para la Solución en Terapia Breve. Barcelona: Paidós. (Trabajo original publicado en 1985)
- De Shazer, S. (1989). Pautas de Terapia Familiar Breve: Un Enfoque Ecosistémico. Barcelona: Paidós. (Trabajo original publicado en 1982).
- De Shazer, S. (1993). Creative Misunderstanding: There Is No Escape from Lenguaje En S. Guilligan y R. Price (eds.) (1993) Therapeutic conversations New Cork: W.W. Norton (trabajo original publicado en 1993). Pp. 81-90
- De Shazer, S. (1994). ¿En que radica la eficacia de la terapia breve? En J. Zeig y S. Guilligan (comps), Terapia Breve. Mitos, métodos y metáforas, Buenos Aires: Amorrortu. (Trabajo original de 1990) Pp. 122-132
- De Shazer, S. (1997).Claves en Psicoterapia Breve. Una teoría de la solución. Gedisa: Barcelona (Trabajo original publicado en 1988)
- De Shazer, S. (1999). En un principio las palabras eran magia. Gedisa: Barcelona. (Trabajo original publicado en 1994)
- De Shazer, S. (2000). Radical acceptance. Brief family therapy center. Traducción Pedro Vargas Avalos, Academia de terapia sistémica, F.E.S. Zaragoza, UNAM.(Texto original del año 1997)
- De Shazer, S. (2002). Steve de Shazer. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thoughts.htm#](http://www.brief-therapy.org/steve_thoughts.htm#) fecha de acceso 21/marzo/2007 (trabajo original publicado en 2002).
- De Shazer, S. (2005). Some SFBT language - games. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thohgts.html#](http://www.brief-therapy.org/steve_thohgts.html#) fecha de acceso 21/marzo/2007 (trabajo original publicado en 2005).
- De Shazer, S. (2007a).The miracle question. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_miracle](http://www.brief-therapy.org/steve_miracle) Fecha de acceso 21/marzo/2007
- De Shazer, S. (2007b). Emotions and scaling questions. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thohgts.html#](http://www.brief-therapy.org/steve_thohgts.html#) fecha de acceso 21/marzo/2007
- De Shazer, S. (2007c). Thinking about Miracle Question. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thoughts.htm#](http://www.brief-therapy.org/steve_thoughts.htm#) fecha de acceso 21/marzo/2007

De Shazer, S. (2007d). Goals and solutions: a useful distinction. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_goals.html#](http://www.brief-therapy.org/steve_goals.html#) fecha de acceso 21/marzo/2007.

De Shazer, S. (2007e). Don't think, but observe: what is the importance of the work of Ludwig Wittgenstein for the solutions-focused brief therapy. Disponible en [www.brief-therapy.org/steve\\_thoughts#](http://www.brief-therapy.org/steve_thoughts#) fecha de acceso 21/marzo/2007.

De Shazer, S. & Kim Berg, I. (1992). Doing Therapy: A post-structural revisión. Journal of Marital and Family Therapy, 18 (1), Pp.71-81 (Trabajo publicado en 1992).

De Shazer, S. & Kim Berg, I. (2001). Hacer hablar a los números: el lenguaje en la terapia. En: Freedman, S. (Comps.) El nuevo lenguaje del cambio. Barcelona: Gedisa. (Trabajo original publicado en 1993) Pp. 25-49

De Shazer, S. & Miller, G. (1998). Have you Heard the Latest Rumor About...? Solution-Focused Therapy as a Rumor. Family Process, 37 (1), 363-377. (Trabajo original publicado en 1998)

De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: Haworth Press. (Original publicado en 2007)

De Shazer, S.; Kim Berg, I.; Lipchik, E.; Nunnally, E.; Molnar, A.; Gingerich, W. & Weiner -Davis, M. (1986). Brief therapy: Focused Solution Development. Family Process, 25 (1), 207-221 (Trabajo original publicado en 1986).

Dolan, Y. (2008). What is solution-focused Therapy? Disponible en <http://www.solutionfocused.net/solutionfocusedtherapy.html> fecha de acceso: 18/Diciembre/2008)

Fisch, R; Weakland, J y Segal, L. (1994) La táctica del cambio. Barcelona: Herder.

Furman y Ahola (2009). Helsinki Brief Therapy Institute. Disponible en <http://www.reteaming.com/> fecha de acceso: 25/marzo/2009

Gergen, K. & Kaye, J. (1996) Más allá de la narración en la negociación del significado terapéutico. En: McNamme, S. Y Gergen, K. (Comps.) La terapia como construcción social. Barcelona: Paidós. Pp. 199-218.

Haley, J. (1980) Terapia para resolver problemas. Buenos Aires: Amorrortu.

Haley, J. (1984) Terapia de Ordalia, caminos inusuales para modificar la conducta. Buenos Aires: Amorrortu.

Haley, J. (1986) Las tácticas del poder de Jesucristo. Barcelona: Paidos

Kim Berg, I (2000). 20 Minute Interview. Disponible en [www.brief-therapy.org/insoo](http://www.brief-therapy.org/insoo) fecha de acceso 21/marzo/2007 (trabajo original publicado en 2000).

Kim Berg, I (2007). Students' Corner. Disponible en [www.brief-therapy.org/insoo\\_students](http://www.brief-therapy.org/insoo_students). Fecha de acceso 21/marzo/2007

Kim Berg, I. y Miller, S. (1996).Trabajando con el problema del alcohol. Barcelona: Gedisa. (Trabajo original en 1992)

Lazarus, A. y A. Fay (1990). Psicoterapia breve: ¿tautología u oxímoron? En En J. Zeig y S. Guilligan (comps), Terapia Breve. Mitos, métodos y metáforas, Buenos Aires: Amorrortu.

Nardone, G. y Watzlawick, P. (1995) El arte del cambio. Barcelona: Herder

Nunally, E; De Shazer, S; Lipchik, E; and Berg, I. (1986) "A Study of Change: Therapeutic Theory in Process" In D. Efron (Ed.), Journeys: Expansion of the Strategic-Systemic Therapies. New York: Bruner/Mazel. Pp. 77-96

O'Hanlon (2009). To contact Bill O'Hanlon and Possibilities. Disponible en <http://www.brieftherapy.com/> fecha de acceso: 25/marzo/2009

Watzlawick, P; Weakland, J y Fisch, R. (1994) Cambio. Barcelona: Herder

## ANEXO 1

### LA PREGUNTA POR EL MILAGRO A TRAVÉS DE LOS AÑOS

AÑO	LA PREGUNTA POR EL MILAGRO
1986	Si una noche, mientras usted duerme, sucediera un milagro y la depresión le hubiera desaparecido al levantarse, ¿cómo lo sabría usted? ¿Cómo lo sabría su marido? ¿Cómo lo sabrían en su trabajo?
1988	“Supongamos que una noche, mientras duerme, se produce un milagro y su problema se resuelve. ¿Cómo se daría cuenta? ¿Qué sería diferente? ¿Cómo lo sabría su esposo sin que usted le dijera ni una sola palabra sobre el asunto?”
	Supongamos que una noche, mientras usted duerme, se produjera un milagro y este problema se resolviera, aun cuando a usted todavía le siguiera gustando la cocaína. ¿Qué diferencia habría?
1990	Supongamos que una noche, mientras usted duerme, se produce un milagro y se resuelve su problema. ¿Cómo lo sabría? ¿Qué acción de usted le revelaría, al día siguiente, que se ha producido un milagro?
1992	Supongamos que cierta noche, mientras usted duerme, se produce un milagro y el problema que lo trajo a usted a la terapia queda resuelto. Pero usted está dormido y, por lo tanto, no sabe que el milagro ya sucedió. Cuando se despierte por la mañana, ¿qué habrá de diferente que le haga darse cuenta de que se ha producido el milagro? ¿Y qué más?
	Ahora quiero hacerte una pregunta levemente diferente. Para contestarla tendrá usted que usar su imaginación. Supongamos que hoy, después de la sesión, usted llega a su casa y se acuesta a dormir. Mientras duerme, sucede un milagro y el problema que lo trajo aquí queda resuelto así (hace chasquear los dedos). Como usted estaba dormido, no sabe que se produjo ese milagro. ¿Qué supone que será la primer pequeña cosa que le indicará, mañana por la mañana, que durante la noche ha acontecido un milagro y el problema que lo trajo aquí ya está resuelto?
	Suponga que encuentra esa paz interior el día después del milagro, ¿qué habría de diferente en usted que le indicaría que tiene esa paz?
	¿Qué notaría usted de diferente, algo que le indique que ese milagro se ha producido? ¿Y qué supone que su esposa diría que nota de diferente en usted este día del milagro? ¿Qué supone que ella haría de diferente, algo que ahora no hace? ¿Qué supone que los niños notaría de diferente en usted ese día del milagro? ¿Qué supone que es lo primero que usted tiene que hacer para tener un día del milagro?
	¿Qué supone que es lo primero que usted tiene que hacer para tener un día del milagro? “¿Cuándo fue la última vez que tuvo un día como ése?” “¿Qué tiene usted que hacer para recuperar ese período bueno?” ¿Qué cree que diría su esposa que tendrá que hacer la familia para que haya un día del milagro?
	Y ahora permítame hacerle otra pregunta relacionada con esto. Simulemos por un momento que esta noche usted se va a la cama, pues bien, usted se duerme y sucede un milagro... Y mañana a la mañana usted se despierta y el problema que lo trajo aquí, a terapia, está resuelto. ¿Cómo se daría cuenta de que ha sucedido ese milagro?
1994	Supongamos que esa noche, después de que usted se va a dormir, ocurre un milagro y los problemas que lo trajeron al consultorio del terapeuta se resuelven inmediatamente. Pero, como usted está durmiendo en el momento en que ocurre el milagro, usted no se entera. A la mañana siguiente, cuando se despierta, ¿cómo descubre que se ha producido un milagro? Sin que usted les cuente nada, ¿cómo sabrán los demás que ha ocurrido un milagro?” [...]
	Supongamos que usted es una persona realmente afortunada y esta noche se produce un milagro por el que usted pasa de 5 a 10 mientras duerme. Pero usted no puede saber que ha ocurrido ese milagro, porque todo sucedió mientras usted dormía. ¿Cómo descubriría mañana por la mañana que ha llegado a 10?
	Bien, ahora... esta pregunta puede sonarle un poco extraña, pero...se la voy a hacer de todos modos. Supongamos que una noche ocurre un milagro. Y los problemas que la trajeron hoy aquí se resuelven. ¿Entiende? Esto ocurre cuando usted está durmiendo, de modo que usted sabe que se produjo el milagro. ¿De acuerdo? Al día siguiente, ¿cómo descubriría usted que se produjo ese milagro? ¿Qué sería diferente? ¿Qué le

	diría que se ha producido un milagro?
	Entonces, supongamos que usted regresa a su casa y se acuesta a dormir. Mientras está durmiendo ocurre un milagro. El problema que lo impulsó a buscar ayuda terapéutica en primer lugar se ha resuelto por completo. Pero, como usted estaba durmiendo no puede saber que se ha producido el milagro. Entonces, cuando se despierte mañana a la mañana, ¿cómo sabrá, cómo podrá comprobar que se produjo un milagro?
	Y, ah, ahora, quizás esta pregunta le resulte difícil. Suponga que una de esas noches, cuando usted se va a dormir...cuando está dormido, sucede un milagro... Y el problema que lo impulsó a someterse a terapia, ese -10 de la escala, ha desaparecido [hace chasquear los dedos] y usted, instantáneamente, está en 0. Pero eso ocurrió cuando usted estaba dormido, de modo que no puede saber que se ha producido el milagro. Entonces, cuando usted se despierta, a la mañana siguiente, ¿cómo descubre que se produjo un milagro?
	Suponga que una de estas noches se va a dormir y mientras está durmiendo ocurre un milagro. ¿Sí? Y los problemas que la impulsaron... a ella a traerla aquí desaparecen. [Hace chasquear los dedos] Así, instantáneamente ¿Sí? Pero usted no puede saberlo, porque el milagro ocurrió mientras usted dormía. A la mañana siguiente, al despertar o durante ese día, ¿cómo descubriría que ocurrió semejante milagro?
	Así que tengo una pregunta algo extraña para hacerle, pero, hum, supongamos que ah,... esta noche cuando regresa a su casa y se va a dormir, ocurre un milagro. ¿De acuerdo? Y el problema que lo trajo a verme se resuelve solo. Pero usted no puede saberlo. Porque el milagro se produce cuando usted está durmiendo. Entonces, cuando se despierta a la mañana siguiente, ¿qué diferencia advierte que le indica que quizás ha ocurrido un milagro?
1997	Normalmente, yo introduzco la pregunta por el milagro diciéndole al cliente que yo tengo una rara y quizás difícil cuestión para preguntar, una que necesita algo de imaginación. Después hago una pausa y espero por algún signo para proseguir. Entonces empiezo a preguntar de esta manera: "Suponga... [Una pausa siempre sigue esta palabra."Suponga" es una palabra pequeña buena, indemne, pero útil. La pausa les permite a los clientes preguntarse qué cosa extraña y difícil yo podría pedirles que supongan] Después de que nosotros terminemos aquí, usted va esta noche a casa, mira TV, hace sus quehaceres usuales, etc., y entonces se acuesta para dormir... [Una pausa aquí. Hasta ahora, lo que yo estoy pidiéndole al cliente que suponga son cosas muy normales, cotidianas. No tan extrañas después de todo.] Y, mientras usted está durmiendo, un milagro pasa... [Pausa. El contexto para este milagro es la vida cotidiana, normal, del cliente, Así que no es un "milagro normal" y no algo demasiado excepcional. Sin embargo, esta construcción permite cualquier tipo de deseo fantástico de parte del cliente. Pero esta pausa no debe ser demasiado larga – si es demasiado larga- el cliente es probable que interrumpa y diga que él o ella no creen en milagros. Si el cliente debe decir que él o ella no tiene la creencia en milagros, frecuentemente es suficiente decir algo así: Yo tampoco (lo qué es verdad), pero pretenda – para el momento- que usted si cree". ] ¡Y, el problema que lo trajo aquí se resuelve, simplemente así!... [Pausa. Ahora el foco está en un milagro particular acorde con su visita a un terapeuta. El fracaso para incluir este punto focal llevará a menudo al cliente que de una contestación que es vaga, general, y tan inespecífica que sea casi inútil.] Pero, esto pasa mientras usted esta durmiendo, así que usted no puede sabe que ha pasado... [Pausa. Está diseñada para permitirle al cliente construir su milagro sin cualquier consideración del problema y sin cualquier consideración de los pasos que podrían estar o podrían haber estado involucrados.] Una vez que usted se despierta por la mañana, "¿Cómo hará para descubrir que este milagro le ha pasado a usted?"... [Pausa. Este es el punto cuando el cliente tiene que hacer el trabajo más difícil. Por consiguiente, el terapeuta debe prepararse para lo que parece como un silencio largo. El terapeuta no debe interrumpir este silencio; es el turno del cliente para hablar, para contestar la pregunta.] (De Shazer, 2000).
1998	Suppose ... after we are through here, you go home and have dinner, do your chores, watch TV,

	and whatever else you do, and then you go to bed and go to sleep ... and, while you are sleeping ... a miracle happens ... and the problems that brought you into therapy are gone, just like that!... but this happens while you are sleeping, so you can't know that it has happened... So, once you wake up in the morning, how will you discover that this miracle has happened?
2000	<p>Suppose a miracle happened while you were sleeping and the problem that brought you here is solved. What would you be doing differently?</p> <p>Who would be the first to notice you are doing things differently? What would he/she notice different about you then?</p> <p>When was the last time it happened, even a little bit?</p> <p>How did you do that?</p> <p>What would it take you to do it again?</p> <p>If you were to pretend, even a little while, that a small portion of the miracle had occurred, what one or two things would you be doing differently?</p>
2005	<p>One day a client was asked: "How will you know that this problem is gone?" She responded, "That would take a miracle!" The therapist, Insoo Kim Berg, then said, "Well, suppose that a miracle did happen. What would be different?" From there the client and therapist were able to develop a picture of how the client's life would be different if a miracle were to happen.</p>
	<p>The way we ask the miracle question has evolved a relatively standard structure and wording. Usually I ask it in this way:</p> <p>"I have a strange, perhaps unusual question that takes some imagination ... Suppose ... after we finish here, you go home tonight, eat dinner, do your usual chores, watch some TV, etc., and then you go to bed and go to sleep ... and, while you are sleeping, a miracle happens ... and the problems that brought you here are solved, just like that! ... but, this happens while you are sleeping, so you cannot know that it has happened ... Once you wake up in the morning, how will you go about discovering that this miracle has happened to you?"</p> <p>(Later, after the client's initial responses and some conversation.) "How will other people, your best friend, colleagues at work, your spouse, etc., discover that this miracle has happened to you – without your saying anything?"</p>
2007	<p>Start by asking something along the lines of "Is it okay if I ask you a strange question?"</p> <p>Now continue with, "Let's suppose that after we talk here today you leave and you go do whatever you usually do on a day like this. Then as the day goes by you continue doing whatever you usually do. Then you come home, you have dinner, perhaps watch TV, do whatever else you would normally do as the evening goes on.</p> <p>When the client has nodded, continue with something like: "Then it gets late, you get tired, you go to bed, and you fall asleep.</p> <p>"Then during the night . . . while you're sleeping . . . a miracle happens."</p> <p>"And not just any miracle. It's a miracle that makes the problems that brought you here today go away . . . just like that"</p> <p>"But since the miracle happens while you are sleeping you won't know it happened."</p> <p>"So . . . you wake up in the morning. During the night a miracle happened. The problems that brought you here are gone, just like that. How do you discover that things are different? What is the very first thing you notice after you wake up?"</p>
	<p>[...]once we have succeeded in developing a description of the miracle question, we further expand the dialogue around the miracle by using the miracle scale. We typically introduce the miracle scale with a question that sounds something like the following:</p> <p>"So, on a scale from 0 to 10-where 0 means when you decided to seek help and 10 means the day after the miracle-where would you say you're at today?"[...]</p>
	<p>Insoo Kim Berg often introduces the scale after having asked, "When was the last time parts of the miracle happened-even a little tiny bit?" She then listens to the answer, echoes and acknowledges, and then asks "So-if 10 means the day after the miracle . . ."</p> <p>Steve de Shazer once said that he introduces this scale when he can "see the miracle." He looks at the ceiling and uses the client's descriptions. When he has the sense that he can see a picture that is built on the concrete stuff the client has described he says: "So-on a scale. . ."</p>
2007 a	<p>PRIMERA PARTE</p> <p>"Tengo una extraña, quizás una inusual pregunta, una pregunta que necesita un poco de imaginación... [Pausa. Espere algún tipo de señal para seguir adelante con la pregunta] Suponga... [Pausa. La pausa permite a los clientes preguntarse qué cosa difícil y extraña se le</p>

podiera pedir] que después de que terminemos aquí, se va a casa esta noche, ve la televisión, hace sus tareas habituales, etc. Y te vas a la cama a dormir... [Pausa. Hasta aquí todo es bastante normal, no tan extraño]

Y mientras, usted duerme sucede un milagro... [Pausa. El contexto para este milagro es la vida cotidiana y normal del cliente. Esto permite cualquier tipo de deseo fantástico]

Y los problemas que lo trajeron aquí se resuelven, justo así... [Pausa. Ahora la atención se centra en un milagro particular acorde con su visita a un terapeuta]

Sin embargo, esto ocurre mientras usted está durmiendo, así que usted no puede saber que ha ocurrido" [Pausa. Está diseñada para permitirle al cliente construir su milagro sin cualquier consideración del problema y sin cualquier consideración de los pasos que podrían estar o podrían haber estado involucrados.]

"Una vez que se despierte en la mañana, ¿Cómo podrá descubrir que este milagro ha ocurrido? [Pausa larga. El terapeuta no debe interrumpir este silencio, es el turno del cliente para hablar, responder la pregunta. De hecho, cuando la respuesta es "no razonable" (en opinión del terapeuta) la respuesta más útil del terapeuta es seguir en silencio, para que el cliente pueda mejorar su respuesta, una que sea más razonable.]

Para muchos clientes, especialmente a los adolescentes, les resulta más fácil describir el día después del milagro desde la perspectiva de otras personas.

#### SEGUNDA PARTE

Sin que diga nada, ¿Cómo sabrá la gente que es importante para ti, que este milagro ha ocurrido? [Está diseñada para ayudar a la persona a describir el contexto interaccional: madre, padre, esposa, amigos, compañeros, hijos, etc.]

#### TERCERA PARTE

¿Cuándo fue la última vez (quizá días, horas, semanas) que pueda recordar, cuando las cosas estaban así, como el día después del milagro? (con esta pregunta se evocan descripciones de excepción y cambio)

#### CUARTA PARTE

"En una escala del 0 al 10, siendo el 10 para cuando las cosas están como el día después del milagro y 0 para cuando las cosas estaban en el punto en que se hizo la llamada (o se acudió a pedir) consulta, ¿Dónde se encuentra ahora, en la escala de 0 a 10? (si hay diferencia preguntar qué es lo que hace la diferencia y pedir detalles) En la misma escala ¿Dónde dirían tus amigos que estás? (si hay diferencia entre las respuestas preguntar, ¿Qué es lo que ve tú amigo que tú no ves?

#### QUINTA PARTE (SEGUNDA SESIÓN)

La pregunta abre la segunda sesión y las posteriores

¿Qué es mejor? [Mejor es una construcción diseñada para recordar tanto al terapeuta como al cliente que una de las metas en estas sesiones subsecuentes es ayudar a la persona a describir cosas como "mejor". Fallar con esta pregunta al comenzar las sesiones subsecuentes socava el valor de las otras cuatro partes anteriores] ¿Qué hizo para mejorar las cosas? ¿Qué ocurrió para mejorar las cosas?

#### SEXTA PARTE

(La escala de progreso)

Recuerda esa escala donde 10 es para el día después del milagro ¿Dónde diría que se encuentra hoy en esa escala?

[Parece más útil hacer esta pregunta sin recordarle a la persona su puntaje anterior. Si la pregunta es formulada de la siguiente manera:"la ultima vez estaba en 3, ¿Dónde estás hora? Las personas tienden a responder con "tres" y tienden a responder a la versión abierta con un puntaje más alto que el que proporcionaron en la sesión anterior.

## ANEXO 2

### LA UTILIDAD DE LA PREGUNTA POR EL MILAGRO ORGANIZADA POR AÑOS

Año	La utilidad de la pregunta por el milagro organizada por años
1988	Se utiliza en casi todas las primeras sesiones en el CTFB para ayudar al terapeuta y al cliente a describir qué características tendrá una solución.
	Producir descripciones de conductas concretas y específicas
	Echar una rápida ojeada al futuro es el marco más eficaz para ayudar a los clientes a fijar objetivos y describir así cómo se darán cuenta cuando el problema este resuelto.
	lograr una imagen lo más clara posible de las características que tendrá una solución
	Para evaluar los rasgos característicos de las excepciones.
	De verificar las expectativas y los objetivos establecidos del cliente.
	Sirve para formular un objetivo para la terapia.
1990	Para ayudar a los clientes a enunciar sus metas en términos concretos, conductuales.
1992	Impulsa al paciente a imaginar un tiempo en el futuro en el que el problema ya no existe.
	Sirvió para brindarle el impulso que ella necesitaba para finalmente alcanzar y mantener los objetivos del tratamiento.
	Orienta al paciente hacia un estado futuro, en el que el problema ya está resuelto y él puede empezar a saborear el exitoso fin de la terapia.
	Ayudar al paciente a imaginar lo que cambiará en su vida cuando realmente dé algunos pasos para hacer que el milagro se produzca.
	Al tener en la cabeza la imagen del milagro pueden concentrarse más en lo que tienen que hacer.
	útil para determinar el objetivo del paciente, es decir, lo que quiere lograr con el tratamiento
1993	ayudan a definir los objetivos del cliente y dilucidar las soluciones posibles
1994	Se emplea para ayudar a los pacientes a imaginar exactamente qué tipo de cosas podrían considerar extensiones en las diversas escalas.
	es una manera de empezar a construir un puente entre el terapeuta y el paciente sobre la base del éxito (futuro) de la terapia
	Les proporciona tanto al paciente como al terapeuta cierto sentido de lo que aquel quiere como resultado de la terapia.
	Lo que se pretende con ella es permitir a los pacientes describir qué es lo que desean obtener de la terapia sin tener que preocuparlos con el problema mismo y la tradicional suposición de que la solución está de algún modo conectada con la comprensión y la eliminación del problema.
1997	Para ayudar a los clientes a describir lo que ellos quieren de la terapia.
	para ayudar tanto al terapeuta como al cliente para descubrir cómo la terapia puede ser útil al cliente
2007	Invita al paciente a pensar en los detalles de lo que podría pasar en lugar del problema
	Invita a los clientes a imaginar cómo será la vida una vez que el problema ha desaparecido
	Se utiliza para crear objetivos en la terapia
	Provocar que los clientes se comporten como si estuvieran experimentando el día después del milagro.
	Se utiliza para preparar las excepciones
	Se utiliza para que el cliente describa sucesos del milagro que ya están sucediendo
	Se utiliza para explorar las ideas que tiene el cliente sobre el futuro deseado
2007a	Su finalidad es orientar la conversación rápida y fácilmente en el futuro cuando los problemas que lo llevó a la terapia se han ido.
2007c	Se utiliza para que el cliente exprese sus deseos de cómo quiere que sea su vida cuando el

	problema se haya ido.
2007d	Se utiliza para que el cliente asuma que el objetivo de la terapia se ha alcanzado y describa las consecuencias de ello.

### ANEXO 3

#### CASOS CLÍNICOS

De Shazer, et al. (1986). Brief therapy: Focused Solution Development. Family Process, 25 (1), 2007-221 (trabajo original publicado en 1986).
A woman came to therapy complaining that she was depressed and did not know why. She thought that perhaps she was depressed about her marriage, but that seemed unreasonable to her; or she thought she might be depressed about her career, but again that seemed unreasonable. Whatever the "cause," she had been depressed for about two years. On a scale from 0 to 10, with 10 being the worst her depression had been, she rated herself at 7. Early in the first session she was asked, "If there were a miracle one night while you were sleeping and the depression was gone when you woke up, how would you know? How would your husband know? How would your employer know?" She described a whole range of activities that might or might not include her husband and her current position. [... ] One week later, she reported being at a 3 on the 10-point scale. She had started to do some of the things that she had described as "post-miracle" and her husband responded with flowers [...]

De Shazer, S. (1997). Claves en Psicoterapia Breve. Una teoría de la solución. Gedisa: Barcelona (trabajo original publicado en 1988)	
Texto	Pág.
Una joven vino a la terapia porque era "frenéticamente celosa" quería dejar de sentir celos y lo mismo deseaba el joven que era su novio desde hacía tres años. En opinión de ella, a causa de sus celos corría el riesgo de una ruptura con su novio y su deseo era casarse con él. No pudo describir ninguna ocasión en que no sintiera celos de los amigos de su novio (hombre o mujer), de los momentos que no pasaba con ella y de cualquier otro interés que él tuviera además de estar con ella. Su primera respuesta a la pregunta por el milagro seguía basada en su estado interno sin ninguna referencia a cualquier tipo de manifestaciones externas. Sólo cuando el terapeuta le preguntó: "¿Cómo se dará cuenta él (su novio) cuando se haya resuelto el problema de celos?" comenzaron a aparecer algunas descripciones de conductas. [...]	112
La mujer dijo que había experimentado graves "ataques de pánico" durante siete años aproximadamente y no recordaba ni siquiera un día en que no hubiese tenido. En promedio tuvo dos ataques diarios durante los siete años. Aunque estaba segura de que hubo días inusuales en que sólo había tenido uno, no pudo recordar ninguno en particular. Todos los días, si no tenía un ataque a las 10 de la mañana, entonces sería a las 11, si no a las 12. el segundo se produciría a las 7 y, si no, a las 8. Como respuesta a la pregunta por el milagro, enumeró las siguientes maneras en que su vida sería diferente: un aumento de la cantidad de comidas compartidas con otras personas volver a la universidad cocinar e invitar a gente a cenar renovar el guardarropa salir sola a comer pizza visitar a la madre que vive fuera de la ciudad quedarse sola en casa a mirar TV y que otras personas le comentaran ¡Eh, qué buen aspecto tienes!".  [...] Cuando le pregunté: "Supongamos que tuviéramos algo para que usted hiciera, que estuviéramos terriblemente seguros de que funcionaría, ¿lo haría?", contestó que tendría que saber de qué se trataba antes de poder prometer porque era "gallina" y quería hacer las cosas lentamente y con cuidado. Esto indica que tenemos un tipo de relación "demandante" más que un tipo "comprador" y por lo tanto una tarea basada en las respuestas a la pregunta por el milagro a ella le parece "demasiado rápida".	144-145
La pregunta por el milagro. Le pregunté: Supongamos que una noche, mientras usted duerme, se produjera un milagro y	151

<p>este problema se resolviera, aun cuando a usted todavía le siguiera gustando la cocaína. ¿Qué diferencia habría? La señorita B pensó que en ese caso ella sería capaz de manejar las cosas y de decirle “no” a la cocaína, lo cual era una meta razonable. Pero en este punto pensó que para eso verdaderamente tendría que ocurrir un milagro. Luego me habló de una excepción importante a su regla de que era impotente respecto de la cocaína: nunca había robado ni había comerciado con su cuerpo para comprarla.</p> <p>Luego le pregunté: Supongamos que tuviéramos algunas cosas para que usted hiciera y que estuviéramos absolutamente seguros de que funcionarían. ¿Las haría?</p> <p>Sin ninguna vacilación contestó que “sí”. Después de una larga pausa (en la que le di tiempo para modificar o retractarse de “sí” que había dado rápidamente), le señalé que podría haber que hacer cosas muy difíciles peor que serían posibles y además serían ilegales y morales. La joven se echó para atrás.</p>	
--	--

Kim Berg, I. y Miller, S. (1996).Trabajando con el problema del alcohol. Barcelona: Gedisa. (Trabajo original en 1992)	
<b>Texto</b>	<b>Pág.</b>
<p>Pero en determinado momento de la conversación se le presentó la oportunidad de formular la pregunta por el milagro. La mujer reflexiono antes de responder y lentamente una sonrisa empezó insinuarse en su rostro, hasta entonces serio y por momentos lloroso. Entonces la paciente empezó a describir todos los aspectos en que su vida sería diferente después del “milagro”.</p> <p>Rápidamente su actitud cambio desde una postura de desaliento respecto del pasado hacia otra de esperanza en el futuro. Además, esa esperanza se mantuvo en sesiones posteriores y sirvió para brindarle el impulso que ella necesitaba para finalmente alcanzar y mantener los objetivos del tratamiento.</p>	46
<p>“En primer lugar, habré pasado una noche buena y descansado, así que me despertare de buen humor y le diré “Buenos días” a mi mujer.</p> <p>Tal vez hasta le dé un beso y a lo mejor hasta nos abrazamos.</p> <p>Pensaríamos lo que hay que hacer durante el día. Hasta puedo preparar el café, ayudar a los chicos con su desayuno y despedirlos porque se van a la escuela. A lo mejor hasta podría darle a mi mujer el gusto de dormir una media hora más. Eso le gustará. Y yo me iré a trabajar de muy buen humor”.</p> <p>“¿Un milagro? ¿Un verdadero milagro? Probablemente no se notaría nada hasta que yo volviera a mi casa, porque yo me voy a trabajar antes de que los demás se levanten. Así, entonces se verá. Seré más amable con mi familia. Trataré a mi familia como merece ser tratada. Y ellos se darán cuenta porque no me tendrán miedo.</p> <p>¿Cómo se darán cuenta? Bueno, estaré relajado. Eso es, estaré tranquilo, les hablaré con una voz amable. No los insultaré. Pero sobre todo, habré dejado de beber”</p> <p>“No sé, no estoy seguro. Nunca antes pensé en eso. Hombre, es difícil. Mi novia dirá que estoy contento, que tengo más aspiraciones, que no me tengo en menos. Sí, estaré más animado en general.</p> <p>Eso es, me sentiré bien conmigo mismo, y progresaré, en mi empleo quiero decir. Ahora estoy en un callejón sin salida pero sentiré que puedo hace algo bueno con mi vida”</p> <p>“Mi novio dejará de beber. No, antes tendrá que admitir que tiene un problema con la bebida, no negarlo como si no fuera nada.</p> <p>Supongo que cuando lo reconozca que yo no lo regañaré. Después, no peharemos todo el tiempo. Sí, todo será más tranquilo, como era cuando nos conocimos.”</p> <p>“¿Un verdadero milagro? Yo creo en los milagros. Pero los milagros se producen poco a poco. Así que supongo que lo primero será que tendré ganas de cuidarme. Me refiero a mi arreglo personal. Y a mi marido le gustaría. Tendré ganas de cuidarme, me vestiré con colores bonitos, iré a la peluquería. Hacer ejercicio, dedicarme un poco al jardín. Cuidar a mis hijos. Eso será un gran milagro”.</p> <p>“¿Un milagro? Ganaré la lotería y dejaré de trabajar. No, hablando en serio, mi marido tendrá un empleo estable y podrá mantener a la familia. Volverá a reírse, a estar contento. Tendría los ojos brillantes, con una sonrisa en la cara. Eso será un milagro en nuestra casa”</p>	123
Se puede facilitar la implementación utilizando alguna variante del siguiente dialogo:	125

<p>Terapeuta: ¿Cuándo diría usted que fue la última vez que se produjo una parte de este milagro aunque más no sea una pequeña parte?</p> <p>Paciente: Creo que fue hace dos semanas.</p> <p>Terapeuta: Cuénteme algo sobre eso. ¿Qué hizo para conseguir un pedacito de un día milagroso?</p> <p>Paciente: No lo sé muy bien. Yo diría que fue el fin de semana. Yo pensé que había sido bastante egoísta y decidí pasar el día haciendo lo que mi familia quería que hiciese. Cocinamos juntos, fuimos a dar un paso, después hicimos compras. Parece tonto pero en realidad nos divertimos mucho. Fue un día bueno. Hasta dijimos que deberíamos hacer cosas así más a menudo:</p> <p>T: Entonces, ¿que haría falta para que usted siguiera haciendo lo que empezó a hacer ese día?</p> <p>P: Mire lo que le digo, ahora que lo pienso, no es mucho lo que haría falta. Sólo planificarlo y hacerlo.</p> <p>T: ¿Que supone que diría su familia que haría falta para que usted repita eso?</p> <p>P: Mmmm...Eso es difícil de saber. Mi mujer, probablemente, diría lo mismo que yo: que ya lo hicimos, así que sólo hay que hacerlo de nuevo.</p> <p>T: ¿Cuál es el primer paso que tendrá que dar?</p> <p>P: Yo ya he dado el primer paso al venir aquí. Así que supongo que tendré que dar el segundo paso: planificarlo, llamar a la niñera e invitar a mi esposa a ir al cine y a cenar.</p>	
<p>Terapeuta: ¿Cuál supone que es el primer pequeño paso que tiene que dar para que suceda una pequeña parte de ese milagro?</p> <p>Paciente: Es difícil decirlo. Supongo que tengo que dejar de beber.</p> <p>T: A mí me parece que ése no es un paso pequeño sino un gran paso. ¿Qué supone que tiene que suceder antes, algo pequeño que usted pueda hacer inmediatamente?</p> <p>P: Primero, sentirme bien conmigo misma. Tengo que sentirme bien con mi trabajo. Sé que tengo que cumplir más en mi empleo. No puedo seguir quedando mal.</p> <p>T: Entonces, después del milagro, ¿qué haría usted de diferente en su trabajo?</p> <p>P: Pues, iré a trabajar con una buena actitud.</p> <p>T: ¿Qué tiene que hacer para poder ir a trabajar con una buena actitud?</p> <p>P: Dejar de echarles la culpa a mis padre. Creo que tengo que creer y enfrentar el hecho de que tengo que mantenerme sola.</p>	126
<p>P: ¿Usted sabe cómo es mi milagro? ¿Realmente quiere saber?</p> <p>T: Desde luego. Es un verdadero milagro y el problema que la trajo a usted aquí esta resuelto. ¿Cuál sería la primera pequeña señal de que su problema empieza a resolverse?</p> <p>P: Jerry me llevaría el desayuno a la cama. Yo soñaba con eso cuando era niña. Para mí es algo tan romántico. Sí, quiero que haya más romance en mi vida. Cuando hacia poco que estábamos casados él lo hacia a veces. Y yo era tan feliz en aquel tiempo.</p> <p>T: Pues imaginemos que ha sucedido un milagro y que Jerry le lleva el desayuno a la cama. ¿Qué supone que haría entonces que no está haciendo ahora?</p> <p>P: Yo no estaría tan enojada con él.</p> <p>T: ¿Qué haría, en vez de estar enojada ?</p> <p>P: Lo alentaría a pasar más tiempo con su familia, a llevarse bien con ellos, a visitarlos.</p> <p>T: ¿Y qué más?</p> <p>P: Yo sería cariñosa con él. Dejaría atrás el pasado y seguiría con nuestra vida.</p> <p>T: ¿Qué haría de diferente entonces?</p> <p>P: Mostrar más interés por su trabajo y estar mejor dispuesta cuando se me acerque sexualmente. Hasta podría sugerirle que vayamos al cine solos, sin los niños.</p> <p>T: Entonces, cuando usted dé el primer paso, ¿qué supone que diría Jerry que nota de diferente en usted?</p> <p>P: Diría que estoy más contenta, que sonrió más, que soy más paciente con los niños y más amable con todo el mundo.</p>	127
<p>Ejemplo de caso: Milagro para la familia</p> <p>Terapeuta: ¿Qué notaría usted de diferente, algo que le indique que ese milagro se ha producido?</p> <p>Paciente: ¡Vaya! No sé, no estoy seguro. Supongamos que lo primero que notaré será que mi vida es alegre. Mmmm... Podría decirle “buenos Días” a ella, nos abrazamos y conversamos sobre las cosas que tenemos que hacer durante el día. Yo me levanto y les doy el desayuno a los niños, así mi esposa tiene tiempo para levantarse tranquila. Después salgo para mi trabajo.</p>	166-167

<p>El verdadero milagro sucederá por la mañana. Después volveré a casa temprano y los niños y yo jugaremos mientras esperamos la cena.</p> <p>T: ¿Y qué supone que su esposa diría que nota de diferente en usted este día del milagro?</p> <p>P: No sé, pero probablemente diría que volveré a casa sobrio, temprano, de buen talante.</p> <p>T: Supongamos que vuelve directamente a casa, sobrio. ¿Qué supone que ella haría de diferente, algo que ahora no hace?</p> <p>P: Probablemente al principio se sorprendería, pero creo que estaría feliz de verme volver de buen talante. Yo no hago eso con frecuencia, ¿sabe?</p> <p>T: ¿Qué supone que los niños notarían de diferente en usted ese día del milagro?</p> <p>P: Lo primero que los niños notarían, creo, sería que ya no peleamos. Yo extrae tranquilo y mi mujer y yo nos llevaremos bien y ya no nos odiamos.</p> <p>T: ¿Qué supone que es lo primero que usted tiene que hacer para tener un día del milagro?</p>	
<p>Terapeuta: Y ahora permítame hacerle otra pregunta relacionada con esto. Simulemos por un momento que esta noche usted se va a la cama, pues bien, usted se duerme y sucede un milagro...</p> <p>Paciente: (esboza una sonrisa)</p> <p>T: (continúa) Y mañana a la mañana usted se despierta y el problema que lo trajo aquí, a terapia, está resuelto. ¿Cómo se daría cuenta de que ha sucedido ese milagro?</p> <p>P: (sonriendo ampliamente) bueno, creo que me sentiría como hoy. ¡Hoy es un “día del milagro”!</p> <p>T: ¡Oh, qué bien!</p> <p>P: Sería un día exactamente como hoy. ¿Y sabe qué? Yo estaría feliz, feliz con mi mujer y mi hija, y haría cosas... más cosas en familia.</p> <p>T: ¿Cómo por ejemplo qué cosas?</p> <p>P: Y... como le dije antes, sacar a la niña a pasear, y jugar a tirar la pelota y agarrarla... y sería cariñoso con mi mujer.</p> <p>T: Bien. ¿Y qué más? [...]</p> <p>T: Bien, ¿hay algo más que sería diferente, y por lo que usted se daría cuenta de que ha sucedido el milagro?</p> <p>P: Bueno, yo podría mantenerme alejado del a bebida como lo estuve esta última semana.</p> <p>T: Ah, ya veo. ¿Y en qué lo ayudó eso?</p> <p>P: Bueno, mi familia y yo estábamos más unidos. Y nosotros, sabe, nosotros estamos llevándonos mejor; y ahora que lo pienso... no hemos tenido ninguna pelea.</p> <p>T: ¡Fantástico!</p> <p>[...] Terapeuta: En cierto modo parecería que el milagro ya hubiera empezado a suceder.</p> <p>Paciente: Ojalá, ojalá, espero que no cambie porque es difícil, es casi como...Tengo que alejarme de algo para hacer lo que estuve haciendo ahora...</p> <p>T: ¿Cómo sabría usted que este milagro va a seguir, que las cosas van a seguir como están después del milagro?</p> <p>P: Yo tendría que esperar, en realidad no podría...</p> <p>T: Quiero decir: ¿hay señales de que usted podría seguir adelante?</p> <p>P: Yo lo único que sé es que me siento muy bien. Pero otra cosa no podría decir, siento que ha llegado el momento de hacer las cosas bien... Me siento fantástico, así que...</p> <p>T: Entonces, a mí me gustaría asegurarme de que usted puede seguir sintiendo lo mismo. Y me pregunto cómo podría usted seguir teniendo esa buena sensación. Supongamos que el milagro ya sucedió. ¿Cómo sabría usted que el milagro dura y que ésta era la cosa real que tenía que pasar?</p> <p>P: Lo sabría al llegar a mi casa.</p> <p>T: ¿Y cómo lo sabría?</p> <p>P: Lo sabría porque, normalmente, lo primero que digo al entrar es “¿Que hay para comer? Y me siento en mi sillón favorito y ¡clic! Enciendo el televisor y después, ejem... me aburro, o mi mujer empieza a pelear, y entonces decido salir y juntarme con mis compinches.</p> <p>T: ¿Y en qué serán diferentes las cosas ahora?</p> <p>P: Si yo pudiera llegar a casa y olvidarme de la Tv... (Piensa)... ¡y nada de comida! (ríe). Si pudiera olvidarme del televisor y entrar y darle un beso y un abrazo a mi mujer, darle un beso y un abrazo a mi hija y preguntarles cómo les fue durante el día,</p>	217-220

<p>todas esas cosas. Y cuando ella empiece a contarme de sus pequeños problemas en el trabajo... (Larga pausa) si yo pudiera escuchar a mi mujer cuando me habla de sus cosas, sabría que hubo un milagro (ríe).</p> <p>Tal como con la excepción y con las preguntas por el milagro en este punto el terapeuta vuelve a formular preguntas que ayudan al señor Meeks a especificar su descripción del milagro con detalles explícitos. La descripción se prolongó varios minutos. Para evaluar y reforzar el compromiso del señor Meeks de mantener esos cambios positivos, el terapeuta utilizó una serie de preguntas de escala. [...]</p>	
<p>[...] T: Hoy ha sido una especie de “día del milagro” por la manera en que hemos estado conversando; y... ejem... estamos realmente impresionados de que usted haya tenido hoy un día del milagro.</p> <p>P: (Se seca los ojos) ¡Sí que parece un milagro!</p> <p>T: Así es, y por lo que nos ha contado, usted ha estado haciendo un trabajo durísimo, un trabajo que lo llevó a esto.</p> <p>P: Sí, fue duro.</p> <p>T: En general, para nosotros esto significa que usted sabe que hay más trabajo duro que hacer y que sabe también que necesita, señor Meeks, seguir haciendo lo que ha estado haciendo, para tener más días como hoy y para repetir el tener más días como hoy.</p> <p>P: (asiente).</p> <p>T: La indicación que tenemos para usted, señor Meeks, es que siga haciendo lo que está haciendo, para tener más días como hoy. Y mientras hace eso, señor Meeks, tome nota de las cosas que hace para mantenerse en el buen camino.[...]</p> <p>T: ¿Qué anda mejor?</p> <p>P: Bueno, para empezar, le diré que mi hija y yo. Hemos pasado bastante tiempo juntos esta semana... ¡Y lo pasamos muy bien!</p> <p>T: ¿Ah, sí?</p> <p>P: (sigue hablando) Y he estado haciendo pequeñas cosas en la casa, hasta cosas que dije que jamás haría, como preparar la cena y lavar los platos.</p> <p>T: ¡Vaya!</p> <p>P: Sí, parece que mi “día del milagro” se ha prolongado casi toda la semana pasada.</p> <p>T: ¡No me diga!”</p> <p>Juntos, el señor Meeks y el terapeuta siguieron identificando muchos otros cambios positivos que habían tenido lugar durante la semana [...]</p>	228-229

<p>De Shazer, S. y Berg. I. K. (2001). Hacer hablar a los números: el lenguaje en la terapia. En: Freedman, S. (Comps.) El nuevo lenguaje del cambio. Barcelona: Gedisa. (Trabajo original publicado en 1993).</p>	
Texto	Pág.
<p>En este caso, después de que la familia expuso su visión del milagro, el terapeuta manifestó curiosidad por saber si cada uno de los pequeños episodios que componían este milagro había sucedido alguna vez.</p>	39
<p>[...] La primera sesión con la familia de tres integrantes incluyó a la madre y a sus dos hijas. La madre estaba a punto de divorciarse de su segundo marido (el padrastro de sus hijas). La visión que la familia tenía de la solución (obtenida mediante la pregunta por el milagro) incluía el hecho de que las hijas vieran a su madre sonreír más, estar más contenta y ser capaz de poner fin a sus conversaciones telefónicas con su padrastro más rápidamente y sin perturbarse. Tanto la visión de la madre como de las hijas acerca de cómo estarían estas cuando el problema se resolviera incluía la idea de que las hijas se mostrarían cada vez más felices, repitiendo esas conversaciones, poco frecuentes, pero amistosas y normales que solían tener cuando el matrimonio de la madre funcionaba razonablemente bien.</p>	39

De Shazer, S. (1999). En un principio las palabras eran magia. Gedisa: Barcelona. (trabajo original publicado en 1994)

Texto	Pág.
<p>[...]SdeS: mi primera pregunta es: digamos que 10 representa lo que ustedes esperan obtener de la terapia y que 0 representa la situación en que cada uno se halla antes de iniciar la terapia. ¿Dónde diría cada uno que ustedes que se halla hoy entre 0 y 10? [...]</p> <p>[...] Supongamos que usted es una persona realmente afortunada y esta noche se produce un milagro por el que usted pasa de 5 a 10 mientras duerme. Pero usted no puede saber que ha ocurrido ese milagro, porque todo sucedió mientras usted dormía.</p> <p>¿Cómo descubriría mañana por la mañana que ha llegado a 10?</p> <p>Sra. K: Estaría completamente segura, porque cada mañana cuando me despierto mi enfermedad está allí.</p> <p>SdeS: Bien, y como consecuencia del milagro ha desaparecido.</p> <p>Sra. K: Sí.</p> <p>SdeS: ¿Y qué habría en cambio?</p> <p>Sra. K: Mi propio amor por mí misma-</p> <p>SdeS: Y, como resultado de ello, ¿qué haría usted de manera diferente?</p> <p>Sra. K: Me aceptaría a mí misma.</p> <p>SdeS: Mmm, hum. Bien, y ¿cómo cree que él se daría cuenta? Sin que usted se lo diga.</p> <p>Sra. K: El vería que me levanto y voy a la escuela.</p> <p>SdeS: Ajá. [al señor K] La misma pregunta: ¿cómo descubriría usted que se produjo ese milagro?</p> <p>Sr. K: No lo descubriría en mí mismo, pero sí por la manera de actuar de los demás.</p> <p>SdeS: ¿Cómo es eso? ¿Qué notaría?</p> <p>Sr. K: Es muy difícil vivir con esta perturbación en esta sociedad. Cuando uno está mal, aun así los demás lo pisotean. Y cuando uno está más o menos, digamos 50 y 50, algunos todavía le darían una patada en el trasero y otros lo dejarían salir del pozo. Notaría un cambio en el modo de tratarme de los demás.</p> <p>SdeS: Mmm, hum. ¿Cómo sabría ella que usted vivió ese milagro?</p> <p>Sr. K: No creo que ella lo notara. Si ocurriera ese milagro, lo que podría pasar es que ambos tendríamos claro si debemos permanecer juntos o si cada uno debería seguir su camino.</p> <p>SdeS: Muy bien, muy bien. Dos milagros posibles.</p> <p>Sr. K: Sí, si ella regresara a la escuela, yo me daría cuenta de que ha sucedido un milagro, porque también ahora ella desea ir.</p> <p>SdeS: Bien. Sólo que ella lo haría en lugar de hablar de hacerlo.</p> <p>Sr. K: Ella quería ir aun cuando estaba muy enferma.</p> <p>SdeS: Ya veo. ¿Hay día o parte de días, que usted recuerde, en que las cosas eran como serían al llegar a 10?</p> <p>Sra. K: Para él, sí.</p> <p>SdeS: ¿Sí? ¿Cerca de 10?</p> <p>Sra. K: Cerca.</p> <p>SdeS: ¿9?</p> <p>Sra. K: Y más también.</p> <p>SdeS: ¿Aun más? ¿9,50? ¿Cuándo fue la última vez?</p> <p>Sra. K: Hace unos cuatro meses.</p> <p>SdeS: Cuatro meses, ¿está usted de acuerdo?</p> <p>Sr. K: Sí y hasta más cerca la última vez. [...]</p>	<p>131,133-135</p>
<p>El día después del milagro o "Hacia dónde vamos" (48 continuación) Bien, ahora... esta pregunta puede sonarle un poco extraña, pero...se la voy a hacer de todos modos.</p>	<p>148-152</p>

Supongamos que una noche ocurre un milagro.

P: Mmm, hum.

SdeS: Y los problemas que la trajeron hoy aquí se resuelven. ¿Entiende? Esto ocurre cuando usted está durmiendo, de modo que usted sabe que se produjo el milagro.

P: De acuerdo.

SdeS: ¿De acuerdo? Al día siguiente, ¿cómo descubriría usted que se produjo ese milagro? ¿Qué sería diferente? ¿Qué le diría que se ha producido un milagro?

P: [larga pausa] Mmm...No sé. [larga pausa] [...]

(53 continuación) Realmente, no puedo decirlo... mmm, hum... Por lo pronto me levantaría y no oír a mi madre discutiendo por cualquier cosa sería un alivio.

SdeS: Muy bien, ¿Y qué haría ella en cambio? ¿Qué haría en lugar de discutir?

(55) C: Me diría "Buen día" y me preguntaría cómo estoy.

SdeS: Ajá. Bien.

P: Y se comportaría como si mis hijos le importaran.

SdeS: Mmm, hum. Muy bien.

P: Y... no sé. Pienso que sería un día mucho más brillante, también.

(60) SdeS: ¿En qué sentido?

C: No sé, pienso que me despertaría sintiéndome mucho más feliz conmigo misma.

SdeS: Ajá. Mmm. Bueno, y ¿qué haría entonces? ¿Qué sería diferente, si usted se sintiera más brillante y más feliz? ¿Y qué haría usted de manera diferente?.

P: No sé, probablemente me volvería loca.

SdeS: Bueno, quizá, sí. ¿Y cómo se manifestaría eso? ¿Qué haría usted?

(65) P: Mmm, hum.

SdeS: ¿Lo que no hace ahora?

P: Y...no sé. Creo que sonreiría un poco más.

SdeS: Muy bien.

P: Y mi actitud sería diferente.

(70) SdeS: Muy bien.

P: Y... no sé. Pienso que sería una persona mucho más feliz. [...]

(70) SdeS: Ajá. Muy bien. Y, ¿ser más feliz y sonreír más y todo eso... contribuiría a cambiar su relación... con los demás?

P: Mmm, hum.

SdeS: Y si su madre se siente más feliz, ¿qué más? Ah, bueno. ¿Qué más podría ver alguien? ¿Qué vería su madre? ¿Qué vería ella de diferente en usted después del milagro?

(75) P: No creo que mi madre viera nada. Quiero decir...yo puedo ganarme un millón de dólares y ni aun así ella cambiaría en nada su actitud para conmigo.

SdeS: Mmm, hum.

P: Por eso no creo que ella viera nada.

SdeS: Bueno, pero si ella *podiera*... ¿qué vería? ¿Qué vería si pudiera o quisiera ver?

P: Que soy una persona mucho más feliz.

(80) SdeS: Ajá, ajá.

P: Una persona con la que es más fácil llevarse bien.

SdeS: Mmm, hum.

P: Ganaría peso. Ah...

SdeS: ¿Cómo?

(85) P: Veamos, mmm, hum. Supongo que es eso.

SdeS: Muy bien, muy bien. Ahora, si los niños pudieran decirlo, ¿qué nos contarían de lo que verían el día después del milagro?

P: ¿Qué verían mis hijos? Una mamá mucho más divertida.

SdeS: Mmm, hum.

P: Que pasa más tiempo con ellos.

<p>(90) SdeS: Más diversión con los niños, más tiempo con ellos. ¿Qué más notarían?  P: Eso es todo, en realidad.  SdeS: Muy bien.  P: Es todo lo que se me ocurre.  SdeS: Está bien. ¿Y qué me puede decir del padre de los niños? ¿Qué cree que él notaría diferente en lo que usted hace?  (95) P: Eh...él vería cuánto más feliz estoy... sin estrés ni ninguna cosa de esas.  SdeS: Ajá.  P: Creo que eso es todo, porque en este momento él me odia.  SdeS: Mmm, hum. Bueno, pero eso no significa que él no pueda notar algo diferente en usted si usted cambia, ¿no es cierto?... sólo porque la odie.  P: Supongo...  (100) SdeS: A veces eso...A veces... eso marca una diferencia. Bueno... ¿y qué pasaría con la gente que trabaja con usted?  ¿Qué cree usted que notarían el día después del milagro?  P: Básicamente, todo el mundo vería que me siento mucho más feliz, más relajada y humm, bueno eso, más relajada y más feliz. [...]  (102) SdeS: Mmm, hum. Entonces, ¿en qué momentos, ahora, usted se siente un poco más relajada y feliz?  P: Cuando estoy con mi novio.  SdeS: Ah, muy bien.  (105) P: A veces.  SdeS: A veces. Bueno ¿Qué nos contaría él sobre aquello? ¿El día después del milagro? ¿Qué diría?  P: Mmm, hum, él verá que estoy mucho más feliz... como, hey, todo el mundo vería que estoy mucho más feliz.  SdeS: Sí...  P: Y un poco más cómoda.  (110) SdeS: Mmm, hum.  P: Ya sabe.  SdeS: ¿Hay algo que él podría ver que usted hiciera que le confirmara que ha ocurrido un milagro, que usted se siente mucho más feliz, algo que usted haría y que constituiría una señal?  P: Hablar con confianza en mí misma.  SdeS: Ahh.  (115) P: Saber realmente quién soy, qué me gusta y qué quiero.  SdeS: Muy bien.</p>	
<p>[...] SdeS: Bien, bien. Entonces, supongamos que usted regresa a su casa y se acuesta a dormir. Mientras está durmiendo ocurre un milagro. El problema que lo impulsó a buscar ayuda terapéutica en primer lugar se ha resuelto por completo. Pero, como usted estaba durmiendo no puede saber que se ha producido el milagro.  P: Mmm, hum.  (100) SdeS: Entonces, cuando se despierte mañana a la mañana, ¿cómo sabrá, cómo podrá comprobar que se produjo un milagro?  P: Usted esta hablando de un milagro que no va a ocurrir.  SdeS: Sí.  P. Eso para mí no es realista.  SdeS: Bueno, sólo imagínelo. [...]  (105) P: Muy bien, sucedió un milagro semejante y, hum... y yo sería una persona diferente.  SdeS: ¿Qué haría en ese caso?  P: Tendría más confianza en mí mismo, más... no tendría esa angustia, ni esos síntomas</p>	203

<p>neuróticos o esa depresión neurótica.  SdeS: Mmm, hum.  P: Sí. Yo siempre digo “no”, “no”. Sería mejor si pudiera decirlo de manera positiva. [...]</p>	
<p>(110) SdeS: Bien, bien. Eso es lo que estamos procurando. ¿Qué le haría saber a usted que sucedió el milagro?  P: ¿Usted quiere decir cómo me sentiría yo? O, ¿cómo podría suceder ese milagro?  SdeS: ¿Qué haría usted? ¿Cómo se sentiría después del milagro?  P: Me sentiría muy bien después del milagro, por supuesto.  SdeS: Sí.  (115) P: Eso está muy claro.  SdeS: Bien.  P: Sí, se lo contaría a usted...  SdeS: Sí, y se sentiría mucho más libre...  P: Sí, tendría un alto grado de libertad, libertad, por supuesto. Claro.  (120) SdeS: Muy bien.  P: No me importaría, no me preocuparía... no sé si esa es la palabra adecuada “no me preocuparía” por esos síntomas todo el tiempo. Gran parte de mi tiempo tiene que ver con esos síntomas.  SdeS: Ajá. Tantas horas...  P: Sí.  SdeS: Bueno, ahora... cuando usted ya no pase todas esas horas así... ¿qué haría en cambio?  (125) P: Sí. Haría una cantidad de cosas positivas.  SdeS: ¿Cómo cuales?  P: ¿Cómo cuales? Por ejemplo, tenía la idea... y escribí a algunos editores que quiero publicar un libro. Y al principio creí que nadie estaría de acuerdo con esta idea.  SdeS: Sí...  P: De todos modos, la segunda carta tuvo éxito y esos editores dijeron que estaban interesados en el libro.  (130) SdeS: Mmm, hum.  P: El título del libro sería “Que hacer para que mis hijos tengan éxito en la escuela”, que sería fantástico en Alemania, por supuesto.  SdeS: Sí.  P: Y en los Estados Unidos también, quizá.  SdeS: Sí.  (135)P: Claro y sí... yo tendría más fuerza y más energía para hacerlo.  SdeS: De modo que usted comenzaría a trabajar en ese libro el día después del milagro.  P: Sí, comenzaría a trabajar en el libro y a hacer otras cosas positivas.  SdeS: Muy bien.  P: Una cantidad de cosas positivas, puede imaginarse, pero ya hago algunas de esas cosas positivas.</p>	204-205
<p>[...] P: Sí, así que soy capaz de hacer cosas positivas, pero aun así sigo teniendo esas sensaciones depresivas.  SdeS: Sí.  P: Tomo medicamentos, tengo que tomar medicamentos.  (150) SdeS: Entonces, ¿cómo sabría su esposa que a usted le ocurrió ese milagro?  P: Sí. Hablamos con mucha frecuencia de mis síntomas, y ella advertiría que yo ya no hablo tanto de todo eso o que no hablo en absoluto de los síntomas.  SdeS: En absoluto, puesto que han desaparecido.  P: Sí, claro.  SdeS: Y entonces, ¿de qué hablaría con ella?</p>	206

<p>(155) P: Sí, hablaría de cosas positivas: geografía, historia, idiomas, etc., etcétera.  SdeS: ¿A qué se dedica su esposa? ¿Trabaja?  P: Es profesora también.  SdeS: También profesora.  P: Sí.  (160) SdeS: ¿Y qué enseña?  P: Enseña inglés y economía doméstica.  SdeS: Inglés y economía doméstica. Cuando hablan en casa, ¿en qué idioma lo hacen?  P: ¿En qué idioma? En alemán, por supuesto.  SdeS: Bueno, no “por supuesto”...  (165) P: Porque cuando ella tuvo que pasar uno de los exámenes le dijeron que debería pasar un año en Inglaterra para mejorar un poco su inglés.  SdeS: Mmm, hum.  P: Así que no tendría ningún sentido que habláramos en inglés en casa, o algo así, no tendría ningún sentido; o quizá tendría sentido, pero el alemán es mas fácil.  SdeS: Sí que tendría.  P: Sí.  SdeS: Usted habla muy bien el inglés.  P: Gracias  SdeS: Mmm, hum. Ah...  P: [Interrumpiendo] Sí, pero no sé, no sé aparte de ese misterio, aparte de ese milagro...  SdeS: Mmm, hum.  (175) P: No sé cómo superar estos síntomas, y ya le dije que esos síntomas son falta de confianza en mí mismo, angustias y estar con mucha frecuencia con el espíritu por el suelo.  SdeS: Sí y pasar mucho tiempo hablando de esos síntomas con otras personas y afrontándolos de otras maneras. [...]</p>	
<p>[...] Su idea de que después del milagro no hablaría de sus problemas con su mujer ni con su mejor amigo y la idea de que después del milagro comenzaría a escribir un libro conforman una materia prima que sirve de base para ayudarlo a construir el próximo paso hacia una solución.</p>	213
<p>(55) SdS: Muy bien. Y, ah, ahora, quizás esta pregunta le resulte difícil.  P: Sí.  SdS: Suponga que una de esas noches, cuando usted se va a dormir...cuando está dormido, sucede un milagro...  P: [Asiente]  SdS: Y el problema que lo impulsó a someterse a terapia, ese -10 de la escala, ha desaparecido [hace chasquear los dedos] y usted, instantáneamente, está en 0. Pero eso ocurrió cuando usted estaba dormido, de modo que no puede saber que se ha producido el milagro. Entonces, cuando usted se despierta, a la mañana siguiente, ¿cómo descubre que se produjo un milagro?  (60) P: [Cambia de posición en la silla. Larga pausa. Amplios gestos con los brazos] En el primer momento no lo descubriría, pero cuando saliera a la calle y me encontrara con otras personas...  SdS: ¿Qué notara?  P: Que puedo hablar con más facilidad. Más relajado. Y que puedo percibir a los otros de una manera diferente.  SdS: Cuando usted perciba a los demás de un modo diferente, ¿cómo cree que reaccionarán ellos?  P: También de una manera diferente-  (65) SdS: Mmm, hum.  P: De manera positiva, pero también negativa.</p>	218-219

<p>SdS: ¿Y qué otra cosa le permitiría saber que se ha producido ese milagro?  P: [larga pausa se encoge de hombros] No sé. [Sonríe]  SdS: Mmm, hum. ¿Y a los demás? ¿Qué les permitiría saber? ¿Cómo descubrirían que se produjo ese milagro?...Usted no les puede contar nada ¿eh? Porque todo ocurrió cuando usted dormía. Entonces, ¿Cómo lo sabrían?  (70) P: [larga pausa. Ademanos] Me percibirían de otro modo y yo comenzaría a salir y a hacer cosas que hasta ahora no me arriesgué a hacer  SdS: ¿Qué tipo de cosas?  P: [Sonríe ampliamente. Cambia de posición]  SdS: ¿Algo que nos pueda contar?  P: [Hace amplios ademanes. Larga pausa] Quizás iría nuevamente a bailar.  (75) P: ¿Le gusta bailar?  P: A veces sí.</p>	
<p>[...] La respuesta sonriente del paciente (línea 72) me lleva a conjeturar que su imagen del milagro se ha convertido en algo demasiado privado para que él quiera comentarlo, particularmente en este contexto bastante público [...]</p>	220
<p>En la primera sesión la paciente dijo que tenía algunos problemas con su hija y que estaba buscando su lugar en la vida. Luego pasó a describir los problemas que había tenido en el pasado y los que continuaba teniendo en el presente. La mujer atribuía todas esas complicaciones al hecho de “haber sido criada para ser un individuo histérico e imbécil”. En respuesta a la pregunta por el milagro, dijo que “sentiría que no tengo que ser el producto de la imaginación de otros” y que por lo tanto se “sentiría en paz”. Además, ya no tendría ese “peso en el espíritu ni ese peso en el corazón” Cuando se le preguntó cómo sabría su hija que se produjo el milagro, respondió que la hija pensaría que por fin ella “era su madre”. Durante la sesión no hubo ninguna conducta ni descripciones definidas de lo que ocurriría como resultado de esos cambios. Teniendo en cuenta que la descripción del día después del milagro hecha por a paciente fue tan amplia y general, se optó por hacerle esta pregunta de escala: “Si 10 representa el día después del milagro y el 0 representa cómo estaban las cosas cuando usted comenzó la terapia, ¿en qué punto de la escala considera que se halla hoy?  La paciente consideraba que las cosas habían mejorado en su vida gracias a años de terapia, pero lo único que podía afirmar con certeza era que ya no estaba en 0. Independientemente de las preguntas que le hiciera la terapeuta, la paciente insistía en sus quejas del pasado, algunas de las cuales continuaban vigentes en el presente. La terapeuta acepto estas respuestas y luego le pregunto que tipo de cosas serian diferentes después del milagro. La respuesta fue un firme “No sé”, seguido de otro lamento.  La sesión termino con una serie de halagos sobre los esfuerzos que había hecho la paciente para mejorar su vida. A causa de la vaguedad de las respuestas dadas por la mujer a la pregunta por el milagro y a la pregunta de escala, no se le sugirió realizar ninguna tarea específica.</p>	226
<p>Hasta este momento de la sesión la paciente fue poniéndose cada vez más inquieta, minuto a minuto, hasta llegar a hacer tamborilear los dedos de ambas manos sobre su falta. En el instante mismo en que le dije que tenía una “pregunta extraña” para hacerle toda esa inquietud cesó.  (212) P: Bueno.  SdeS: ¿De acuerdo?  P: Mmm,hum. [...]  SdeS: Sí, en realidad es para las dos, pero se la haré a usted primero. Suponga que una de estas noches se va a dormir y mientras está durmiendo ocurre un milagro. ¿Sí?  P: Mmm, hum.  SdeS: Y los problemas que la impulsaron... a ella a traerla aquí desaparecen. [Hace</p>	266-274

chasquear los dedos] Así, instantáneamente ¿Sí?

P: Hum.

SdeS: Pero usted no puede saberlo, porque el milagro ocurrió mientras usted dormía.

(220) P: Entiendo.

SdeS: A la mañana siguiente, al despertar o durante ese día, ¿cómo descubriría que ocurrió semejante milagro?

P: Porque me levantaría y prepararía el desayuno...

SdeS: Mmm, hum.

P:...con mis hijos y retendría lo que comiera.

SdeS: Mmm, hum. Y, ¿qué comería?

P: ¿Qué comería?

SdeS: Sí.

(230) P: Huevos...dos huevos duros, tocino y probablemente pan tostado.

SdeS: Mmm, hum.

P: Y un vaso de jugo.

SdeS: Mmm, hum. Y no lo vomitaría.

P: No. [...]

(235) SdeS: Mmm, hum. Muy bien. Y después de eso, ¿qué otra cosa se modificaría? ¿Qué otras señales de cambio advertiría?

P: Estaría en mi propia casa. No permanecería junto a mi madre

SdeS: Mmm, hum.

P: Tendría un bonito automóvil color turquesa.

SdeS: Bien, bien, mmm, hum.

(240): P: Quiero decir que simplemente sería una persona más feliz.

SdeS: Mmm, hum. ¿Y cómo se manifestaría ese cambio?

¿Qué haría usted que ahora no está haciendo?

P: Saldría a buscar trabajo.

SdeS: Mmm, hum.

P: Hum.

(245) SdeS: ¿Algún tipo de trabajo en particular?

P: como secretaria, al principio en procesamiento de textos, para después ir progresando.

SdeS: Mmm, hum.

P: Sería en general... una persona feliz, diferente.

SdeS: Mmm, hum. ¿Cómo?

(250) P: No tendría problemas con la comida. Sería consciente de mi peso.

SdeS: Mmm, hum.

P: Seríamos una familia feliz... mis hijos y yo.

SdeS: Mmm, hum.

P: Y mi novio...

(255) SdeS: Mmm, hum. Si sus hijos pudieran decírnoslo ... ¿cómo ... cómo descubrirían que ha ocurrido este milagro?

P: Porque yo me despertaría sonriente en lugar de hacerlo a los alaridos.

SdeS: Mmm, hum. Bien, bien. ¿Qué más advertirían?

P: Hum. Que como, que no aparto la comida lejos de mí.

SdeS: Bien.

(260) P: Mmm. Y dedicaría más tiempo a jugar con ellos en lugar de sólo ayudar al mejor a estudiar.

SdeS: Mmm, hum.

P: Y eso también le daría a él más tiempo para sí mismo.

SdeS: Mmm, hum. Bien, y ¿qué más?

P: Creo que eso es todo.

(265) SdeS: Muy bien. Y ¿cómo descubriría su novio que ha sucedido un milagro?  
P: El vería que como y que dejé de beber.  
SdeS: Mmm, hum.  
P: Ni siquiera fumaría cigarrillos.  
SdeS: Mmm, hum.  
(270) P: ¡Dios mío! [ Ríe]  
¿La paciente se sorprendió a así misma con esa parte de la descripción del milagro?  
(271) TC: [Ríe]  
P: No fumaría, hum, marihuana.  
SdeS: Mmm, hum.  
P: Tendría mi licencia  
(275) SdeS: ¿Su licencia?  
P: Eso sería una sorpresa para él. Ah, sí.  
SdeS: ¿...qué?  
P: Mi licencia para conducir.  
SdeS: Su licencia para conducir. Bien.  
P: Esa sería una gran sorpresa para él.  
SdeS: Mmm, hum.  
P: Además no le podría decir a él NO y no me sentiría culpable.  
[Se ríe] No me sentiría mal por decirle a él que no.  
SdeS: Mmm, hum. Muy bien. ¿Usted se está refiriendo a algo en particular?  
P: No, simplemente decir no.  
(285) SdeS: Mmm, hum.  
P: No me gusta decirle que no. En realidad, tampoco me gusta decirles que no a los niños, pero a veces debo de hacerlo.  
SdeS: Mmm, hum. ¿Puede hacerlo mejor con los niños que con él?  
P: Sí, porque ellos no pueden mirarme fijamente y hacerme sentir mal.  
SdeS: Mmm, hum. Bien, bien. De modo que ¿a veces le diría que no a él? ¿Qué otra... qué otra diferencia notaría él?  
(290) P: Que yo estaría más feliz.  
SdeS: Mmm, hum.  
P: sonreiría más.  
SdeS: Sonreiría más.  
P: No me deprimiría tan fácilmente. Ni permitiría que la gente me afectara tan fácilmente como me ocurre ahora.  
(295) SdeS: ¿Qué quiere decir exactamente? ¿Qué haría en cambio?  
P: Me iría con ellos.  
SdeS: Mmm, hum.  
P: Aunque probablemente odiaría... oh, ese es el milagro, yo no odiaría, me reiría con los demás.  
SdeS: Mmm, hum. Bueno, aunque tal vez podría odiar reírse así.  
(300) P. No.  
SdeS: ¿No?  
P: Ni siquiera voy a odiar nada de eso. Es un milagro, ¿no?  
SdeS: Mmm, hum.  
P: Tengo que hacer que parezca un milagro.  
(305) SdeS: De acuerdo.  
P: Hum. Pero él realmente sabría que yo me siento feliz si fuera capaz de hacer todo lo que quisiera hacer...  
SdeS: Mmm, hum.  
P: ...con mi vida. Libremente, sin preocuparme por los problemas económicos. Hum, la

comida, la ropa, quiero decir poder conseguir las cosas si las necesito.

SdeS: Mmm, hum.

P: Y si necesitara algo...no...él también notaría que yo no tendría problema en pedirlo.

SdeS: Bien. ¿Eso sería diferente?

P: Oh, sí. Entonces él sabría que algo anda mal, o que algo ha cambiado.

SdeS: De todos modos algo es diferente. Sí, ajá. Muy bien.

P: Y eso es todo.

(315)SdeS: Muy bien.

P: Ah, algo más. No, no.

SdeS: ¿Sí? Continúe.

P: No, no, no, no.

TC: ¿No?

(320) SdeS: ¿No? De acuerdo, muy bien.

P: Y, ¿sabe...?

SdeS: Demasiado privado, demasiado personal. Entiendo. Está bien. ¿Cómo sabría su madre que ocurrió un milagro?

P: ¿Cómo se daría cuenta ella?

SdeS: Mmm, hum.

(325) P: Porque hablaríamos.

SdeS: Mmm, hum.

P: Nos llevaríamos bien.

SdeS: ¿Cuál sería para ella el primer signo de que ese milagro ha sucedido? ¿Lo primero que notaría?

P: Yo le diría algo y ella no criticaría lo que digo, sino que realmente trataría de escucharme.

(330) SdeS: Mmm, hum.

P: Y yo no me sentiría tan mal por lo que ella hizo y no lloraría. En verdad hablaríamos. No nos enviaríamos mutuas señales cruzadas.

SdeS: Mmm, hum. Bien. Bien. hum. Bueno, ¿cómo se daría cuenta ella [señalando al terapeuta]?

P: ¿cómo se daría cuenta?

SdeS: Mmm, hum. Si que usted se lo cuente. ¿Cómo haría usted, como sabría (TC) ella?

(335) P: Simplemente lo sabría. [Ríe] Siempre sabe. Hum.

SdeS: ¿Qué señales leería en usted? ¿Cómo haría para darse cuenta?

P: Por todo lo que ocurrió. Cada cosa con mi mamá, con Mike y con los niños. Ella sabría.

SdeS: Mmm, hum.

P: Tendría un objetivo que cumplir.

(340) SdeS: Mmm, hum.

P: No sería depresiva. Me apartaría completamente de las drogas, del alcohol y de los cigarrillos.

TC: Mmm.

P: Probablemente... [ríe] Hum, no, no cocinaría todos los días.

TC: [Se ríe]

(345) SdeS: No todos los días.

P: Esto no es un milagro.

TC: [Se ríe]

(345) SdeS: No todos los días.

P: Esto no es un milagro.

TC: [Se ríe]

P: Es más que un milagro.

SdeS: [Riendo] Muy bien. ¿Cuántos días podría cocinar?

(350) P: Bueno...bueno, bueno, bueno, cinco días.  
SdeS: Cinco, mmm, hum.  
P: No, no lo haría ni los viernes ni los sábados y tampoco los miércoles por la noche, entonces cocinaría cuatro días.  
SdeS: Mmm. Bien, bien. Entonces usted cocinaría cuatro días por semana. Esa sería una señal verdaderamente fuerte.  
P: Y sería capaz de manejar mejor mi dinero.  
(355) SdeS: Mmm, hum.  
P: Hum... Sería puntual para todas mis reuniones, como era antes.  
SdeS: Mmm, hum  
P: Y podría terminar los estudios... y conseguir un ejemplo.  
Y sabría organizar mi tratamiento, los niños, la comida y equilibrar una cantidad de cosas en un solo día.  
SdeS: Hum.  
(360) P: Y sería capaz de afrontarlas.  
SdeS: Mmm, hum...Mmm, hum. Muy bien.  
P: Y no tomaré ninguna droga. Me controlaré yo misma.  
TC: ¿Se refiere a los medicamentos?  
SdeS: ¿Los medicamentos?  
(365) P: Sí. Mmm, hum. Sí.  
SdeS: Oh, bueno.  
P: Dejaría la medicación.  
SdeS: Muy bien. ¿Algo más?  
P: No.  
(370) SdeS: Bueno.  
P: No se me ocurre nada más.  
SdeS: Bien, si se le ocurre, comuníquemelo. [...]  
(372 continuación) ¿Y qué dice usted? ¿Cómo descubriría usted ese milagro? ¿Qué piensa?  
TC: No le haría la pregunta de rutina: “¿Tomó su medicación”  
P: “¿Comió hoy?”  
(375) TC: “Comió? ¿Qué comió?”  
SdeS: Sí, pero...¿Qué le haría...cómo descubriría el milagro? ¿Qué no tiene necesidad de preguntar todo eso?  
TC: Probablemente notaría un cambio en su manera de comportarse.  
SdeS: Mmm, hum.  
TC: Llegar y tal vez, como cualquier otra persona, entrar en la cocina y prepara algo para comer y nosotros no aplaudiríamos [aplaude], porque sería sólo algo normal. Algo que no llamaría la atención.  
(380) SdeS: Mmm, hum.  
TC: Le entusiasma cocinar  
SdeS: Mmm, hum. ¿Hay algo que ella haría y que ahora no está haciendo que constituya una señal muy clara si, digamos, usted se la encuentra por la calle? ¿O en algún otro contexto?  
(385) TC: ¡Me encantaría verla en un restaurante! [Ríe]  
SdeS: Muy bien.  
TC: Y yo me asombraría, no es que me afuera a caer de espaldas, pero...  
SdeS: Bueno, entonces si usted se topara con ella en un restaurante, esa sería ciertamente una señal para usted.  
TC: Mmm, hum. Y ver que ella está disfrutando de estar allí, que no está simplemente jugueteando con la comida sino...

<p>(390) SdeS: Mmm, hum.  TC: Y quizás ella estuviera allí almorzando con su madre...  SdeS: Bien. Bien.  P: ¿Ese sí que sería un milagro?  TC: [Se rie]  (395) SdeS: ¿Que sería un milagro?  TC: Eso sería un milagro.  SdeS: Mmm, hum. Muy bien. Y hum, ¿en cuanto a sus amigos? ¿Cómo lo advertirían ellos? ¿Cómo notaría que ha ocurrido un milagro?  P: ¿Los amigos? Hum. ¿Cómo sabrían mis amigos que ha ocurrido un milagro? No les diría que se callen cuando ellos mencionen la comida.  SdeS: Mmm, hum  (400) P: Hum. Cuando todos propongan comidas para el almuerzo yo también propondría algo.  SdeS: Y hum...  P: Les diré que me he alejado del sexo. Y ellos sabrían que ha ocurrido un milagro [riendo]  (405) SdeS: Ohh. Bueno.  P: Oh, Dios.  SdeS: Muy bien.  P: Oh, Dios.  TC: [Se ríe]  (410) SdeS: O sea que si usted le dijera eso a alguien, a sus amigos, ¿ellos sabrían que algo le ha sucedido?  P: Sí.  SdeS: Mmm, hum. Bueno.  P: Bueno, dos o tres lo sabrían.  SdeS: Mmm, hum.  (415) P: El resto probablemente me diría que estoy mintiendo. [Se ríe].  [...] SdeS: Si 10 representa todas estas situaciones que ha estado describiendo, cómo están las cosas para usted el día después del milagro. Eso es 10.  P: Espere un momento. Repítemelo, por favor.  (420) SdeS: 10 representa todo esto de lo que usted acaba de hablarme.  P: ¿El día del milagro?  SdeS: El día posterior al milagro, sí.  P: De acuerdo.  SdeS: Y cero representa, oh, no sé, que las cosas están en su peor momento.  (425) P: Sí.  SdeS: ¿Dónde diría que está situada hoy? [Volviéndose hacia la terapeuta] ¿Dónde diría usted que está ella en esa escala? No cambie de opinión. ¿Dónde diría que está hoy en esa escala de 0 a 10?  P: ¿10 es el día después del milagro?  SdeS: Mmm, hum.  P: ¿Y cero el peor momento?  (430) SdeS: Mmm, hum.  P: Hum, hoy. Diría que estoy alrededor de 3.  SdeS: Alrededor de 3.  P: Supongo.  SdeS: Muy bien. ¿Coincide usted'  (435) TC: 5 [...]</p>	
<p>La paciente se ubica así misma en 3 en la escala hacia el 10 (que representa el día después del milagro) Y dice que sabrá que alcanzó una posición 5 cuando esté más</p>	<p>282</p>

<p>relajada, cuando siga las órdenes del médico y cuando deje de sangrar. [...]</p> <p>SdeS: Bueno, el equipo y yo mismo estamos muy impresionados por lo bien que describió usted el panorama de ese día posterior al milagro y todo eso que nos dijo nos da la pauta de que usted tiene formada su propia opinión, que tiene sus propios valores y que sabe adónde quiere ir. Eso está claro.</p> <p>P: Sí.</p> <p>SdeS: Y llegar allí puede requerir un gran esfuerzo. Tal vez hasta mucho esfuerzo.</p> <p>(620) P: Lo sé.</p> <p>SdeS: Y no estamos muy seguros de cuál será el modo en que usted emprenderá el camino para llegar allí. Pero si creemos que vale la pena alcanzar ese objetivo y esforzarse por hacerlo [...]</p>	
<p>(115) SdeS: Mmm, hum. Puede hacerlo. Así que tengo una pregunta algo extraña para hacerle, pero, hum, supongamos que ah,... esta noche cuando regresa a su casa y se va a dormir, ocurre un milagro. ¿De acuerdo? Y el problema que lo trajo a verme se resuelve solo.</p> <p>P: Mmm, hum.</p> <p>SdeS: Pero usted no puede saberlo.</p> <p>P: Mmm, hum.</p> <p>SdeS: Por el milagro se produce cuando usted está durmiendo.</p> <p>(120) P: Entiendo.</p> <p>SdeS: ¿Sí?</p> <p>P: Muy bien.</p> <p>SdeS: Entonces, cuando se despierta a la mañana siguiente, ¿qué diferencia advierte que le indica que quizás ha ocurrido un milagro?</p> <p>Construir la mañana después del milagro.</p> <p>P: Probablemente no tendría dolor de cabeza.</p> <p>(125) SdeS: Oh, sí.</p> <p>P: Probablemente no me sentiría como si estuviera dejando algo detrás de mí.</p> <p>SdeS: Mmm, hum.</p> <p>P: Porque, ¿sabe?, en los sueños a veces... uno nunca tiene la oportunidad de completarlo...por eso siente como si hubiera dejado algo atrás.</p> <p>SdeS: Bien.</p> <p>(1340) P: ...como si toda la otra porquería que dur...se hubiera ido.</p> <p>SdeS: Mmm, hum.</p> <p>P: Y probablemente me sentiría como si estuviera elevado...</p> <p>SdeS: Sí.</p> <p>P:...una altura natural.</p> <p>(135) SdeS: Muy bien y, ¿cómo se siente esa sensación?</p> <p>P: ¿Como se siente?</p> <p>SdeS: Sí, esa elevación natural.</p> <p>P: una buena sensación de alegría. La primera vez que me sentí así... la primera vez que me di cuenta de lo que eran Santa Claus y una gran navidad.</p> <p>SdeS: Mmm, hum.</p> <p>(140) P: Con la nieve y los regalos.</p> <p>SdeS: Mmm, hum. Bien, bien.</p> <p>P: Esa sensación. Cuando uno se despierta temprano a la mañana, recibe sus regalos y está Santa Claus. Ese tipo de sensación.</p> <p>SdeS: Bien, bien. Como resultado del milagro usted se despierta teniendo esa sensación de elevación natural, de alegría y todo lo demás. Y, hum. ¿Qué diferencia marcará todo eso... lo que usted haga ese día? O al comenzar ese día, ¿qué diferencia marcaría?</p> <p>P: Una gran diferencia.</p> <p>(145) SdeS: Mmm, hum.</p>	294-297

P: Tengo esos días...

SdeS: Mmm, hum.

P: Y me levanto de buen humor, cantando en voz baja y me pongo a hacer algo que difícilmente haga en general, simplemente me levanto y limpio toda la casa y paso el trapo por los pisos...

SdeS: Muy bien.

(150) P: Supongo que podríamos decir que todo eso me daría mucha más energía.

SdeS: Muy bien y, hum.

P: ...y fuerza y ganas de hacer todo bien, sólo que... sé cómo hacer las cosas, pero hay días en los que ni siquiera lo intento.

SdeS: Muy bien, entiendo.

P: Tengo buenos estados de ánimo, sólo que no los pongo a funcionar...

(155) SdeS: Mmm, hum.

P: Supongo que en este momento mi autoestima también esta muy baja. Realmente no siento como si... valiera la pena intentarlo, lo único importante para mí es conseguir una lata de cerveza para mañana...

SdeS: Mmm, hum.

P: ...e irme a dormir...

SdeS: Bien. Y después de ese milagro, ¿qué diferencia habría en ese sentido? Si no estuviera allí esa necesidad de conseguir una cerveza, ¿qué haría usted en cambio?

(160) P: Además de lo que hago normalmente, todos los días...

SdeS: Sí.

P: Trabajar.

SdeS: Bueno, también eso, sí, seguramente, lo que sea, pero, ¿qué le advertiría a usted que esta vez ha ocurrido un milagro...algo realmente diferente? Sí, además de trabajar, eso está bien...usted trabajaría y ¿Que más haría que le indicara que ha sucedido un milagro?

P: Porque sé que sería... que hasta gente que, bueno, me disgusta o que no me importa mucho que esté o no cerca.

SdeS: Mmm, hum.

P: Quizá me llevara bien con ellos.

SdeS: Bien.

P: Probablemente me acercaría y les estrecharía la mano. Sabe...

SdeS: Mmm, hum.

(170) P: No es que haga o no lo haga; es que no quiero hacerlo. Podría por ejemplo, frenar para estacionar mi automóvil y ayudar a una anciana a cruzar la calle.

SdeS: Mmm, hum.

P: Cuando a veces, hum, ya sabe, cuando uno directamente se detiene y toma un respiro.... y bueno simplemente, dejar pasar antes de enojarse.

SdeS: Oh.

P: Ese día en particular, estacionaría mi automóvil, me apearía y la ayudaría a cruzar.

(175) SdeS: Muy bien, muy bien. Entonces ...

P: Ese tipo de cosas me harían saber, en realidad, que en verdad ha ocurrido un milagro yo sería muy mezquino y malhumorado.

SdeS: Mmm, hum.

P: No es que yo, bueno, fastidie a las personas o algo así, sabe...sólo que miro mal a la gente, soy un tipo así...malhumorado.

SdeS: Entiendo.

(180) P: Así, por ejemplo, si estoy en una tienda y alguien me pisa sin querer, bueno, lo miro como si...sé que es un error, pero lo echo una mirada...

SdeS: Bueno. Bueno.

P: A veces hago eso ahora cuando alguien me pisa como si tuviera mucha estúpida prisa o

<p>algo así.  SdeS: Mmm, hum.  P: Entonces yo lo miro con cara de loco, como para frenarlo.  (185) SdeS: Mmm, hum.  P: Y a veces no, a veces puedo decir, perdón, comprendo. Soy de las dos formas.  SdeS: Bueno, ¿cuál es la diferencia?  P: Tengo un buen sentimiento o un mal sentimiento.  SdeS: Sí, pero ese día después del milagro, ¿pasa algo diferente que le hace descubrir...?  (190) P: No sé, realmente no sé que puede ser diferente...  SdeS: Bueno.  P: ¿Sabe? Este es uno de esos días -¿cómo dice usted?- uno de esos días malos.  SdeS: Sí, claro. A veces son buenos días y a veces días malos, a veces hay otras cosas que, hum...  P: Lo provocan.  (195) SdeS: ... que lo provocan o que no lo provocan, lo que sea.  P:... también, creo que si me despertara y hubiera ocurrido un milagro como el que usted dice...sentiría como si mi lucha contra el alcohol hubiese terminado.  SdeS: Mmm, hum.  P: Ya sabe.  SdeS: Sí, claro.  (200) P: Los problemas que me llevaron al alcohol habrían terminado.  SdeS: Mmm, hum.  P: Bueno, es como si yo no tuviera que seguir preocupándome por toda esta porquería nunca más, tendría un comienzo nuevo... simplemente cada uno se ocuparía de su vida y me dejarían seguir con la mía.  SdeS: Mmm, hum.  P: Sí cometo errores, déjenme verlos, simplemente no traten de dirigir mi vida... ¿entiende?  [...]</p>	
<p>[...] Pero mientras... si ocurriera ese milagro, yo podría estar... estar con ellos... ni siquiera me molestaría. Y cuando me dijeran algo...yo simplemente los miraría y me reiría.  Esta descripción del día después del milagro no está puntualmente enfocada a su "problema con la bebida". El hombre quiere algo más de la terapia.  (215) SdeS: Mmm, hum. Hay días buenos y días malos, ya sabemos, días de buen humor y días de mal humor y todo eso, pero ¿hay días que se parecen más a ese día después del milagro que otros? ¿Ha habido días en los que usted tuvo partes de ese milagro? ¿Cosas de ese tipo?  P: Sí.  SdeS: ¿Cuál fue el más reciente? ¿En qué se parecía al del milagro?  P: ¿Bueno o malo?  SdeS: Bueno, bueno, por supuesto. [...]</p>	298
<p>Aumentar el alcance del día después del milagro  (261) SdeS: Sí, bueno, el día después del milagro...como usted no sabe el milagro ocurrió, no se lo puede decir a ella, pero ¿Cómo podría descubrir su esposa lo que ha sucedido? ¿Qué constituiría una señal?  P: En estos momentos, mi esposa no cree que yo sea feliz.  SdeS: Ajá.  P: Porque yo estoy soportando todo este cambio con su familia.  (265) SdeS: Mmm, hum.  P: Día a día entremetiéndose en las cuestionas de nuestro matrimonio.  SdeS: Mmm, hum.  P: Parece que no soportaran nada.</p>	300

<p>SdeS: Entiendo.  (270) P: Pero mostraron su apoyo a la otra hermana que se casó un mes antes que nosotros.  SdeS: Mmm, hum.  P: Y yo sé que eso de algún modo la deprime a mi esposa, pero ella está siendo fuerte porque toda mujer sueña con el día de su boda.[...]</p>	
<p>SdeS: Bien. Después de ese milagro, ¿cómo podría su esposa descubrir que ha sucedido ese milagro?  P: ¿Cómo lo descubriría?  SdeS: Sí, que durante la noche a usted le ocurrió ese milagro. ¿Cómo lo descubriría?  SdeS: Sí, que durante la noche a usted le ocurrió ese milagro. ¿Cómo lo descubriría ella?  P: Pienso que... [Pausa] que ella notaría mi sensación de bienestar.  (295) SdeS: Mmm, hum. ¿Cómo? ¿Qué haría usted... qué cosas haría que le mostrarían a ella el cambio? ¿Cómo se vería ese cambio? ¿Qué vería ella de diferente?  P: Bueno, es sólo algo que yo no he hecho...cuando ella se levanta para ir a trabajar la acompañaría hasta el automóvil y le daría un beso.  SdeS: Muy bien. ¿Eso sería algo diferente? ¿Eso le demostraría a ella que algo en usted ha cambiado?  P: Sí, porque nunca lo hago.  SdeS: Mmm, hum.  (300) P: Yo me quedo en la cama [Pausa] y a veces ella viene, me da un beso y...se va a trabajar. [...]</p>	301-302
<p>SdeS: Bueno, muy bien, quisiera hacerle ahora otro tipo de preguntas. Hum ... Preguntas con números. Digamos que 0 representa cómo estarían las cosas después de ese milagro. ¿De acuerdo?  P: Mmm, hum.  SdeS: Y que -10 representa que su problema con el alcohol está en su peor momento.  (390) P: Mmm, hum.  SdeS: Muy bien. ¿Dónde diría usted que está en este momento, entre -10 y 0? [...]</p>	305
<p>[...] Un error. Yo debería haber utilizado nuestra escala normal de 0 a +10. Después de haber hablado tanto del día posterior al milagro, la escala de menos 10 a 0 pareció confundirlo.  [...] P: Hum. Comparado con cómo me siento ahora...y cómo me sentiría durante el milagro. Esto es porque... ahora tengo algunas cosas por las cuales sentirme feliz.  SdeS: Mmm, hum.  P: Pero también tengo algunas cosas que me irritan. [...]</p>	306
<p>SdeS: Muy bien. Entonces el 10 representa oh... que usted desea con toda la fuerza con que alguien pueda desear algo que ese milagro del que estuvimos hablando se produzca. ¿Sí? Y cero es lo puesto, es decir, si ocurre que ocurra, sino pasa nada, no pasa nada. ¿Dónde se sitúa usted en este momento dentro de esa escala?  P: En cero.  (485) SdeS: ¿Sí? Hum.  P: Porque...yo, bueno, no quiero elevarme demasiado para después caer con demasiada fuerza.  Esta es la primera vez que recibo un 0 como respuesta en todos los años que utilizo este tipo de preguntas, pero el razonamiento que está en la base de la respuesta es sólido. Aquí, hay un principio firme: uno nunca sabe realmente cuál era la pregunta hasta que escucha la respuesta. (Si yo me permitiera tener una respuesta ideal para esta pregunta, quizá fuera la que dio este paciente con su correspondiente explicación. Sin embargo, la respuesta que uno obtiene es la respuesta que uno obtiene y eso es todo lo que se puede recibir. La respuesta del paciente, cualquiera que sea, debe ser aceptada y tomada</p>	309

seriamente.	
[...] (555) SdeS: De eso es de lo que estamos hablando. P: Sí, pero ahora lo entiendo, ¿hum? SdeS: Mmm, hum. P: Ese es el milagro. SdeS: Mmm, hum. (560) P: Sí, Bien. Si puedo hacer eso, si puedo aprovechar toda la energía que tengo, quizá tratando de brindar algún tipo de ayuda para una iglesia o algo así. SdeS: O algo así. P: O para niños pequeños, o... SdeS: Sí, algo... P: Trabajar en una biblioteca, media jornada o simplemente teniendo confianza en mí mismo, sí, sería feliz. El paciente está creando las condiciones para el cambio que podrían servir también como los signos del día posterior al milagro. [...]	314
[...] SdeS: Y queremos que... es un secreto, ¿de acuerdo? Lo que queremos que haga desde ahora y hasta la próxima vez que nos veamos es elegir dos días y ah, esos dos días, secretamente, simule que ese milagro del que hablamos en verdad ocurrió. P: Mmm, hum. SdeS: Y que observe bien esos dos días, porque creo, nosotros creemos, que usted tiene razón en ese sentido, observe qué hace cuando supera las ansias de beber. Y observe cómo reacciona su esposa durante esos días. Y mantenga el secreto con ella. No se lo cuente ni antes ni después. Mantenga todo este asunto en secreto. Y la próxima vez que venga hablaremos sobre lo que aprendió.	316

De Shazer, S. (2000). Radical acceptance. Brief family therapy center. Traducción Pedro Vargas Avalos, Academia de terapia sistémica, F.E.S. Zaragoza, UNAM.(Texto original del año 1997)	
<b>Texto</b>	
<p>Por ejemplo, hace algunos años un cliente vino a verme había perdido su brazo izquierdo en un accidente industrial. Yo dudé y pospuse el uso de la pregunta del milagro tanto como pude. Tuve miedo de que dijera, lo que yo soy efectivamente diría en esa misma situación, que el milagro restaurara su brazo izquierdo perdido.</p> <p>Finalmente, después de que mis compañeros de equipo me llamaron sugiriendo que yo hiciera la pregunta del milagro, le pregunte, él dio la respuesta que esperada. Yo no supe qué decir o hacer, así que yo apenas cabeceé y me senté allí. Después de un intervalo breve, él dijo: "Ah, pero usted quiere decir algo que pueda pasar." Él prosiguió para describir cómo su esposa lo saludaría con una sonrisa por la mañana, como él devolvería esa sonrisa, qué tan sorprendido ella estaría, etc.</p>	

De Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. New York: Haworth Press. (original publicado en 2007)	Pág.
Sara describes that the morning after the miracle she will go out on the terrace with her tea and sit down in the sun, and as she says this she raises her face toward the sun that is clearly there for her. Victoria's mother shows with gestures, facial expressions, and tears what happens when Victoria becomes "huggy" the morning after the miracle. Anna and her mother stretch their hands toward each other and touch as they describe what will be different between them the morning after the miracle.	40-41
Our client (let's call her Sara) wakes up in bed in the morning. During the night a miracle happened and the problems that brought her to therapy are gone. How does Sara first become aware of this? How does she know it happened? What kind of feelings does she wake up with that indicate that something is different, that the problem is gone, what kind of thoughts? Perhaps, most important, what is the first thing that Sara notices that is different, and what exactly does she do that is different as a first sign that the problem is gone? And then, if there	44

<p>is someone else there when Sara awakens, how does that person notice that something is different? How do other people in Sara's life notice it?</p>	
<p>For example, we might now ask Sara,          "What would be the first thing that Andrew notices after the miracle that tells him something is different without you saying a word?" "What is the first thing Andrew (or colleagues at work, or the children, friends, etc.) would notice you did differently?" "What would surprise them the most?" (Later in the miracle question when the descriptions are well-anchored in the client's life we might ask, "So suppose all this happens, who would be the least surprised by seeing you do this?") "What else?"          Many people will begin to answer these questions with descriptions of what people around them would notice is not there anymore.          Let's suppose that Sara answers that "Andrew will see that I'm not irritated (or not depressed or a number of other things that only tell us something about this person's problem). We would answer her in a gentle and friendly tone with something like, "So . . . hmm . . . not depressed . . . . hmm . . . so what do you suppose he would see instead of you being depressed?" Or, "What will somehow tell him that you're not depressed (al' not as depressed)?"</p>	47
<p>For example, we might ask Sara:          "What is the first thing Andrew will notice about you that first morning after the miracle that tells him you are feeling better without you telling him about it?" Sara thinks for a long time, and looks thoughtfully out the window before answering, "He would notice that I didn't wait for his initiative. He would notice that I would want to do something regardless of what he wanted."          The therapist echoes, questioningly: "He would notice that you took the initiative?" "Yes . . ."          Sara adds: "I don't do anything without him now. I wait for him to say what he wants to do and then I do it regardless of if I want to. Nothing is fun anyway, so it doesn't matter and he notices."          THERAPIST: SO how would that be different after the miracle?          SARA: He would notice that want to do something. He would see that I am much more joyful' and self-confident. I'd suggest something and then I'd do it. I wouldn't care if he was up for it or not.          THERAPIST: How would he notice?          SARA: He would see me smiling, maybe I'd give him a hug spontaneously, and maybe I'd talk about something other than how I feel!.          THERAPIST: For instance what?          SARA: it could be anything. A book I read or me telling him I want to see one of my friends. Anything.</p>	48
<p>THERAPIST: What is the first thing you'd notice with him that would tell you he noticed the difference with you?          SARA: It would take a while. He wouldn't believe it in the morning so he'd probably look at me in a weird way.          THERAPIST: Weird how?          SARA: Like he was wondering. Almost like he was suspicious-but not really, and he wouldn't dare comment on it. (A broad smile lightens her face and she continues.) He wouldn't do that for several days. But he'd want us to do what I proposed immediately-a walk on the beach, whatever. He would hook on to my initiative and then he'd look a little bit happier. It's been tough on him-all this time I've been low like this. {She looks down to the floor, looking sad again.} THERAPIST: A little bit happier, hmm . . . How do you see it on him?          SARA: Not so cautious with me, more gladness in his eyes. {She reflects for a while before continuing.} It would be the whole way he is acting. Not so guarded and more straight on. He'd take more initiatives to all sorts of things. [She looks the therapist straight in the eyes and smiles.] THERAPIST: Sounds wonderful. [Sara nods and says "Mmm." Both Sara and the therapist smile.]</p>	49
<p>Karen is in her mid-40s. She had her children late in life and now lives alone with her two teenagers. It seems to the therapist that life hasn't been kind to Karen, and his guess is that she has perhaps had a problem with drinking in the past. She is unemployed, lives on welfare, and was referred to therapy by social services because they are worried about her children. In the beginning of the session, Karen complains about the children's father, who has recently started to harass her again now that he has been released from prison. Let 's listen in:          The therapist (HK) has just asked her: "What needs to be different after this session-something small-for you to be able to say that it was a good idea talking with me-despite it not being your</p>	52-54

<p>idea?" She answers that she would feel calmer and the therapist continues with the miracle question.</p> <p>KAREN: The kids would stop being disrespectful toward me.</p> <p>HARRY: SO, suppose that happened-how would you be different toward them then?</p> <p>KAREN: I wouldn't holler so much in the morning. I wouldn't feel so tired and be so irritable.</p> <p>HARRY: Not so irritable-what else?</p> <p>KAREN: I wouldn't have to nag them all morning.</p> <p>HARRY: What would you be doing instead?</p> <p>KAREN: I wouldn't holler and be so irritated.</p> <p>HARRY: What would be the first thing that any of the kids would notice, that told them miracle happened-without words?</p> <p>KAREN: It'd be Pierre.</p> <p>HARRY: What would Pierre notice?</p> <p>KAREN: He would see that I wasn't standing in the doorway and hollering at him to get out of bed. He is impossible in the mornings. He just stays in bed, and it is impossible to get him to go to bed in the evening. He just sits there watching TY.</p> <p>HARRY: I see . . . so . . . the day after the miracle he would notice that you were not standing there hollering at him... hmm... what do you think he'd see you do instead?</p> <p>This question can be seen as an invitation to move into describing the presence of desired behaviors (so far the only thing Karen has described is the absence of problems).</p> <p>KAREN: I wouldn't be so irritated. [She stops, thinks for a while, and continues in a somewhat softer voice.] I'd talk more calmly to him. Maybe I'd go into the room instead of standing at the door yelling. Yeah. . . I'd probably do that. I'd go in and sit down on his bed and I'd say, "Good-morning, Honey. It's time to get up." [As she says this, a calm smile appears and she stares into space almost as if she is looking right through the therapist.]</p> <p>HARRY: Wow! And... what do you do next?</p> <p>KAREN: [She smiles thoughtfully, thinks for a long time, turns her head to the right and looks down, turns her body a little to the left, and stretches her left arm It is obvious that she is imagining herself sitting on the side of Pierre's bed with her back toward him and her head turned toward his head.] I'd pat him gently and wake him up slowly [While saying this, she pats gently in the air with her left hand. She looks calmer and the therapist sees her being in Pierre's bedroom waking him up on the morning after the miracle.]</p> <p>HARRY: Hmm... sounds great... so... how does he react?</p> <p>KAREN: I don't know. It's been such a long time since I did it that way. [She pauses and thinks. The therapist bites his lip. It helps him shut up. After a few seconds she continues.] He would probably be less aggressive.</p> <p>HARRY: Hmm ...and instead of aggressive?</p> <p>KAREN: He might smile when he wakes up. Perhaps not immediately but at some point he might if I took the time to sit there and talk calmly with him-and then he might even accept a morning hug.</p> <p>HARRY: Sounds wonderful.</p> <p>KAREN: [Nods.]</p> <p>HARRY: So tell me ... suppose that 0 means when the social services decided you should come here, and 10 means it is the day after the miracle-where would you say you 're at today?</p> <p>KAREN: [Thinks for a long time before answering the question.] 3. [She continues spontaneously.] It's been much worse than it is right now.</p>	
<p>Mother brings Victoria, age 15, to therapy. When asked who's idea it was to come and see the therapist (Harry Korman), Victoria immediately answers: "Mother's." Mother adds that it was the school's idea, so Harry asks Victoria what she thinks the school and Mother need to see happen as a result of talking with him for them to be able to say it was a good idea sending Victoria to therapy.</p> <p>Victoria answers: "That it will be better in school and better with my friends after school."</p> <p>Harry echoes this and asks, "And what do you want?" Victoria answers that she doesn't want to go to school and the problem with her friends is already solved since she stopped seeing them. Mother listens attentively while Harry and Victoria talk about the changes Victoria made and why she made these changes. At this point in the interview, Harry thinks that Victoria doesn't want to go to school and that this is not a problem for her. The problem with her friends that Mother and the school are worried about is solved, so Victoria believes she has no</p>	54-60

problem.

So Harry asks what could be a slight change that would tell Victoria that it wasn't a complete waste of time coming in to see him despite it not being her idea to come, and after a thoughtful pause Victoria answers: "I'd get the strength to do things."\*

Harry echoes: "Get the strength to do things," and continues, "So do you have any idea how you would notice, today or tomorrow, if you got the strength to do things?"

In what area of your life do you think you would notice it first?" Victoria looks thoughtful, her eyes wander about the room, and she then says, "It would be about school, I think."

HARRY: About school, hmm. So would you notice it in school or at home?

VICTORIA: I think I'd notice it in school.

HARRY: You'd notice it in school, not at home?

VICTORIA: No.

HARRY: First when you are in school?

VICTORIA: Yes.

HARRY: So do you have any idea what you would do differently there if you had the strength?

VICTORIA: I'd go to my classes.

HARRY: [Laughs at the obviousness of it.] You would go to your classes, so it would be a very obvious difference if you felt the strength? [Mother smiles broadly and so does Victoria. casting a sideways glance at her mother.]

VICTORIA: Yes.

HARRY: Okay. So if you went to classes and felt the strength, would there be more things that would be different? Would Mom notice any difference at home; would your family notice any difference?

VICTORIA: I think I'd be happier.

HARRY: Happier?

VICTORIA: And nicer.

HARRY: Nicer too?

\*It's common for teenagers to "deny" problems. In a family session this is no hindrance to asking the child if the or she wants something to be different. Many teenagers will answer with "getting adults off my back" and sometimes, as in the present case, feeling something different.

VICTORIA: Yes, I can be pretty foulmouthed.

HARRY: And you don't want that either?

VICTORIA: No.

HARRY: Okay, so, happier and nicer and everybody would notice that?

VICTORIA: Yes, I think so.

HARRY: Okay, okay, so can I ask your Mom now?

Harry asks Mother what she hopes for and Mother talks about "opening up, finding new ways, and she would know this was happening because then Victoria would stop Lying." She then tells the story of the almost three years of unsuccessful attempts with child psychiatry, social workers, assistance in school, etc. to help Victoria with her problems.

Harry returns to "opening up" and asks how Mother would know when Victoria stopped lying, and Mother says she will know. Victoria acknowledges with a broad smile that Mother is right about this; Mother can tell when Victoria is telling the truth and when she is not.

HARRY: So-if Victoria starts telling the truth, how would your mother become different toward you then?

VICTORIA: She wouldn't look so sour.

HARRY: And how would you be different toward your mother then? [Both mother and daughter laugh heartily at this question.]

VICTORIA: I don't know.

HARRY: Okay, let's come back to that. (Pauses) It sounds to me like the two of you want things that are clearly in the same direction. (They both nod after a quick look at each other. Its 14 minutes into the session and Harry asks the miracle question. So, a very strange question that takes lots of imagination. Is that okay?

[Victoria answers "yes" and Mother nods.] Suppose we talk here today and it goes the way it goes. We don't know how it goes. I Victoria answer "No" and Mother shakes her head.]And after this session, you leave; you do the things you normally do on a day like this. I don't know

what that is. [Turns directly to Victoria.] Maybe you go to school, maybe you don't."  
VICTORIA: I go to school.

HARRY: You go to school, and [turns to Mother] I suppose you go to work.

MOTHER: Yes.

HARRY: So, the day goes by as usual. Then afternoon comes and eventually you get home. [Turns toward Victoria.] Maybe when you're supposed to, maybe not. Maybe you go hang out with your friends, I don't know. Maybe eat. Do your homework or don't do your homework. [Victoria smiles, shakes her head, and mimes a clear "No."] And eventually it gets late, you get tired, you go to bed, and you fall asleep. [Pauses and looks attentively at both.]

HARRY: And then during the night while everybody is sleeping, when it's the most dark, quiet, and comfortable, a miracle happens. [Mother smiles broadly while Victoria looks attentively at Harry.]

HARRY: But it's not just any miracle. It's a miracle that makes the problems that brought you here today disappear, just like that. [Snaps his fingers and both Mother and Victoria nod quietly.]

HARRY: But this happens when you are asleep, so no one knows it happened. Not you, not you, no one knows. So you wake up in the morning. How do you notice, how do you discover, "Wow, something is different"? [Victoria looks at her mother and says, "Yes." Mother is gazing off into the distance.]

HARRY: What is the first difference? What do you [to Victoria] notice? What do you [to mother] notice? [Victoria looks at her mother who slowly and calmly answers.]

MOTHER: Calm.

HARRY: [Looks at Mother.] Say something more about that.

MOTHER: Mmm, Victoria would be cuddly.

HARRY: Victoria would be cuddly. That would be a miracle?

MOTHER: Yes.

HARRY: [Smiles broadly and laughs.] Hmm. So where and when would you first notice she was cuddly?

MOTHER: She would come to me immediately.

HARRY: When she got up?

MOTHER: Yes.

HARRY: Who wakes her up? Does she get up by herself?

MOTHER: No, I wake her up every morning.

HARRY: So, would she get up and hug you right there, immediately?

MOTHER: Yes, or pull me down into the bed. [Mother shows with her arms how Victoria pulls Mother down toward her.]

HARRY: Okay. I see. [Turns to Victoria.] So, suppose you did that. How would she [nodding toward Mother] react?

VICTORIA: Well, she would probably be happy.

HARRY: Would you see it on her face?

VICTORIA: Yes.

HARRY: And what would she do then?

VICTORIA: Smile. [Laughs and smiles happily and the therapist nods vigorously.]

MOTHER: I would never let go again. [Tears in her eyes.]

HARRY: Okay . . . Wow . . . What would happen next? What happens next, this morning?" [Mother and daughter are looking at each other now, both smiling.]

MOTHER: Then Victoria would go and get herself together.

HARRY: Get herself' together.

MOTHER: Shower, put on some makeup. Get her things, prepare for school.

VICTORIA: [Nods.] Hmm.

HARRY: That would be a miracle if she did that.

MOTHER: Yes it would. [Both Victoria and Mother nod to Harry. Harry turns to Victoria.]

HARRY: What would be the first thing you noticed?

VICTORIA: I don't know. [Pauses; her gaze wanders off.] Wow, school!

HARRY: [Raises his eyebrows and echoes] Wow, school, wow, school! [Mother laughs and Victoria smiles broadly.]

HARRY: [Writes and nods.] Yes . . . that would be a miracle. So if you felt like that, would you notice it before you opened your eyes or after?

VICTORIA: When I woke up.  
HARRY: Wow, school! [Adds tentatively] Enthusiasm?  
VICTORIA: Mmm.  
HARRY: Mmm, Mmm, so if you woke up with this enthusiasm, what else would be different? Would it be easier for you to get up?  
VICTORIA: I would fly out of bed.  
HARRY: And then?  
VICTORIA: I'd run to school. [All three burst out laughing.]  
HARRY: What would they notice at home? If you didn't tell them. Without words?  
VICTORIA: Happier, more positive.  
HARRY: Happier, more positive. Okay, okay . . . So if I had a video film of you the day after the miracle and one from the day before, with no sound, would I see the difference?  
VICTORIA: Yes.  
HARRY: How? What would I see?  
VICTORIA: The day before?  
HARRY: The day after, what would be there?  
VICTORIA: The day after the miracle?  
HARRY: Yes.  
VICTORIA: I would be more. . . I would be smiling, normally I don't.  
HARRY: Mmm, and I would see that on the movie. It would be that obvious, I'd see it on the movie?  
VICTORIA: Yes.  
HARRY: And how would you be different toward Mom? Is Dad there, too?  
VICTORIA: Yes.  
HARRY: Is he also at home in the morning?  
VICTORIA: Sometimes.  
HARRY: What would I see You do on the film?  
VICTORIA: Hug Dad. (Mother is listening attentively. She smiles when Victoria says this. Harry sounds surprised.)  
HARRY: Hug Dad. Okay, wow, would he be surprised?  
VICTORIA: Yes. [Both she and her mother nod.]  
MOTHER: He'd faint.  
HARRY: He'd faint? [Sounds even more surprised.]  
MOTHER: [Happily] Yes.  
HARRY: [Turns to Victoria.] Is that true, would he faint?  
VICTORIA: Yes, I don't know. {She laughs and so does Harry and there is a short pause before he continues.}  
HARRY: So this sounds like a very, very, very different start of the day.  
VICTORIA: Mmm.  
HARRY: What difference would it make in school. Would you be different there?  
VICTORIA: Happy, positive, yeah. . . (Her voice becomes hesitant. She looks uncertain, glances at her mother. Harry continues.)  
HARRY: Who would notice it first?  
VICTORIA: Friends. {Her voice is confident again.}  
HARRY: Do you have a close friend who would be very surprised and see the difference or are there many who would see it?  
VICTORIA: Yeah, I think there'd be many.  
HARRY: Many would see the difference. So how would they describe the difference? How would they say you were different? What would you do in school then that you don't do now?  
VICTORIA: Be nice to others.  
HARRY: Be nice to others, wow! So can you give me an example of what that means?  
VICTORIA: Help others, don't be so foulmouthed with them.  
HARRY: Nice to others, helpful, better language. The teachers, what would they see?  
VICTORIA: They would probably faint as well. [She smiles and looks at Mother, who smiles too.]  
HARRY: They would faint as well. [Sounds very surprised.] You mean there would be a great difference in your behavior toward them as well?  
VICTORIA: At least I would go to my classes.

<p>HARRY: [Laughs.] If you went to classes?  MOTHER: They would think they had a new pupil in the class.  HARRY: If you went to classes, wow. [Takes notes, nods to himself] I'm sorry, Victoria, I'm completely confused. It sounds to me like these are things you want.  VICTORIA: Mmm.  HARRY: Did I get this right? This is how you want to feel and the way you want to be?  VICTORIA: [Almost whispers.] Yes.  HARRY: What would surprise your friends the most? What would surprise your environment the most the day after the miracle?  VICTORIA: If I was calm and quiet.  HARRY: Do you mean in school?  VICTORIA: Yes.  HARRY: Would you notice in people around you if they were surprised?  VICTORIA: Yes, they would be nice back.  HARRY: Nice back. That is a difference you would notice as well?  VICTORIA: Mmm.  There is a long silence while Harry looks as if he's thinking. He then says, "Another strange question. If 10 stands for all these things happening, it's the day after the miracle, and 0 is when Mother called and made the appointment here three weeks ago-where would you say you're at on that scale?"</p>	
<p>HARRY: Ten days since last time. So-what's been better?  VICTORIA: "I don't know. [Thinks for a while before continuing.] I think I'm calmer; I don't talk as much.  HARRY: Don't talk as much in a positive way?  VICTORIA: Yes, I'm calmer.  HARRY: You're calmer.* In what kind of situations do you notice that you're calmer?  VICTORIA: At school, I go to my classes and I sit quietly and work.  HARRY: Is that a calm you feel inside or is it because you are more quiet or both?  VICTORIA: I think it's both.  HARRY: Both, so when you say talk less is it in general or just less annoying?</p> <p>*Harry remembers that in the first session Victoria said that what would surprise her friends and teachers most would be if she was calm.</p>	69
<p>For example, after the therapist and client have explored the client's description of the day-after-the-miracle, the therapist will usually ask a scaling question.</p> <p>Therapist: Now, on a scale from "0" to "10" with "10" standing for how things are the day after the miracle . . .  Client: Okay . . .  Therapist: . . . and "0"-an arbitrary starting point-standing for how things were when you arranged for this appointment . . .  Client: Okay . . .  THERAPIST: Where are things now between "0" and "10"?  Client: I'd have to say "3."  What are they talking about in this exchange? Both seem to know what they are talking about.  THERAPIST: So, what are the differences between "0" and "3"?  CLIENT: Well, at "0" I felt hopeless, really down and had to force myself to get out of bed. . .  THERAPIST: And at "3"?  Client: I can see so I'm more willing to do things that at "0" I would have had to force myself to do.  THERAPIST: What other differences would your best friend notice?  Client: I'm able to smile sometimes.</p> <p>At this point it is somewhat clearer that "10," "3" and "0" stand for-are shorthand or code words for-the client's inner states, i.e., feelings and emotions that the client is able now to more fully describe, sometimes in observable, behavioral terms.</p>	145