

The Solution-Focused Circle Technique: A Visual Tool for Discovering Strengths and Facilitating Change in Therapy and Counseling

Arnoud Huibers

Psychologist-psychotherapist at Solutions Centre, Soesterberg, The Netherlands

Email: arnoudhuibers@sol-centre.org

Ben Furman

Psychiatrist-psychotherapist, Furman Consulting, Finland

Email: ben@benfurman.com

Tytuł po polsku:

Technika okręgu skoncentrowanego na rozwiązaniu: wizualne narzędzie do odkrywania mocnych stron i wspierania zmiany w terapii i poradnictwie

Streszczenie

Technika Okręgu to skoncentrowane na rozwiązaniu narzędzie do odkrywania zasobów, kompetencji i pożądanych zmian klientów, tj. podstawowych aspektów psychologii skoncentrowanej na rozwiązaniu. Korzystając z dwóch koncentrycznych okręgów, praktyk prowadzi klienta w kierunku znalezienia zasobów i pomysłów na temat tego, co chce zmienić, oraz rozwiązań, które może zastosować w swoim kontekście społecznym. To narzędzie wizualne pozwala praktykującemu i klientowi działać jako odkrywcy, jak Marco Polo czy Kolumb odkrywający nowe światy. Technikę Okręgu można zastosować w rozmaitych kontekstach, aby wzmocnić szerokie grono klientów w znalezieniu wartościowych pomysłów. Informacje odkrywane za pomocą okręgów są odczuwane przez klientów jako znaczące; tworzą silne poczucie własności, zwiększając ich zaangażowanie w proces terapeutyczny i tworząc dobry sojusz roboczy. Informacje zwrotne od klientów i praktyków potwierdziły, że wizualizacja odpowiedzi klientów w ramach dwóch koncentrycznych okręgów przynosi istotne korzyści. Pomaga klientom skupić się i śledzić rozmowę. Wizualizacja ich odpowiedzi jest szczególnie ważna dla klientów o krótkim czasie koncentracji uwagi lub tych, którzy nie mają zdolności do udzielania obszernych werbalizacji. Artykuł pokazuje, w jaki sposób praktycy mogą wykorzystać Technikę Okręgu do odkrywania mocnych stron klientów i pomagania im w szybkim zdefiniowaniu dobrze sformułowanych celów procesu terapeutycznego.

Zalecane cytowanie

Huibers, A., & Furman, B. (2022). The Solution-Focused Circle Technique: A Visual Tool for Discovering Strengths and Facilitating Change in Therapy and Counseling. *Journal of Solution Focused Practices*, 6(2), 6. <https://doi.org/10.59874/001c.75018>