

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

Titlul în română:

Tehnica cercului centrat pe soluție: Un instrument vizual pentru descoperirea punctelor forte și facilitarea schimbării în terapie și consiliere

Rezumat

Tehnica Cercului este un instrument centrat pe soluție util în a descoperi resursele, competențele și schimbările dorite ale clienților, aspecte esențiale ale psihologiei centrate pe soluție. Folosind două cercuri concentrice, practicianul ghidează clientul spre a găsi resurse și idei despre ceea ce vrea să schimbe și soluții pe care le poate folosi în contextul său social. Instrumentul vizual permite practicianului și clientului să acționeze ca exploratori, precum Marco Polo sau Columb, descoperind lumi noi. Tehnica Cercului poate fi aplicată în contexte diverse pentru a împuternici o gamă largă de clienți să găsească idei valoroase. Informațiile găsite cu ajutorul cercurilor sunt semnificative pentru clienți; creează un puternic sentiment de proprietate, crescând implicarea acestora în procesul terapeutic și stabilind o bună alianță de lucru. Feedback-ul clienților și practicienilor a confirmat că vizualizarea răspunsurilor clienților în cele două cercuri concentrice are beneficii esențiale. Îi ajută pe clienți să se concentreze și să țină evidența conversației. Vizualizarea răspunsurilor lor este deosebit de importantă pentru clienții cu intervale scurte de atenție sau cărora le lipsește capacitatea de a oferi verbalizări extinse. Articolul arată modul în care practicienii pot folosi Tehnica Cercului pentru a descoperi punctele forte ale clienților și a-i ajuta să definească rapid obiective bine formulate ale procesului terapeutic.

Citare recomandată

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>