

Tehnika prazne stolice iz perspektive psihoterapeuta i klijenta

Beuk, Petra

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Department of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:199819>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-24**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI

Petra Beuk

**TEHNIKA PRAZNE STOLICE IZ
PERSPKETIVE PSIHOTERAPEUTA I
KLIJENTA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2019.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

PETRA BEUK

**TEHNIKA PRAZNE STOLICE IZ
PERSPEKTIVE PSIHOTERAPEUTA I
KLIJENTA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc dr. sc. Adrijana Bjelajac

Zagreb, 2019.

Sažetak

Tehnika prazne stolice iz perspektive psihoterapeuta i klijenta

Cilj istraživanja bio je opisati tehniku prazne stolice i proces unutar tehnike iz perspektive psihoterapeuta i klijenta. U istraživanju je sudjelovalo 10 psihoterapeuta i 9 klijenata s kojima su provedeni polustrukturirani dubinski intervjui. Za potrebe istraživanja konstruirane su dvije verzije pitanja prilagođene psihoterapeutima i klijentima. Provedene su dvije odvojene tematske analize za psihoterapeute i klijente. Tematskom analizom podataka psihoterapeuta utvrđeno je šest tematskih područja: *Jedna tehnika bezbroj mogućnosti, Susret praznih stolica, Kad se psihoterapeutove i klijentove ruke slože, Pogled unutar psihoterapeuta, Bolje spriječiti nego liječiti i Dvije strane medalje*. Tematskom analizom podataka klijenata utvrđeno je šest tematskih područja: *Tehnika prazne stolice riječima klijenta, Kad se problem stavi na dvije stolice, Susret praznih stolica, Kad se psihoterapeutove i klijentove ruke slože, Pogled unutar klijenta i Tehnika prazne stolice-mogućnost promjene*. Psihoterapeuti su tehniku su najčešće koristili u radu s polaritetima, odnosima s drugom osobom i nedovršenim poslovima. Iz dobivenih rezultata proces unutar tehnike prazne stolice podijeljen je na četiri faze odnosno upoznavanje sa stranama i ulazak u uloge, dijalog strana, razrješenje/nerazrješenje te asimilacija i integracija doživljenog iskustva. Psihoterapeuti i klijenti su izvještavali o širokom rasponu osjećaja i misli koje su im se javljale tijekom procesa te su smatrali da imaju aktivnu ulogu u procesu odnosno da svaka strana na svoj način pomaže da se proces odvije. Nadalje, psihoterapeuti su istaknuli i negativne posljedice tehnike kao što su sram, retraumatizacija, produbljivanje konflikta i gubitak motivacije klijenta. Poznavanje klijenta i postojanje terapijskog odnosa, procjena, praćenje klijenta i prilagođavanje eksperimenta samo su neki od čimbenika koji sprječavaju negativne posljedice tehnike. Naposljetku, i psihoterapeuti i klijenti su smatrali kako je tehnika uspješna, ali da njezina uspješnost ovisi o različitim čimbenicima kao što su vještine i znanja psihoterapeuta te osobine ličnosti i motivacija klijenta.

Ključne riječi: tehnika prazne stolice, tehnike dvije stolice, proces, perspektiva psihoterapeuta, perspektiva klijenta

Abstract

Empty chair technique from psychotherapist's and client's perspective

The aim of the research was to describe the empty chair technique from psychotherapist's and client's perspective. In-depth semi-structured interviews were conducted with 10 psychotherapists and 9 clients. For the purpose of the research, we constructed two modified versions of the questionnaire for psychotherapists and clients. We carried out two separate thematic analyses, for psychotherapists and for clients. Based on the thematic analysis of the psychotherapists' responses we identified six broader themes: *One technique endless possibilities*, *Empty chairs encounter*, *Many hands make light work*, *Inside psychotherapist's mind*, *Better safe than sorry* and *Two sides of the same coin*. Based on the thematic analysis of the clients' responses we identified also six broader themes: *Empty chair technique in the words of the client*, *Problem on two chairs*, *Empty chairs encounter*, *Many hands make light work*, *Inside client's mind*, *Empty chair technique-possibility of change*. Usually, psychotherapists have used empty chair technique for working on polarities, relationships with other people and unfinished business. According to our findings process underlying empty chair technique was divided into four phases: Getting to know the sides and getting into the roles, Dialogue, Resolution/non-resolution and Assimilation and integration of the experience. Psychotherapists and clients reported a wide range of feelings and thoughts that emerged during the process and they felt that they had an active role in the process. Further, psychotherapists also highlighted negative consequences of the technique such as shame, retraumatization, deepening conflict and loss of client's motivation. Psychotherapists reported some factors that could prevent negative consequences such as knowing the client, therapeutic relationship, psychotherapist's judgment and experiment attunement. Lastly, both psychotherapists and clients considered the empty chair technique successful, but its success depended on psychotherapist's skills and knowledge and client's personality and motivation.

Keywords: Empty chair technique, Two chair technique, process, psychotherapist's perspective, client's perspective

Sadržaj

Uvod	2
1. Tehnika prazne stolice u radu s polaritetima	3
1.1. Polariteti	3
1.2. Top dog i Under dog	4
1.3. Polariteti u stolicama	6
1.4. Model razrješenja konflikta	6
1.5. Principi tehnike prazne stolice u radu s polaritetima	8
2. Tehnika prazne stolice u radu s nezavršenim poslovima	9
2.1. Nezavršeni poslovi	9
2.2. Model razrješenja	10
3. Uloga psihoterapeuta i negativne posljedice	13
4. Dosadašnja istraživanja tehnike prazne stolice	15
Ciljevi	18
Metoda	18
<i>Sudionici</i>	18
<i>Instrumenti</i>	18
<i>Postupak</i>	19
Rezultati	21
1. Perspektiva psihoterapeuta	21
2. Perspektiva klijenta	41
Rasprava	56
<i>Ograničenja istraživanja i prijedlozi za buduća istraživanja</i>	61
<i>Praktične implikacije istraživanja</i>	62
Zaključak	62
Literatura	65
<i>Prilog 1</i>	68
<i>Prilog 2</i>	71

Uvod

Paradoksalna teorija promjene kaže da se mijenjamo onda kada postanemo svjesni onoga što jesmo, a ne kada nastojimo biti ili postati ono što nismo (Beisser, 1970). Upravo zbog toga u Gestalt psihoterapiji naglasak se stavlja na svjesnost i kontakt jer kroz njih dolazi do prirodne i spontane promjene kod čovjeka (Radinov, 2013). Gestalt psihoterapeut može na razne načine pomoći klijentu u povećanju svjesnosti i boljem osvještavanju, a jedan od tih načina je i kroz eksperiment. Eksperimenti su psihoterapeutove sugestije za fokusiranje svjesnosti koje pojačavaju intenzitet, fleksibilnost i kreativnost klijentovog terapijskog iskustva te mu pružaju priliku da u sigurnim uvjetima terapijske situacije isproba različita iskustva i ponašanja te nove poglede na buduće i sadašnje događaje (Radinov, 2013). Kroz eksperimente klijent nije pasivan na način da čeka psihoterapeutove uvide i odgovore nego dobiva aktivnu ulogu odnosno u suradnji s psihoterapeutom sam gleda, osjeća, shvaća i tumači (Corey, 2004). Eksperiment ne će riješiti klijentov problem ili teškoću, ali je koristan alat koji omogućava plodno tlo za istraživanje kako klijent živi u svom svijetu i otvara daljnje teme za rad u psihoterapiji (Yontef i Schulz, 2016).

Jedan od najpoznatijih eksperimenata koji je Perls uveo u Gestalt psihoterapiju je tehnika prazne stolice. Tehnika prazne stolice se najčešće primjenjuje kada osoba unutar sebe ima polaritet odnosno konflikt između dva dijela koja su u potpunoj suprotnosti ili kada ima nerazriješene odnose sa značajnom osobom u životu. Tehnika se provodi na način da se nasuprot klijenta stavi prazna stolica. Klijentov je zadatak da odigra razgovor između stolica pri čemu naizmjeničnim sjedanjem s jedne na drugu stolicu zastupa obje strane u razgovoru. Premještajući se s jedne na drugu stolicu i vodeći razgovor između njih, klijent se identificira i s jednom i s drugom stranom i uspostavlja kontakt s dijelovima ličnosti, situacijama ili drugim osobama koje odbacuje i ne prihvaća kao svoje (Radinov, 2013). Prema tome glavna ideja ove tehnike je da se odbačeni sadržaj projicira na praznu stolicu i da se kroz dijalog klijent ponovno identificira s odbačenim sadržajem te stvori mogućnost za njegovu integraciju i asimilaciju (Radinov, 2013).

Na razvoj tehnike prazne stolice kakvu danas poznajemo utjecaj su imali Reinhardovo eksperimentalno kazalište i Morenova psihodrama. Tijekom svojih studentskih dana Perls je radio kao glumac u eksperimentalnom kazalištu gdje je na njega veliki utjecaj imao Max Reinhard i njegovo naglašavanje neverbalne komunikacije, improvizacije i eksperimentiranja s ulogom. Eksperimentalno kazalište je djelovalo i na Morena i njegov razvoj psihodrame

(Radinov, 2013; Wulf, 1996). Moreno je zagovarao ideju da se unutarnji i vanjski konflikti mogu riješiti kroz njihovo ponovno odigravanje u „sada i ovdje“ uz podršku drugih članova grupe (Pugh, 2017). Kako bi omogućio ponovno odigravanje konflikta, Moreno je u grupnom radu koristio i stolice pri čemu je osoba koja je imala konflikt zastupala jednu stranu konflikta, dok su ostali članovi grupe ulazili u ulogu druge strane konflikta (Kellogg, 2015). Za razliku od psihodrame gdje se stolice koriste u grupnom radu i gdje sve uloge nisu odigrane od strane klijenta, Perls primjenjuje tehniku prazne stolice u „jedan na jedan“ terapijskom kontekstu zbog toga što je smatrao da sudjelovanje drugih osoba u radu s unutarnjim ili vanjskim konfliktima može ometati klijenta u proradi iskustva te zbog toga sve uloge moraju biti odigrane od strane klijenta koji se suočava s konfliktom (Kellogg, 2015; Pugh, 2017). Zbog toga Perls tehniku prazne stolice naziva i monodrama te je opisuje kao proces u kojem klijent stvara svoju pozornicu, glumce, rekvizite, način izražavanja, režiju što mu pruža priliku da sagleda konflikte u sebi (Perls, 1983). U svom radu Perls je tehniku prazne stolice najčešće koristio za postizanje tri terapijska cilja odnosno povećavanje svjesnosti, rješavanje nezavršenih poslova i integraciju polariteta (Kellogg, 2015). Sukladno s tim, u ovom radu usmjerit ćemo se na tehniku prazne stolice u radu s polaritetima i nezavršenim poslovima.

1. Tehnika prazne stolice u radu s polaritetima

1.1. Polariteti

Polaritet se odnosi na postojanje dva različita dijela *selfa* koji su u komplementarnoj suprotnosti jedan drugome (Radinov, 2013). Polariteti mogu biti različiti kao na primjer moć-nemoć, kontrola-kaos, snažan-slab i superiornost-inferiornost. Iako su u potpunoj suprotnosti za polaritete se kaže da su oni „dvije strane istog novčića“ zbog toga što pripadaju jednoj istoj cjelini i predstavljaju dvije strane iste stvarnosti (Radinov, 2013). Svaka osobina koju osoba posjeduje je samo jedan kraj kontinuuma, a na drugom dijelu kontinuuma se nalazi njezina suprotnost koja također ima potencijal da bude izražena (Mann, 2010). Osoba zdravo funkcionira ako je svjesna svojih polariteta, ako ih prihvaća i ima ih integrirane u ličnost. Tada osoba ima sposobnost fleksibilnog kretanja po cijelom kontinuumu između polova ovisno o njezinim potrebama i zahtjevima situacije (Joyce i Sills, 2001, prema Radinov, 2013). Na primjer, osoba je svjesna da u sebi ima jaku i slabu stranu te u određenim

situacijama može biti jaka, ali istovremeno u drugim situacijama može biti slaba, pri čemu prihvaća oba pola kontinuuma kao svoje. Međutim, ako polariteti nisu integrirani u ličnost odnosno ako ih osoba otuđuje i odbacuje, dolazi do nezdravog funkcioniranja (Joyce i Sills, 2001, prema Radinov, 2013). Osoba nije svjesna onih osobina za koje je usvojila da su neprihvatljive i nepoželjne te se identificirala samo s jednim dijelom osobina (Radinov, 2013). Prema tome osvještavanjem i prihvaćanjem polariteta osoba se fleksibilnije kreće po kontinuumu i lakše se prilagođava zahtjevima situacije.

1.2. *Top dog* i *Under dog*

Najistaknutiji polaritet u Gestalt psihoterapiji je podjela ličnosti na *Top dog* i *Under dog* koji označava intrapsihički konflikt u kojem je osoba podijeljena na dio koji kontrolira i onaj koji je kontroliran te je terapija često usmjerena na „rat“ između njih (Corey, 2004; Radinov, 2013). *Top dog* je autoritaran dio koji naređuje, zahtjeva, kontrolira, moralizira, komentira ponašanje, osjeća i život osobe na vrlo kritičan, odbacujući i nevažavajući način. Zahtjevi koje postavlja temelje se na ideji da osoba mora slijediti određene društvene standarde i norme (Radinov, 2013). To je glas koji često sadrži introjekte, odnosno tuđa vjerovanja i standarde, koji su pasivno preuzeti iz okoline bez njihove asimilacije i zbog toga se može reći kako je to „kritički roditelj“ koji gnjavi onim što se mora ili treba napraviti i manipulira katastrofičnim prijetnjama (Corey, 2004; Mann, 2010). S druge strane *Under dog* je dio koji se brani, slab je, pasivan, potlačen, nemoćan te se vrlo često ponaša kao unutarnji saboter odnosno pronalazi razloge za odgađanje, izgovore i objašnjenja zašto se zahtjevi *Top dog*a ne bi trebali izvršiti (Radinov, 2013). *Under dog* je također manipulirajući na način da igra ulogu žrtve i „neposlušnog djeteta“ (Corey, 2004).

Zbog svojih različitih karakteristika *Top dog* i *Under dog* se često mogu naći u konfliktu unutar osobe gdje se bore za kontrolu. Unutar konflikta osoba je u kontaktu samo s jednim dijelom, najčešće kontrolirajućim, dok drugi dio ne prihvaća i potiskuje njegove potrebe i osjeća (Sicoli i Hallberg, 1998). Različiti verbalni i neverbalni znakovi mogu psihoterapeutu upućivati na to da osoba unutar sebe ima konflikt. „*Htio/la bih, ali ne mogu*“, „*Moram to napraviti, ali...*“, „*Htio/la bih stati, ali ne mogu*“, „*Ako bude...,onda ću...*“ samo su neki od verbalnih znakova koji, uz klijentov ton glasa i pokrete tijela, mogu pokazivati da se osoba nalazi u konfliktu (Greenberg, 1979). Greenberg (1979; 1980a) je unutarnje konflikte nazvao podjele i navodi kako se unutar psihoterapije najčešće pojavljuju tri vrste podjela točnije

konflikt, subjekt/objekt i atribucija. Podjele se međusobno razlikuju s obzirom na odnos između dijelova i osobnog doživljaja podjele od strane klijenta. Konflikt je podjela u kojoj su dijelovi međusobno u potpunoj suprotnosti i okrenuti su jedan protiv drugoga. Osoba takvu podjelu doživljava kao unutarnju borbu, zastoje i prisilu. Primjer izjave osobe koja ima ovu vrstu konflikta je „*Moram završiti ovaj zadatak, ali ne mogu*“. Podjela subjekt/objekt je vrsta podjele u kojoj jedan dio uzima ulogu subjekta na način da je aktivan i ima kontrolu nad ponašanjem, dok drugi dio uzima ulogu objekta i pasivno promatra. U takvoj podjeli osoba je više povezana samo s jednim dijelom, dok drugi dio odbacuje. „*Izluđujem se*“ ili „*Ne želim si dopustiti da pokažem osjećaje*“ su primjeri izjava osobe koja doživljava ovakav oblik podjele. Naposljetku, atribucija je podjela u kojoj osoba vlastiti dio atribuirala na vanjski objekt ili osobu te doživljava da je u konfliktu sa svojom okolinom, a konflikt se zapravo događa unutar nje. Postoje dvije vrste atribucije točnije atribucija suprotnosti i atribucija djelovanja. Kod atribucije suprotnosti osoba postaje preosjetljiva na izražavanje stavova i osjećaja druge osobe. Osoba pokazuje neslaganje i bori se protiv druge osobe na koju je atribuirala jedan dio podjele. Primjer izjave osobe koja ima ovu vrstu podjele je „*Moji roditelji kažu da trebam završiti pet godina fakulteta i ja im se trudim objasniti da nema smisla i da ništa ne ću naučiti*“. Kod atribucije djelovanja osoba predaje moć svoga djelovanja okolini zbog čega se osjeća napadnuto, otuđeno i bez kontrole nad trenutnim stanjem u kojem se nalazi. „*Ona me je dovela do toga da se osjećam ljuto*“ ili „*Želim raditi, ali ovdje nema posla za mene*“ su primjeri izjava koje mogu upućivati na to da osoba ima atribuciju djelovanja.

U radu s konfliktima i podjelama nastoji se doći do integracije i Perls navodi kako međusobno slušanje razdvojenih strana dovodi do njihovog izmirenja i integracije čime dijelovi više ne troše svoju energiju na međusobnu borbu (Perls, 1969, Perls, 1970, prema Greenberg, 1980a). Početna točka na putu prema dijalogu i integraciji je osvještavanje postojanja dijelova i dolaženje u kontakt sa svakim od njih, odnosno dopuštanje svakom dijelu da živi u potpunosti. Nakon toga dijelovi ulaze u dijalog u kojem se stvara kontakt između polariteta i rasvjetljava se kako su te suprotnosti međusobno povezane i ovisne jedna o drugoj. Naposljetku dolazi do prihvaćanja dijelova i integriranja istih u ličnost (Radinov, 2013). Njihovom integracijom dolazi se do centra odnosno nulte točke, koja je mjesto kreativne indiferencije, gdje se razvija kreativna sposobnost promatranja obje strane i zatvaranja nedovršene polovine, a osoba dobiva široki spektar mogućih kvaliteta kako bi se nosila sa složenosti svijeta u kojem živi (Radinov, 2013; Stevenson, 2004).

1.3. Polariteti u stolicama

Tehnika prazne stolice je samo jedan od mnogih načina na koji se unutar psihoterapije može raditi na polaritetima i na njihovoj integraciji. Kroz tehniku osoba se usmjerava na doživljaj unutarnjeg konflikta i osvještava svaku od strana (Clarke i Greenberg, 1986). Može jasno razdvojiti dijelove koji su u suprotnosti i potaknuti kontakt i dijalog između njih (Sicoli i Hallberg, 1998). Kontakt i dijalog između strana može potaknuti razrješenje konflikta, integraciju i promjenu unutar osobe (Perls, Hefferline i Goodman, 1951, prema Sicoli i Hallberg, 1998). Prema tome, unutar tehnike osoba svaki dio sukobljenog polariteta postavlja na stolicu, pokušava doći u kontakt sa svakim od dijelova i ostvariti dijalog koji može voditi prema integraciji. Proučavanjem dijaloga između dijelova unutar svake stolice, Greenberg (1976, prema Greenberg, 1979; Elliott i Greenberg, 1997) je uočio kako je svaka od stolica sastavljena od različitih osobina, shema, ponašajnih tendencija te da stolice reflektiraju različite vanjske utjecaje i prijašnja životna iskustva. S obzirom na njihove karakteristike, nazvao ih je iskustvena stolica i druga stolica koje su po svojim karakteristikama i odnosu dosta slične polaritetu *Top dog/Under dog* (Greenberg, 1979). Iskustvena stolica predstavlja klijentovo unutarnje iskustvo što se odnosi na njegove osjećaje, želje i nezadovoljene potrebe. Dio koji je u iskustvenoj stolici na početku se obično žali i sebe prikazuje kao slabog, lošeg, nemoćnog i ranjivog. Ponaša se na način da protestira, traži izlike ili je izbjegavajući. Druga stolica je predstavlja kritički dio odnosno „moranja“, negativne evaluacije, internalizirani glas društva i drugih. Često obuhvaća kulturalne vrijednosti i standarde i za razliku od iskustvene stolice klijent najčešće nije u kontaktu s ovim dijelom. Dio koji se nalazi u drugoj stolici uglavnom se ponaša neprijateljski, konfrontirajuće, kontrolirajuće, često napada, izražava neslaganje i drži lekcije (Greenberg, 1979; Elliot i Greenberg, 1997; Wagner-Moore, 2004).

1.4. Model razrješenja konflikta

Kao što je već ranije rečeno, kroz poticanje dijaloga i međusobnog slušanja razdvojenih dijelova nastoji se doći do njihovog pomirenja i integracije. Greenberg (1980a; 1983) je analizirao dijalog između razdvojenih dijelova unutar tehnike prazne stolice te je postavio Model razrješenja konflikta, prema kojem postoje tri faze u kojima dijelovi u stolicama doživljavaju promjene koje vode prema razrješenju i integraciji. U nastavku će biti

opisana svaka od faza Modela razrješenja konflikta te će biti naveden primjer za svaku od faza.

1. *Suprotstavljanje (eng. opposition)*

U prvoj fazi procesa dijelovi unutar stolica su u međusobnom sukobu. Iskustvena stolica je pasivna, bespomoćna i izbjegavajuća, dok je druga stolica kritička, neprijateljska i prijeteca.

Druga stolica: Pokreni se! Zašto cijeli dan sjediš i gledaš serije? Ispitni rok je tu i već smo trebali početi učiti. Nikad ništa od tebe, ako ovako nastaviš ne ćemo nigdje stići.

Iskustvena stolica: Zašto me stalno gnjaviš oko učenja? Ima još vremena stići ćemo sve.

2. *Stapanje (eng. merging)*

U drugoj fazi dijaloga sukobljeni dijelovi počinju mijenjati svoj odnos. Dio u drugoj stolici postaje manje kritičan, počinje izražavati zabrinutost prema dijelu u iskustvenoj stolici i imati više empatije za njega. Okreće se više prema unutra i počinje istraživati i doživljavati osjećaje na dubljoj razini te postaje bliži dijelu u iskustvenoj stolici. S druge strane, dio u iskustvenoj stolici prestaje sebe prikazivati kao lošeg i počinje izražavati svoje potrebe i želje na asertivniji način. Prema tome u ovoj fazi dijelovi su jasnije postavljeni, svjesniji su sebe i jedan drugoga, jasnije se izražavaju i dobivaju novi pogled na konflikt.

Druga stolica: Ovaj ispit je stvarno jako važan. Znam da ima vremena i da ti je dosta svega, ali puno je toga što trebamo naučiti i brinem se da ne ćemo stići.

Iskustvena stolica: Već sam umoran od učenja i želim se odmarati. Ti bi samo da učimo, kada ćemo se odmarati?

3. *Integracija (eng. integration)*

Unutar zadnje faze dijelovi počinju pregovarati, više se slušaju, razumiju i prihvaćaju jedan drugog što dovodi do stvaranja rješenja, pomirenja i integracije dijelova u konfliktu.

Druga stolica: Razumijem te da si umoran. Molim te izdrži još malo. Ako se sada još malo potrudimo imat ćemo cijelo ljeto za odmarati i ne ćemo morati ništa učiti.

Iskustvena stolica: U redu, još malo ću izdržati, ali onda stvarno želim slobodno ljeto da se možemo odmarati.

Greenberg (1980a; 1983) smatra kako se kroz proces događaju promjene u dijelovima koje dovode do razrješenja konflikta. Kritički dio u drugoj stolici istražuje, dolazi u kontakt i prihvaća osjećaje koji leže ispod njegove kritike te na taj način postaje manje kritičan prema iskustvenom dijelu u iskustvenoj stolici. Kroz proces klijent osvještava i prihvaća iskustveni dio, koji je najčešće odbačen i potisnut. Njegovim prihvaćanjem, iskustveni dio prestaje na sebe gledati kao lošeg, tražiti izlike ili izbjegavati i počinje jasno izražavati svoje nezadovoljene želje i potrebe. Kako iskustveni dio više cijeni sebe i postaje asertivniji, kritički dio razvija empatiju prema iskustvenom dijelu i izražava svoju brigu za njega. Promjene u oba dijela dovode do toga da se međusobno slušaju i pregovaraju kako bi došli do odgovarajućeg rješenja za obje strane u konfliktu.

1.5. Principi tehnike prazne stolice u radu s polaritetima

Greenberg (1979; 1980a; 1980b) je također opisao pet principa koji psihoterapeutu mogu služiti kao okvir za provođenje ove tehnike u radu s polaritetima. Prvi princip koji navodi je održavanje granice kontakta između dijelova, što znači da je na početku tehnike važno da su strane u konfliktu jasno postavljene i razdvojene i da tijekom dijaloga psihoterapeut treba paziti da dijelovi ostanu razdvojeni, ali da su istovremeno i u kontaktu. Jasno razdvajanje strana se može postići različitim intervencijama kao što su jasno definiranje razlika između dijelova, poticanje osobe da osjeti kako je biti svaki od dijelova i da daje glas svakom od dijelova. Sljedeći princip se odnosi na preuzimanje odgovornosti za obje strane u konfliktu. Psihoterapeut može pomoći osobi da preuzme odgovornost poticanjem da priča u prvom licu iz svakog od dijelova, da izrazi odbačene osjećaje i potrebe, da se identificira sa svakim od njih i da izrazi njihovu pravu prirodu. Nadalje, važno je da klijent kroz ovu tehniku postane svjestan onoga što trenutno radi, kako se ponaša i što osjeća. Povećanje svjesnosti postiže se usmjeravanjem pažnje na određene aspekte iskustva i poticanjem da „ostane s tim“,

na primjer, osjećajem. Četvrti princip je pojačavanje što se odnosi na isticanje važnih i ključnih aspekata dijaloga kroz njihovo pretjerivanje i ponavljanje. Također, psihoterapeut može istaknuti određeni aspekt dijaloga kroz davanje povratne informacije odnosno kroz komentiranje onoga što je vidio, kako se to njemu čini ili kroz predlaganje rečenice koja sumira ili ističe ključan dio klijentove izjave. Naposljetku, peti princip koji Greenberg opisuje je ekspresija ili izražavanje. Unutar tehnike prazne stolice klijenta se potiče da kroz igranje uloga izrazi svoje dijelove, a ne samo da priča o njima. Ulaskom u svaki od svojih dijelova klijent im daje glas da izraze svoje želje i potrebe te dobiva uvid u to kako se ponašaju, izražavaju i kako se on povezuje sa svakim od dijelova. Terapeut može postavljati pitanja o željama i potrebama dijelova i poticati ih da jasnije i specifičnije izražavaju svoju potrebu i želje. Također, može davati i povratnu informaciju na to kako se koji od dijelova izražava.

2. Tehnika prazne stolice u radu s nezavršenim poslovima

2.1. Nezavršeni poslovi

Gestalt je obrazac koji je organiziran odnosom između figure i pozadine. Figura sadrži ono što je centralno, važno i značajno u sadašnjem trenutku, dok je pozadina sve ono što je izvan naše trenutne svjesnosti. Figura i pozadina se neprestano mijenjaju i reorganiziraju ovisno o potrebama osobe te se nalaze u dinamičkom procesu nazvanom formacija i destrukcija gestalta (Polster i Polster, 1973, Yontef, 1995, prema Radinov, 2013). Ciklus formacija i destrukcije gestalta se može promatrati kroz sedam faza prema kojima je osoba na početku u stanju povlačenja, mirovanja i homeostaze koja se prekida stvaranjem potrebe koja teži zadovoljenu. Osoba postaje svjesna potrebe i unutar gestalta se iz pozadine formira figura. Kako bi se potreba zadovoljila, osoba mobilizira energiju i kreće u akciju koja dovodi do kontakta i zadovoljenja potrebe. Zadovoljenje potrebe miče pažnju s nastale figure, gestalt je zatvoren i organizam je slobodan za novi gestalt. Međutim, ako je formacija i destrukcija gestalta zaustavljena u bilo kojoj fazi, potrebe nemaju priliku biti zadovoljene i gestalt može ostati nedovršen.

Svaka potreba koja nije zadovoljena odnosno svaki gestalt koji nije zatvoren se smatra nezavršenim poslom (Radinov, 2013). Ako je potreba važna, njezin nezatvoreni gestalt imat će značajan utjecaj na funkcioniranje osobe odnosno zaokupljat će njezinu pažnju sve dok se ne zatvori, a osoba će koristiti energiju za odgađanje njegova zatvaranja (Mackewn, 1997,

prema Radinov, 2013). Prema tome, energija ostaje potisnuta oko nezavršenog posla i osoba ne može biti u potpunosti prisutna za doživljavanje života u sada i ovdje (Clarkson, 2004). Mogu se javiti i različiti neizraženi osjećaji kao što su ljutnja, bijes, tuga, tjeskoba ili krivnja. Neizraženi osjećaji nisu doživljeni na svjesnoj razini odnosno ostaju u pozadini, i u sadašnji život se prenose na način da izazivaju određene tjelesne simptome i ometaju djelotvoran kontakt sa sobom i drugim ljudima (Corey, 2004). Nezavršeni posao može postati toliko snažan da pojedinac postane zaglavljen u brigama, zarobljen kompulzivnim ponašanjem, oprezom, ugnjetavačkom energijom i samoporažavajućim postupcima (Polster i Polster, 1973, prema Corey, 2004). Također, nezavršeni poslovi dovode do regresije i stagnacije osobe te sprječavaju njezin rast (Radinov, 2013).

Može se zaključiti kako nezavršeni poslovi nastaju blokiranjem svjesnosti te je zbog toga u psihoterapijskom procesu važno prorađivati proces svjesnosti odnosno osvještavati nezavršene poslove i zatvarati nezatvorene gestalte (Enright, 1970, prema Radinov, 2013). Psihoterapeutova uloga je da pomogne klijentu da izađe iz *impassa* odnosno točke zaglavljenosti na način da identificira nezavršenu situaciju, potiče klijenta na prisjećanje originalne situacije, otkriva gdje se nalazi potisnuta energija, potiče klijenta na dolazak u kontakt s emocijama, mislima i tjelesnim senzacijama kako bi potpuno doživio vlastito stanje zakočenosti te vodi klijenta kroz *impass* i razrješenje nezavršene situacije u sada i ovdje (Radinov, 2013; Corey, 2004). Tehnika prazne stolice je jedan od načina na koji se može raditi na dovršavanju nezavršenih poslova. Kod korištenja tehnike prazne stolice u radu s nezavršenim poslovima u jednoj stolici se nalazi klijent, a u drugoj se stolici najčešće nalazi osoba. Klijent ulazi u imaginarni dijalog s drugom osobom pri čemu može, a i ne mora ući u ulogu druge osobe. Kroz tehniku klijent u sigurnom okruženju može konfrontirati drugu osobu, izraziti, proraditi i otpustiti svoje potisnute neugodne osjećaje vezane uz osobu ili situaciju, identificirati i izraziti svoje nezadovoljene potrebe, naći nove načine nošenja s trenutnom situacijom te promijeniti sheme koju ima o sebi, drugoj značajnoj osobi i njihovom odnosu (Greenberg i Malcolm, 2002; Greenberg i Foerster, 1996; Greenberg, 2015; Greenberg i Safran, 1989).

2.2. Model razrješenja

Proučavanjem procesa kroz koji klijenti prolaze prilikom primjene ove tehnike kod nezavršenih poslova, Greenberg je uočio glavne komponente koje se pojavljuju na putu

dovršavanja nezavršenih poslova na temelju kojih je postavio Model razrješenja (Greenberg i Malcolm, 2002; Greenberg i Foerster, 1996; Greenberg, 2015). U nastavku će biti opisana svaka komponenta te će biti dan primjer za svaku od njih.

1. *Komponenta: Krivnja, žaljenje i povrijeđenost*

Na početku dijaloga s drugom osobom, klijent iz svoje pozicije najčešće krivi drugu osobu za svoje probleme, žali se na ponašanje druge osobe ili izražava povrijeđenost zbog onoga što je druga osoba napravila.

Klijentova pozicija: Bila si sebična. Previše si mislila samo na sebe. Nisi brinula ni za mene ni za druge, nego samo za sebe.

2. *Komponenta: Povezivanje s drugom osobom*

Prelaskom u drugu stolicu od klijenta se traži da se u potpunosti uživi u ulogu druge osobe odnosno da se ponaša na način na koji bi se ta druga osoba ponašala. Takvo ponašanje je često negativno kao na primjer odbijanje, neprijateljstvo, kritiziranje ili manjak brige. Preuzimanje uloge druge osobe i odigravanje njezinog negativnog ponašanja omogućava klijentu da dobije dojam pravog kontakta između sebe i druge osobe i da ponovno probudi osjećaje koji se javljaju kada je u kontaktu s drugom osobom.

Pozicija klijentove mame: O čemu pričaš? Kako to misliš? Ne razumijem što govoriš, dala sam najbolje od sebe. Dala sam najbolje godine svog života zbog toga što se netko trebao brinuti o tebi.

3. *Komponenta: Izražavanje intenzivnih primarnih emocija*

Kroz dijalog u klijentovoj poziciji prestaje izražavanje nezadovoljstva prema drugoj osobi i počinje se više okretati prema sebi i istraživati što se događa unutar njega. Cilj je da klijent ode dublje od svojih trenutnih reakcija i istraži osjećaje koji se nalaze ispod njegovih reakcija. Može se dogoditi da klijent dođe u kontakt sa složenim emocijama, kao što su bespomoćnost, anksioznost i rezignacija te se radi na tome da klijent dođe u kontakt sa svojim primarnim emocijama, a to su najčešće ljutnja i tuga. Također, potiče se klijenta da svoje primarne emocije izrazi drugoj osobi.

Klijentova pozicija: *Bio sam tužan i povrijeđen. Tijekom odrastanja sam izgubio toplinu koju sam imao u sebi. To je utjecalo na moje odnose s drugim ljudima i na to kako sebe gledam. Sve ove godine mislio sam da nisam nitko i ništa.*

4. *Komponenta: Izražavanje potisnutih nezadovoljenih potreba*

Osim što se potiče klijenta da osvijesti i izrazi svoje primarne emocije, potiče ga se da osvijesti i izrazi svoje nezadovoljene potrebe, najčešće vezane uz privrženost, separaciju ili potvrđivanje. U stvarnom odnosu klijenti ne izražavaju nezadovoljene potrebe, najčešće zbog toga što ne osjećaju da imaju pravo na zadovoljenje tih potreba. Prema tome važno je da klijent osvijesti da ima pravo na zadovoljenje potreba i da ih jasno izrazi drugoj osobi.

Klijentova pozicija: *Nisam htio da to napraviš. Nisam htio da odeš. Bio sam dijete i trebao sam te kraj sebe. Trebao sam reći da ne ideš i da ostaneš sa mnom.*

5. *Komponenta: Promjena pogleda na drugu osobu*

Nakon što klijent iz svoje pozicije izrazi primarne emocije i nezadovoljene potrebe može doći do promjena u stolici druge osobe. Može se dogoditi da druga osoba postane osjetljivija i da prizna bol i štetu koju je nanijela klijentu, pri čemu postoji mogućnost da dođe do pomirenja. Međutim, može doći i do toga da nema promjene u drugoj osobi odnosno da druga osoba ne prizna nezadovoljene potrebe i štetu koju je nanijela klijentu. To otvara prostor za novi rad gdje se ide za tim da klijent otpusti svoje nezadovoljene potrebe. Prema tome u ovoj fazi procesa klijentov pogled na drugu osobu može postati kompleksniji i klijent može početi shvaćati da druga osoba ima svoje dobre i loše strane. Ulaženjem u stolicu druge osobe, klijent dobiva novu perspektivu odnosa tj. drugačiji pogled na to kako bi moglo biti drugoj osobi u toj situaciji.

Pozicija klijentove mame: *Napravila sam to što sam napravila. Mogla sam biti bolja majka, ali sam i sama tada bila još uvijek dijete. Nisam znala pružiti stabilnost koja ti je bila potrebna. Žao mi je što je to utjecalo na tebe. Sada shvaćam da sam krivo postupila.*

6. *Komponenta: Završavanje*

Na kraju procesa klijent se osjeća osnaženim u odnosu s drugom osobom te razvija razumijevanje i empatiju za nju. Oprašta joj ili je drži odgovornom za njezino ponašanje, ne krivi više sebe za ono što se dogodilo i otpušta svoje nezadovoljene potrebe. Bez obzira na konačan rezultat ovoga procesa, važno je da je osoba zatvorila svoj nedovršeni posao. Osoba tada često osjeća olakšanje, osnaženosti i optimizam glede svoje budućnosti.

Klijentova pozicija: Kao mali dječak nisam ti mogao reći kako da se brineš za mene i nisam mogao utjecati na to da ostaneš sa mnom. Ali sada ti mogu reći da ti ne opraštam za to što si me napustila. Ne ću te više sažaljevati i kriviti sebe za tvoje postupke.

Prema tome, kroz proces se događaju promjene i u stolici u kojoj je klijent i u stolici u kojoj je druga osoba. Klijent iz svoje pozicije osvještava i jasno izražava neugodne emocije i nezadovoljene potrebe drugoj osobi te postaje sigurnijim i snažnijim u njihovom odnosu. Iz pozicije druge osobe klijent dobiva uvid u to kako je drugoj osobi i njegov pogled na nju postaje složeniji od onoga kojeg je imao na početku. Kroz zastupanje obje strane u dijalogu klijent mijenja svoj pogled na sebe i drugu osobu, što naposljetku dovodi do dovršavanja nezavršenog posla, bilo opraštanjem i pomirenjem ili prebacivanjem odgovornosti drugoj osobi za njezino ponašanje.

3. *Uloga psihoterapeuta i negativne posljedice*

Tehnika prazne stolice se često koristi i izvan Gestalt psihoterapije zbog svoje naizgled jednostavne primjene i učinka koji može postići (Dryden, 2007). Klijent se premješta iz jedne u drugu stolicu i vodi razgovor između njih, a psihoterapeut prati što se događa, uz minimalne intervencije. Međutim, tehnika nije jednostavna kako se možda čini, i od psihoterapeuta zahtjeva znanje o procesu i dobro razvijene vještine. Ova tehnika može potaknuti snažne emocije koje mogu dovesti do razrješenja *impassa* i dovršavanja nezavršenih poslova, a kako ni klijent ni psihoterapeut ne znaju što će se dogoditi tijekom procesa, Fagan i suradnici (1976) navode nekoliko principa i savjeta psihoterapeutima za rad s praznom stolicom. Ističu kako je važno da psihoterapeut ima osobno iskustvo s tehnikom prazne

stolice. Bez osobnog iskustva psihoterapeutu se bilo koji gestaltistički eksperiment može činiti apstraktnim i čudim te je zbog toga bitno da ga osjeti na svojoj koži prije nego ga počne koristiti u svom radu (Corey, 2004). Isto tako, kod primjene svake tehnike, pa tako i ove, ključno je da psihoterapeut poznaje svog klijenta, da ima njegovu povjerenje i razvijen terapijski odnos (Fagan i sur., 1976; Corey, 2004). Kada psihoterapeut poznaje svog klijenta, može adekvatno procijeniti njegovu emocionalnu zrelost i spremnost za takav način rada (Fagan i sur., 1976). Joyce i Sills (2010) navode da, nakon što psihoterapeut procjeni da bi određeni eksperiment bio koristan klijentu za njegovu trenutnu situaciju, važno je provjeriti klijentovu spremnost na sudjelovanje u eksperimentu i naglasiti mu kako je u redu ako odbije njegov prijedlog. Upravo povjerenje u psihoterapeuta i razvijen terapijski odnos pomažu klijentu da bude spremniji na sudjelovanje u eksperimentu (Corey, 2004). Bitno je voditi računa o tome da klijent ne pristane na eksperiment samo kako bi zadovoljio psihoterapeutovu želju i ispunio zadatak, zbog toga što tada dolazi do ponavljanja i pojačavanja starih obrazaca koji su i ovako česta tema unutar psihoterapije (Joyce i Sills, 2010). Nadalje, Fagan i suradnici (1976) upozoravaju na to da kod tehnike prazne stolice može doći do eksplozije snažnih emocionalnih reakcija. Psihoterapeut na to treba biti spreman i siguran u to da može klijentu pružiti adekvatnu podršku kroz proces. Važno je da kroz proces bude svjestan sebe, da prati svoje iskustvo i da svoju ulogu svede na minimum. Bitno je i provjeravati moguće nejasnoće oko toga što klijent govori i radi i ne ići za velikim preokretima nego biti zadovoljan malim koracima koje klijent napravi. Naposljetku, navode kako psihoterapeut treba pružiti primjerene „zaštitne mjere“ kao što su sigurno okrilje i sigurno provođenje. Tu se može istaknuti stupnjevanje eksperimenta na način da se procjeni koliki stupanj izazova je dovoljan da klijent nauči i isproba nešto novo, ali da se i dalje osjeća sigurno i kompetentno. Previše izazova i rizika u eksperimentu može dovesti do retraumatizacije, bespomoćnosti i osjećaja srama kod klijenta. S druge strane, ako izazova nema, klijent gubi mogućnost da nauči i isproba nove obrasce. Također, važno je da psihoterapeut ne ostavi klijenta s otvorenim procesom nego da ostavi dovoljno vremena za asimilaciju, integraciju i zaključivanje onoga što se dogodilo unutar eksperimenta (Joyce i Sills, 2010).

Tehnika prazne stolice, kao i svi drugi eksperimenti unutar Gestalt psihoterapije, proizlazi iz dijaloga s klijentom i u potpunosti je prilagođena klijentu i trenutnoj situaciji (Yontef, 1993). Eksperimenti su samo alat za postizanje određenog psihoterapijskog cilja i nikad ne smiju biti sami sebi svrha (Corey, 2004). Kod tehnike prazne stolice neki od ciljeva mogu biti osvještavanje i jasno razdvajanje dijelova, integracija ili završavanje nezavršenih

poslova, no bez obzira na cilj važno je naglasiti da tehnika nije garancija uspjeha te da je zamjenjiva, odnosno psihoterapeut može na druge načine pomoći klijentu da dođe do cilja (Dryden, 2007). Također, treba naglasiti kako sudjelovanje u eksperimentu ne će biti odgovarajući način rada za svakog klijenta. Konkretno, korištenje tehnike prazne stolice se ne preporuča u radu s klijentima koji imaju granični i disocijativan poremećaj ličnosti. Takvi klijenti imaju nestabilan *self* i ako uđu u takav način rada na unutarnjim konfliktima, njihovi polariteti postaju ekstremni i mala je mogućnost integracije (Joyce i Sills, 2010). U psihoterapiji osoba s psihotičnim poremećajima i težim organskim oštećenjima način rada kroz eksperimente zahtjeva poseban oprez, osjetljivost, pripremu klijenta, podešavanje razine izloženosti u eksperimentu, podršku, strpljivost, specifična znanja o određenom poremećaju i dinamici ličnosti te razvijen terapijski odnos i dugotrajan terapijski rad. To se također odnosi i na klijente koje imaju duboko usađen osjećaj krivnje i srama i na klijente koji su doživjeli neki oblik traume (Radinov, 2013; Wagner-Moore, 2004). Prema tome, korištenje tehnike prazne stolice kao „gotove tehnike“, a ne kao nešto što je prilagođeno klijentu, i bez znanja o tome koji procesi se događaju, može naštetiti i klijentu i terapijskom odnosu (Corey, 2004).

4. Dosadašnja istraživanja tehnike prazne stolice

Dosadašnja istraživanja uglavnom su se usmjerila na proučavanje učinkovitosti tehnike prazne stolice u radu s različitim problemima ili su uspoređivali njezinu učinkovitost s drugim tehnikama u psihoterapiji. Leslie Greenberg je svojim istraživanjima dao značajan doprinos u korištenju tehnike prazne stolice i u razumijevanju procesa koji se događa unutar tehnike. Greenberg je smatrao kako se tehnika „prazne stolice“ razlikuje od tehnike „dvije stolice“, pri čemu se tehnika „dvije stolice“ koristi za konflikte unutar samog klijenta, a tehnika „prazne stolice“ za nerazriješene poslove i negativne emocije prema značajnom drugom (Elliot, Watson, Goldman i Greenberg, 2004, Greenberg i Watson, 2009, prema Sutherland, Peräkylä i Elliot, 2014). U svojim istraživanjima uspoređivao je učinkovitost tehnike prazne stolice s drugim tehnikama u rješavanju specifičnih problema s kojima klijent dolazi u terapiju (Wagner-Moore, 2004). Istraživao je razlike u dubini iskustva, osvještavanju, osjećaju razrješenja konflikta, promjeni ponašanja i stupnja neugodnih osjećaja prilikom korištenja tehnike prazne stolice i empatijskog reflektiranja u radu s konfliktima. Pokazalo se kako korištenje tehnike prazne stolice u radu s konfliktima rezultira većom dubinom iskustva (Greenberg i Rice, 1981; Greenberg i Clarke, 1979; Greenberg i Dompierre, 1981), boljim

osvještavanjem (Greenberg i Clarke, 1979; Greenberg i Dompierre, 1981), većim osjećajem razrješenja konflikta i većom promjenom ponašanja (Greenberg i Dompierre, 1981) nego kada se koristila empatijska refleksija. Obje intervencije su pokazale smanjenje stupnja neugodnih osjećaja nakon seanse (Greenberg i Dompierre, 1981). Kako je tehnika prazne stolice tehnika u kojoj klijent ima aktivnu ulogu za razliku od empatijske refleksije, Greenberg i Higgins (1980) su proveli istraživanje u kojem su uz empatijsku refleksiju koristili i fokusiranje kao tehniku u kojoj se klijent usmjerava da svoju trenutnu situaciju doživi kroz usmjeravanje na unutarnje tjelesno iskustvo. Pokazalo se kako je tehnika prazne stolice dovela do dubljeg iskustva nego kombinacija empatijskog reflektiranja i fokusiranja. Clarke i Greenberg (1986) su uspoređivali tehniku prazne stolice i kognitivno-bihevioralnu metodu rješavanja problema u radu na unutarnjim konfliktima prilikom donošenja odluke. Rezultati su pokazali kako je tehnika prazne stolice bila učinkovitija u smanjenju neodlučnosti nego tehnika rješavanja problema. Grupe klijenata na kojima se primijenila jedna od ove dvije tehnike imali su manji stupanj neodlučnosti nego kontrolna grupa. Iako su obje tehnike smanjile neodlučnost klijenata, nema podataka o tome da su na kraju pridonijele donošenju odluke i promjeni ponašanja. Međutim, u usporedbi tehnike prazne stolice i ABC tehnike u smanjenju ljutnje nisu pronađene značajne razlike. Obje grupe su pokazale veće smanjenje ljutnje za razliku od kontrolne skupine (Coloney, Coloney, McConnell i Kimzey, 1983). Nadalje, Greenberg i Webster (1982) su proučavali učinkovitost tehnike prazne stolice u rješavanju konflikata vezanih uz donošenje odluka, pri čemu su uspoređivali klijente koji su uspjeli doći do razrješenja i one koji nisu. Klijenti koji su imali osjećaj razrješenja bili su manje neodlučni i izvještavali su o promjenama u ponašanju i doživljaju problema te postizanju ciljeva. Tehnika prazne stolice se pokazala učinkovitom i u radu s nezavršenim poslovima u odnosu s drugima. U istraživanju Paivia i Greenberga (1995), grupa u kojoj je korištena tehnika prazne stolice imala je osjećaj razrješenja, manje neugodnih osjećaja, povećano samoprihvatanje i odnos s drugim percipirali su manje neprijateljskim nego grupa koju su educirali o nezavršenim poslovima. Također, tehnika se pokazala korisnom za ublažavanje „unutarnjeg kritičara“, povećavanje samoosjećanja, smanjenu depresivnih i anksioznih simptoma (Shahar i sur., 2011) i za proradu tugovanja (Field i Horowitz, 1998).

S obzirom na navedeno, može se zaključiti kako su dosadašnja istraživanja uglavnom bila usmjerena na učinkovitost tehnike prazne stolice ili usporedbu njezine učinkovitosti u rješavanju određenog specifičnog problema, dok se manji dio istraživanja usmjerio na sam proces koji se događa unutar tehnike, i to uglavnom iz perspektive klijenta. Općenito

govoreći, istraživanja o psihoterapiji uglavnom su usmjerena na to da dokažu da psihoterapija djeluje umjesto da se usmjere na pitanja kako djeluje, kakav je proces koji se događa i što dovodi do promjene (Greenberg, 1991). Proučavanje procesa i promjene koja se događa u procesu je bitno, zbog toga što se identificiraju, opisuju, objašnjavaju i predviđaju učinci procesa koji dovode do promjene (Greenberg, 1986). Prema tome, ovo istraživanje će se prvenstveno usmjeriti na sam proces koji se događa unutar tehnike prazne stolice, pri čemu će biti pokrivena i perspektiva psihoterapeuta i perspektiva klijenta. Također, ispitat će se i njihov općeniti pogled i mišljenje o tehnici prazne stolice. Nadalje, za razliku od dosadašnjih istraživanja koja su većinom bila kvantitativna, ovo istraživanje će biti kvalitativne prirode. Kvalitativno istraživanje pruža dublje i potpunije razumijevanje pojave koja se istražuje te omogućava početno upoznavanje s problematikom ili dobivanje novog pogleda na već istraženu pojavu (Milas, 2005). Sukladno tome, odabrana je kvalitativna vrsta istraživanja kako bi se stekao dubinski uvid u perspektivu psihoterapeuta i klijenta što se ne bi moglo postići kvantitativnim istraživanjem.

Relevantnost istraživačkog problema leži u dobivanju šire slike o tehnici i procesu unutar tehnike, zbog toga što se u obzir uzimaju obje perspektive kao i njihov odnos. Time se također dobiva uvid u uzroke i ključne elemente procesa koji dovode do promjene, ali i u to što se događa s psihoterapeutom i klijentom u tom procesu. U praktičnom smislu, ova saznanja su korisna u razvijanju vještina i edukaciji psihoterapeuta te usmjeravanju na ključne elemente i komponente procesa, kako bi se poboljšao proces promjene unutar tehnike prazne stolice.

Ciljevi

Ovim istraživanjem htjeli smo produbiti i proširiti dosadašnje spoznaje o tehnici prazne stolice i procesu unutar tehnike. Kako bi dobili širu sliku o tehnici i procesu, tehniku prazne stolice istraživali smo iz perspektive psihoterapeuta i klijenta. U skladu s tim, ciljevi ovog istraživanja bili su:

Opisati tehniku prazne stolice i proces unutar tehnike iz perspektive psihoterapeuta

Opisati tehniku prazne stolice i proces unutar tehnike iz perspektive klijenta.

Metoda

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 10 psihoterapeuta i 9 klijenata. Za istraživanje nije bilo nužno da klijenti i psihoterapeuti budu u psihoterapijskom odnosu zbog čega nije poznato jesu li klijenti bili ujedno i klijenti ispitivanih psihoterapeuta. Uzorak psihoterapeuta sastojao se od 8 sudionica i 2 sudionika u dobi od 40 do 75 godina. Svi sudionici su bili certificirani Gestalt psihoterapeuti koji posjeduju Europski certifikat iz psihoterapije (ECP) i Europski certifikat iz Gestalt psihoterapije (ECGP). Ukupne godine iskustva u psihoterapijskom radu su se kretale od 14 do 46 godina, a ukupne godine iskustva od stjecanja certifikata u Gestalt psihoterapiji od 6 do 34 godine. Uzorak klijenata se sastojao od 7 sudionica i 2 sudionika u dobi od 28 do 47 godina. Svi klijenti su bili edukanti 1. godine Gestalt psihoterapije. Ukupan broj sati individualne psihoterapije se kretao od 10 do 350 sati, pri čemu svi sati nisu bili u sklopu Gestalt psihoterapije. Broj sati unutar Gestalt psihoterapije se kretao od 0 do 250.

Instrumenti

Za potrebe ovog istraživanja konstruirana su pitanja za polustrukturirani dubinski intervju. Postojala je verzija pitanja prilagođena za psihoterapeuta i verzija prilagođena za klijenta. Pitanja za psihoterapeuta pokrivala su četiri tematske cjeline. Prva tematska cjelina se bavila općenitim pogledom na tehniku i činila su je pitanja vezana uz naziv i opis tehnike, učestalost i razlog korištenja, način primjene tehnike i njezinu uspješnost. Druga i treća

tematska cjelina su bile vezane u proces koji se događa unutar tehnike. Unutar druge tematske cjeline ispitalo se psihoterapeutovo viđenje procesa i promjene prilikom primjene tehnike te uloga klijenta u procesu, dok se unutar treće cjeline usmjerilo na to što se događa s psihoterapeutom unutar procesa i koja je njegova uloga. Naposljetku, u četvrtoj cjelini ispitivane su potrebne vještine psihoterapeuta i moguće negativne posljedice tehnike.

Pitanja za klijenta su pokrivala tri tematske cjeline. U prvoj tematskoj cjelini su bila pitanja općenito o tehnici odnosno koliko su se često imali priliku susresti s tehnikom i kako bi je oni opisali. Nakon toga ih se pitalo da se usmjere na jedno iskustvo o kojem im je u redu pričati te su se sva pitanja kroz intervju odnosila na to jedno iskustvo. U drugoj tematskoj cjelini pitanja su se usmjerila na proces unutar tehnike. Klijente se ispitalo o njihovom viđenju procesa i osjećaju promjene kroz proces te o njihovoj i psihoterapeutovoj ulozi. Naposljetku, treća cjelina je ispitala generalno iskustvo s tehnikom, primjenu iskustva izvan psihoterapije, koliko je smatraju uspješnom i što im je pomoglo. Na kraju intervjua i psihoterapeutima i klijentima je ostavljen prostor da dodaju nešto što nije bilo pokriveno pitanjima. U *Prilogu 1* i *Prilogu 2* se nalaze obje verzije scenarija za intervju s psihoterapeutom i klijentom.

Postupak

Prije provođenja intervjua sa sudionicima, provedena su dva pilot intervjua, jedan s psihoterapeutom, jedan s klijentom, kako bi se provjerila razumljivost pitanja i okvirno trajanje intervjua. Nakon provedbe pilot intervjua nije bilo potrebe za izmjenama pitanja za obje verzije intervjua.

Kriteriji za odabir psihoterapeuta su bili posjedovanje Europskog certifikata iz psihoterapije (ECP) i Europskog certifikata iz Gestalt psihoterapije (ECGP) te minimalno 5 godina psihoterapeutskog iskustva unutar Gestalt psihoterapijskog pravca. Što se tiče klijenata, ciljalo se na edukante 1. ili 2. godine Gestalt psihoterapije koji su imali osobno iskustvo s tehnikom prazne stolice na svojoj individualnoj psihoterapiji ili u sklopu edukacije. Tijekom intervjua je postojala mogućnost javljanja neugodnih osjećaja zbog toga što se razgovaralo o njihovom osobnom iskustvu s tehnikom prazne stolice. Upravo zbog toga su odabrani edukanti kao klijenti jer na raspolaganju imaju više izvora podrške odnosno sami prolaze kroz proces individualne psihoterapije u sklopu edukacije, uključeni su u *peer* grupe koje se kontinuirano susreću i jednom mjesečno imaju edukaciju u velikoj grupi. Nadalje, kao

uzorak su odabrani edukanti prve dvije godine edukacije zbog toga što u tom periodu još nemaju iskustva kao psihoterapeuti odnosno ne koriste tehniku iz te uloge. Na taj način se dobila čista perspektiva klijenta, bez mogućeg miješanja s perspektivom psihoterapeuta. Uzorak psihoterapeuta skupljen je na način da se putem *e-maila* kontaktiralo ciljane Gestalt psihoterapeute članove Društva Gestalt i integrativnih psihoterapeuta Hrvatske koji su udovoljavali kriterijima te koji su bili dostupni za sudjelovanje u istraživanju. Također, u *e-mailu* su psihoterapeuti dobili informaciju da se za istraživanje traže i klijenti odnosno edukanti prve dvije godine Gestalt psihoterapije koji su imali osobno iskustvo s tehnikom prazne stolice. Zamolilo ih se da osobama koje zadovoljavaju te kriterije prosljede informacije o istraživanju i traže dozvolu za prosljeđivanje kontakta istraživaču, ako su zainteresirani za sudjelovanje u istraživanju.

Telefonski ili putem *e-maila* kontaktiralo se sudionike koji su pristali na sudjelovanje u istraživanju te je dogovoreno vrijeme i mjesto provođenja intervjua. Intervjui su provedeni u prostorijama Instituta za medicinska istraživanja i medicinu rada, prostorima koji su osigurali psihoterapeuti i klijenti ili putem *Skypea*, ovisno o tome što je sudionicima najviše odgovaralo. Sudionici su prije provođenja intervjua dobili obrazac za pristanak na sudjelovanje u istraživanju. U obrascu je bio objašnjen postupak i svrha istraživanja, a njegovim potpisivanjem smatralo se da sudionici pristaju na sudjelovanje. Prije provođenja intervjua informiralo ih se o tome da će intervju biti sniman kako bi se kasnije mogao napraviti transkript koji će dobiti na uvid. Također, informiralo ih se o anonimnosti istraživanja odnosno da se nigdje ne će zabilježiti njihovo ime i prezime, da će snimke, transkripti i citati biti brojčano označeni te da će se iz konačnih rezultata isključiti dijelovi koji bi mogli biti identificirajući za njih. Naglasilo se da je sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno i da mogu odustati u bilo kojem trenutku, bez ikakvih posljedica. Intervjui sa sudionicima su trajali između 30 i 60 minuta. Kako bi se umanjio ranije naveden potencijalni rizik za klijente, na kraju intervjua klijentima se naglasio da ako se javio neugodni sadržaj tijekom provođenja intervjua da ga prorade na svojoj individualnoj psihoterapiji, unutar *peer* grupe ili edukacijske grupe.

Snimke intervjua su transkribirane i transkripti su poslani sudionicima na pregled. Nakon što su ih sudionici odobrili i po potrebi izmijenili dijelove za koje smatraju da se nisu dobro izrazili, na transkriptima je provedena tematska analiza sadržaja. Prvo je provedeno kodiranje svih transkripata pomoću *Atlas.ti programa*, a nakon toga su kodovi i citati prebačeni u *Excel Microsoft Office* program na daljnju obradu. Između kodova tražile su se

povezanosti te su se od skupine kodova izgrađivale teme. Nakon prvotno dobivenih tema i kodova, teme i kodovi su ponovno pregledani i reorganizirani kako bi se identificirale konačne teme.

Rezultati

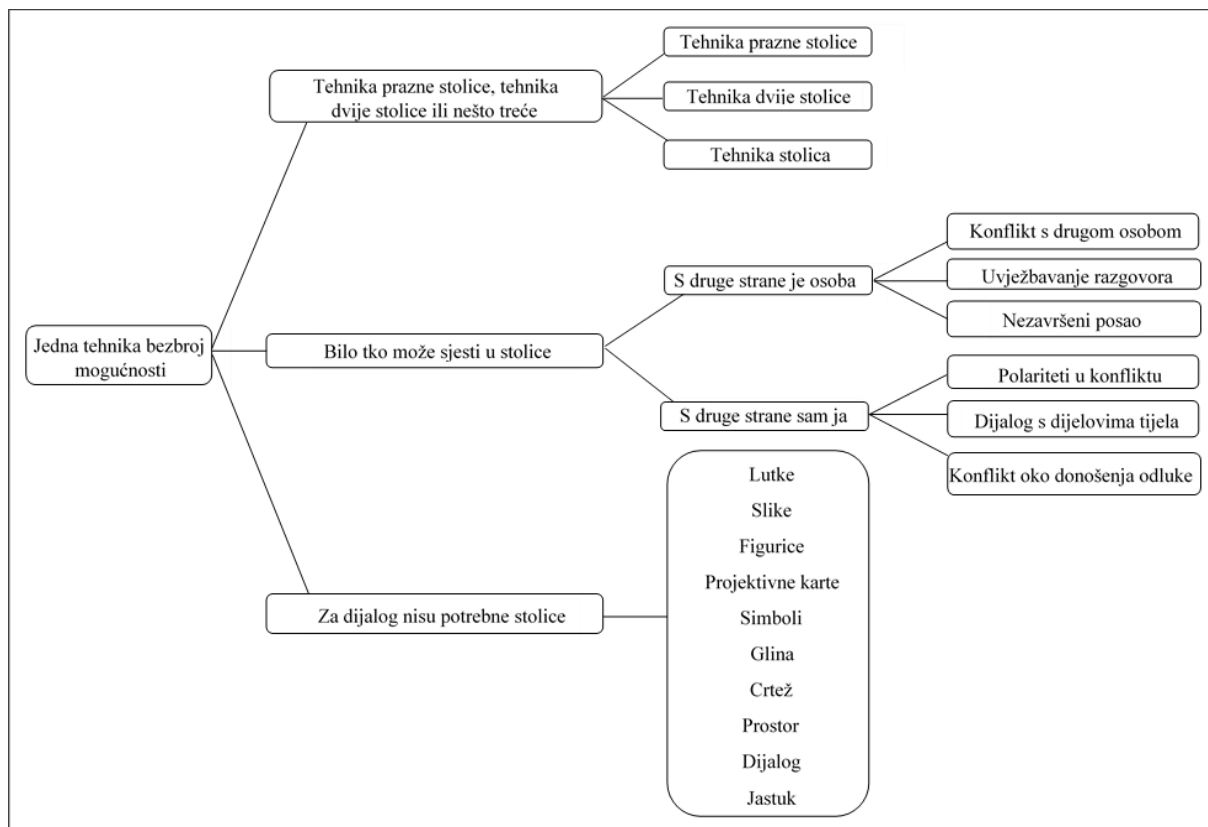
Cilj ovog istraživanja bio je opisati tehniku prazne stolice i proces unutar tehnike iz perspektive psihoterapeuta i klijenta. Sukladno s tim provedene su odvojene analize za psihoterapeute i klijente te u nastavku prvo slijede rezultati dobiveni analiziranjem podataka psihoterapeuta, a nakon toga slijede rezultati klijenata.

1. Perspektiva psihoterapeuta

Tematskom analizom podataka psihoterapeuta utvrđeno je šest tematskih područja koja opisuju tehniku prazne stolice iz perspektive psihoterapeuta. Šest tematskih područja predstavljaju krovne teme: *Jedna tehnika bezbroj mogućnosti, Susret praznih stolica, Kad se psihoterapeutove i klijentove ruke slože, Pogled unutar psihoterapeuta, Bolje spriječiti nego liječiti i Dvije strane medalje.*

Krovna tema 1. Jedna tehnika bezbroj mogućnosti

Prva krovna tema pokriva pitanje samog naziva tehnike te kada i na koji način psihoterapeuti koriste tehniku prazne stolice. Krovna tema obuhvaća tri teme: *Tehnika prazne stolice, tehnika dvije stolice ili nešto treće, Bilo tko može sjesti u stolice i Za dijalog nisu uvijek potrebne stolice.*



Slika 1. Prikaz strukture rezultata po prvoj krovnoj temi, temama i kodovima za psihoterapeute

Tema: Tehnika prazne stolice, tehnika dvije stolice ili nešto treće

Prva tema se bavi nazivom koji psihoterapeuti upotrebljavaju kada koriste ovu tehniku. Tehnika prazne stolice i tehnika stolica su najčešće korišteni nazivi, dok se naziv tehnika dvije stolice rjeđe koristi zbog toga što se dijalog ne mora nužno voditi između dvije strane. Drugim riječima, u dijalogu može biti više strana, a time i više stolica. „Obično radim tako da najčešće koristim jednu praznu stolicu, a u drugoj stolici sjedi klijent. Ponekad stavim više stolica. Znači ne bih se htjela ograničiti da tu tehniku zovem tehnika dvije stolice jer ne koristim uvijek dvije stolice. Broj stolica ovisi o namjeni zašto radim taj eksperiment. Imam raznih namjena i raznih situacija u kojima bih ih mogla koristiti. Jednom sam radila eksperiment u kojem sam koristila pet ili šest praznih stolica kako bih dočarala hijerarhiju. (1)“ U radu s klijentima psihoterapeuti ne koriste naziv nego im na drugi način objasne o čemu se radi i na taj način ih uvedu u tehniku. „Ja najčešće ne nazivam to nešto, pogotovo kada radim s klijentima, njima ne kažem sada ćemo raditi tehniku stolica. (2)“

Nadalje, dio psihoterapeuta smatra kako nazivi tehnika prazne stolice i tehnika dvije stolice mogu označavati različite tehnike. Kod tehnike prazne stolice, stolica se koristi kao

mjesto gdje se može staviti unutarnji proces klijenta ili druga osoba iz klijentovog života. U tom slučaju klijent ne mora nužno ići sjesti u praznu stolicu nego može samo sagledati dijelove sebe ili drugu osobu. „Praznu stolicu mogu koristiti kao pojačivač neke osobe ili neintegrirane situacije, da se situacija izmjesti iznutra (3)“ S druge strane, kod tehnike dvije stolice klijent može sjesti u drugu stolicu, zauzeti perspektivu druge strane i ući u dijalog. „(...) dvije stolice koristim kada je klijent već na mjestu integracije procesa (...) u sklopu integracije dijela nas, da osoba onda sjedne i u drugu stolicu, sagleda drugu perspektivu, sagleda drugu poziciju, vrati se u svoju i možda odradi neki razgovor ili dobije neko razumijevanje situacije koje ranije nije imala. (3)“ Dio psihoterapeuta smatra kako se bez obzira na različite nazive radi o istoj tehnici koja omogućava razgovor s drugom osobom ili dijelom sebe. „Ja najčešće uopće ne kompliciram sa stručnim terminima. Bitan mi je smisao vježbe i zašto koristim neku vježbu. Sad netko to može zvati prazna stolica, netko zelena stolica, netko vesela stolica, tužna stolica (...) (5)“

Tema: *Bilo tko može sjesti u stolice*

Tehnika prazne stolice se može koristiti za različite teškoće i probleme s kojima klijent dolazi u psihoterapiju. Najčešće situacije u kojima psihoterapeuti koriste tehniku prazne stolice vidljive su iz sljedećeg citata:

„Ja bih je opisala kao tehniku koja daje mogućnost da osoba podižući svoju osviještenost jasnije stvara neka svoja dva lika u konfliktu. To je ono što u Gestaltu obično zovemo *Top dog* i *Under dog*. Kao tehniku kojom se nekad mogu završiti *unfinished business* tipa razgovarati s umrlim ocem ili nekom drugom osobom. Ili sa živim ocem s kojim u stvarnosti često ne mogu ostvariti takav razgovor, ali na ovaj način mogu. To je tehnika u kojoj mogu posvijestiti i upoznati svoje različite unutarnje likove i uspostaviti dijalog s njima. I to je tehnika kojom mogu vježbati ono što se u Gestaltu zove *rehearsal*. Dakle neko vježbanje, neko isprobavanje razgovora sa živim ljudima koje bih htjela odraditi jer su mi ostali kao *unfinished business* - tipa razgovor s prijateljicom, sa šefom, s mamom (...) (10)“

Prema tome, klijentove teškoće mogu se podijeliti na odnose s drugom osobom ili odnos sa samim sobom. Ako se radi o odnosu s drugom osobom, psihoterapeuti tehniku prazne stolice najčešće koriste kada se radi o konfliktu s drugom osobom, nezavršenim poslovima ili za uvježbavanje razgovora koji se treba odviti. Kada se radi o odnosu sa samim sobom, najčešće se spominje konflikt polariteta *Top dog* i *Under dog*. Također, tehnika se

može koristiti kada klijent ima unutarnji konflikt oko donošenja odluke gdje zastupajući dva stava može doći do odluke koja je za njega dobra. „(...) onda osoba sjedne na poziciju ove koja bi se htjela rastati pa kaže tekst, pa sjedne na poziciju ove koja se ne bi, pa kaže tekst. Onda čovjek može bolje čuti samog sebe i koji su argumenti za jednu stvar, koji su argumenti za drugu stvar ne bi li uspjela malo bolje integrirati i onda donijeti odluku koja je dobra za trenutnu situaciju (...) (1)“ Jedna zanimljiva upotreba tehnike je i kada osoba razgovara sa svojim dijelovima tijela i tjelesnim simptomima. „Primjerice s određenim tjelesnim aspektima iskustva koja nemaju organski uzrok znači ono što spada pod uobičajeni naziv psihosomatskim fenomenima. Da eventualno uđe u dijalog s aspektima svog psihosomatskog iskustva znači s nekim psihosomatskim simptomom. (7)“ Postoji i pogled da se unutar tehnike prazne stolice uvijek vodi dijalog s dijelom sebe, bez obzira na to što klijent na praznu stolicu može smjestiti osobu s kojom u stvarnom životu ima konflikt. Na to upućuju sljedeći citati:

„Mislim osoba uvijek komunicira s dijelom sebe, ali nekad je to osoba kojoj se obraća, nekad je to dio sebe i stvarno nekad ruka koja boli. (5)“

„Ovdje se radi o stavovima koje imamo, protiv kojih se borimo (...) netko u meni zastupa neko drugo mišljenje ili stroži stav onda se moram suprotstaviti tom stavu. Možda su to roditelji, pa onda se razgovaram s jednim ili s oba roditelja, zagovaram sebe odnosno učim klijenta da zagovara sebe i da se izbori za sebe i za svoje mišljenje, za ono što mu treba, za svoju potrebu i na neki način da prihvati tu potrebu da je to nešto što je uobičajeno, prirodno (...) (9)“

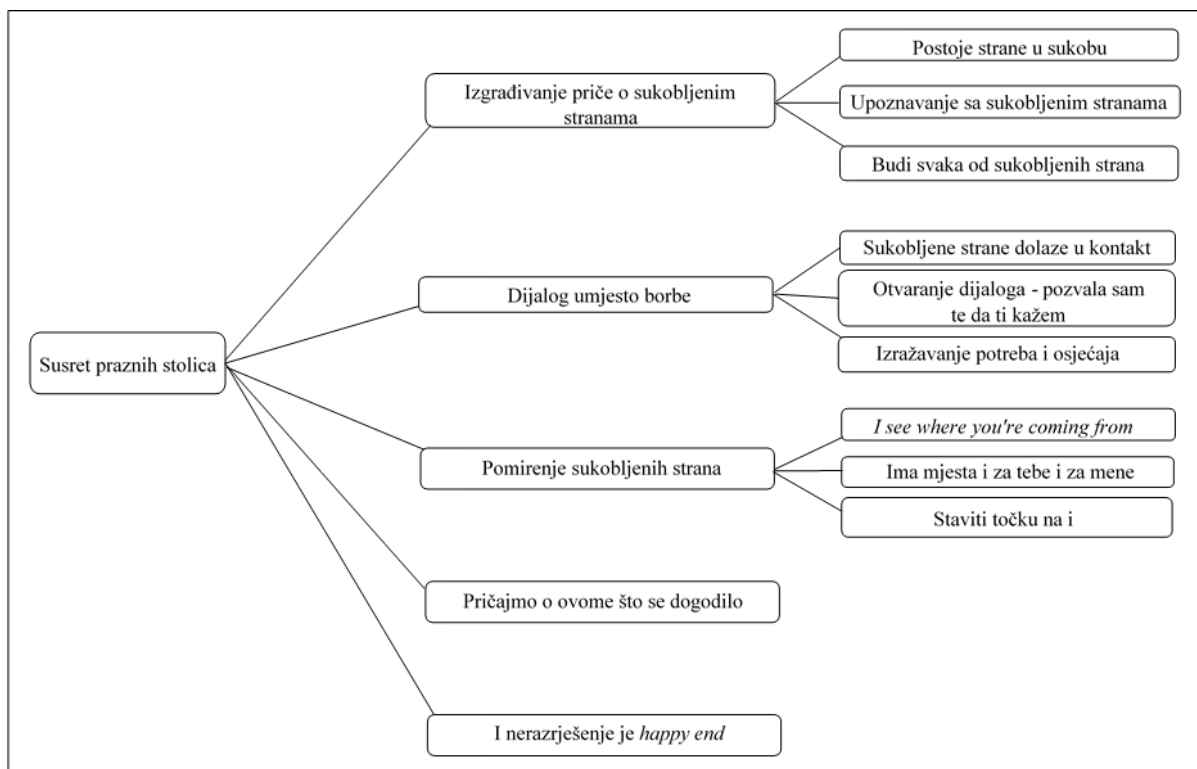
Tema: Za dijalog nisu potrebne stolice

Iako se u ovoj tehnici najčešće koriste stolice, ova tema otkriva da se stolice mogu zamijeniti drugim kreativnim medijima pomoću kojih klijenti mogu vizualizirati dvije ili više strana u dijalogu. „Stolica je sekundarna u toj tehnici, pomoćno sredstvo da omogućimo osobi s kojom radimo da vizualizira. Isto kao što vizualizira nekoga na stolici tako ga može vizualizirati tamo u kutu ili tu na podu. Ne moramo je staviti na stolicu, možemo je bilo gdje smjestiti jer zapravo rezultat je praktično isti. (4)“ Umjesto stolica mogu se koristiti projekтивne karte, crteži, slike, lutke, figurice, simboli, jastuk, glina ili prostor. „(...) ne mora nužno biti stolica. Nekad može biti jastučić ili može biti neki predmet ili neka pozicija u prostoriji (...) (8)“ Psihoterapeuti navode kako je u osmišljavanju eksperimenta važna sloboda i kreativnost što dobro oslikava sljedeći citat: „Mislim da je u našem radu važno da

budemo kreativni, da si dopustimo koristiti neki medij na način na koji je prikladan trenutnoj situaciji. Ne postoji u literaturi tehnika šest stolica, to je nešto što izađe iz situacije i zapravo ovisi o tome koliko si mi terapeuti dozvolimo biti kreativni i onda dočarati neku situaciju. (1)“

Krovna tema 2. Susret praznih stolica

Druga krovna tema se bavi procesom koji se događa unutar tehnike prazne stolice odnosno opisuje faze procesa kroz koje klijent prolazi. Krovna tema obuhvaća sljedeće teme: *Izgrađivanje priče o sukobljenim stranama, Dijalog umjesto borbe, Pomirenje sukobljenih strana, Pričajmo o ovome što se dogodilo i I nerazrješenje je happy end.*



Slika 2. Prikaz strukture rezultata po drugoj krovnoj temi, temama i kodovima za psihoterapeute

Tema: Izgrađivanje priče o sukobljenim stranama

Tema *Izgrađivanje priče o sukobljenim stranama* opisuje prvu fazu procesa, a sljedeći citat dobro opisuje što se događa u prvoj fazi: „*Jedan dio procesa je identifikacija, da se identificira što ili tko je na stolici. Onda dio procesa je povećanje svjesnosti koji ide istovremeno ja bih rekla. To je da izgradimo priču o tom nekom, dakle da osoba sa što više detalja opiše, da da formu, oblik, identitet tom nečem ili nekom tko je u stolici. Ne znam, čak*

ono kako je obučen, šta sve vide na tom mjestu. (3)“ Prema tome prva faza procesa obuhvaća osvještavanje strana i njihovo definiranje kako bi se dobile dvije jasno razdvojene strane koje su u sukobu. Nakon jasne identifikacije strana osoba počinje ulaziti u ulogu svake strane. *„Onda u nekom trenutku kažem da ide isprobati sjesti tamo i da proba malo ući u tog lika. Sjesti kako bi on sjedio, razmišljati kako bi on razmišljao, ako ima neki naglasak, način govora, da poprimi te oblike. (8)*“

Tema: *Dijalog umjesto borbe*

Sljedeća faza je da sukobljene strane ostvare kontakt jedna s drugom i da uđu u dijalog koji se kroz proces sve više produbljuje i strane počinju izražavati svoje osjećaje i potrebe. *„Dakle onda ide dio u kojem se podržava da se što više toga otvori i iščisti na način da osoba može izraziti svoja dublja nezadovoljstva (...) Dakle ide se više u dubinu i što osoba više može izraziti svoje nezadovoljstvo i ljutnju dođe se onda do onoga što je ispod ljutnje što je najčešće tuga, žalost i čežnja. (4)*“ Također, u ovom dijelu procesa se pridaje važnost strani bez teksta da se jasnije izrazi kako bi dijalog mogao teći u smjeru razrješenja. *„(...) sreća je kada se taj glas izvuče, kad stvarno hoće priznati da bojkotira i ne želi sudjelovati i hoće reći svoje razloge. Tek tada daje materijal za potencijalnu suradnju i raspravu (...) A dok samo šuti i naizgled se slaže, a radi po svom zapravo je nedodirljiv. (8)*“

Tema: *Pomirenje sukobljenih strana*

Kroz dijalog cilj je da sukobljene strane dođu do sljedeće faze procesa, a to je međusobno razumijevanje, pomirenje i integracija, što dobro opisuje sljedeći citat: *„Cilj u radu s polaritetima je da dođemo do neke vrste integracije, prava na postojanje i jedne i druge strane ili do nekog razumijevanja. Često to bude i pomirljivo i dogodi se neko „Ajde surađivat ćemo, naći ćemo za tebe ovo, a za mene ovo“. (8)*“ U ovoj fazi procesa klijent može doći do razumijevanja na koji način mu je svaki od suprotstavljenih dijelova koristan i što radi za njega u životu *„Sljedeći korak je razumijevanje čemu meni taj dio treba, na koji način mi je to u životu korisno, na koji način taj dio mene čuva nešto što je meni važno, kako to da radi protiv mene, šta zapravo radi. (3)*“ U slučaju dijaloga s drugom osobom klijent u ovoj fazi procesa može razumjeti i uvažiti perspektivu druge osobe. *„Kada mi istinski razumijemo drugu osobu, kada smo u cipelama druge osobe onda nema zapravo konflikta. Onda čak kad*

se ne slažemo oko nečega se stvarno slažemo da se ne slažemo, onda prihvaćamo to. (5)“ Također, kroz dijalog klijent može reći drugoj osobi ono što nije imao priliku reći, ali i dobiti odgovor od druge strane koji je zbog nekog razloga izostao. Na taj način klijent u ovom dijelu procesa može završiti nedovršeni posao koji ima s drugom osobom. „(...) kroz proces klijent dobiva priliku da može reći što ga je sve povrijedilo, da može čuti (...) postoji mogućnost da taj roditelj ima drugačiji feedback, pa osoba može dobiti drugačije iskustvo, ono što je nekako falilo. Može dobiti drugačijeg roditelja. Može neke rupe i praznine koje mu nedostaju popuniti, taj dio razriješiti. (6)“

Tema: *Pričajmo o ovome što se dogodilo*

Tema *Pričajmo o ovome što se dogodilo* opisuje posljednju fazu procesa u kojoj psihoterapeut razgovara s klijentom o iskustvu koje je imao, gdje dolazi do integracije i asimilacije onoga što se dogodilo. Postoje i zanimljivi načini na koji proces može završiti. Na primjer klijent na kraju procesa može fizički ući u kontakt s drugom stranom, klijent i psihoterapeut mogu zajedno pospremiti stolice ili psihoterapeut može pozvati klijenta da iz treće pozicije još jednom pogleda dvije stolice i prisjetiti se što se događalo u dijalogu između sukobljenih strana. „Pozovem klijenta da se digne i da proba samo u tišini promatrati, provrtjeti u glavi što se događalo u dijalogu između dvije stolice. Da zauzme neku treću meta poziciju što dosta olakšava razumjeti krajnosti i mogućnost lagodnijeg življenja metaforički u sredini. (7)“

Što se tiče ključne faze procesa, psihoterapeuti su uglavnom isticali različite dijelove procesa kao važne. Od početnog osvještavanja i kontakta do integracije i prihvaćanja, ali su također i smatrali da su sve faze procesa jednako ključne. „Mislim da su svi ključni odnosno bez bilo kojeg od njih u tom redoslijedu koji smo ugrubo nacrtali tehnika nije cjelovita niti zacjeljujuća. Mislim da je važno da se svaki element dogodi. (10)“ Iako su psihoterapeuti naveli i opisali faze procesa, istaknuli su kako je proces individualan za svakog klijenta. Prema tome, navedene faze procesa samo okvirno opisuju i prikazuju proces kroz koji klijent prolazi. „Ta tehnika zvuči kao da ima svoje faze koje se uvijek događaju, ali život i ljudska psiha su naprosto malo nepredvidljivi da bi mogli reći u tehnici prazne stolice odnosno u tehnici dvije stolice se uvijek događaju te faze. (1)“

Tema: *I nerazrješenje je happy end*

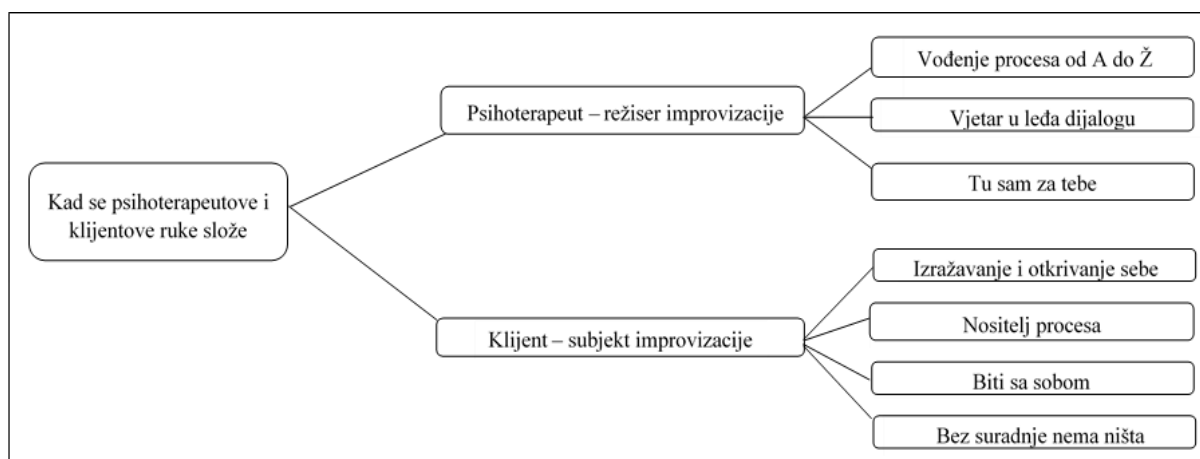
U prijašnjoj temi je prikazan proces koji završava razrješenjem i integracijom. Međutim, ova tema obrađuje situaciju kada proces završava nerazrješenjem. Psihoterapeuti uglavnom navode kako u tom slučaju mogu ponoviti tehniku na drugom susretu ili na drugi način s klijentom raditi na toj poteškoći. Dolazak do nerazrješenja ne znači da tehnika nije bila uspješna odnosno klijent i psihoterapeut mogu dobiti nešto iz procesa. Klijent može osvijestiti i dobiti jasniji uvid u to što se zbiva unutar njega, a psihoterapeut može dobiti informaciju gdje se klijent trenutno nalazi i kako dalje nastaviti rad, što pokazuju sljedeći citati:

„Ja nemam nekakvu posebnu strast prema tome da to završi jako sretno, s nekakvom katarzom nego da bude poticaj za naš daljnji rad, ja to vidim kao poticaj. (4)“

„(...) ne dogodi se uvijek integracija, to je samo početak (...) to mi je neko učenje da malo pogledam, vidim i iz toga isto mogu naučiti. (...) i tu mogu puno dobiti na našem kasnijem procesu rada. (6)“

Krovna tema 3. Kad se psihoterapeutove i klijentove ruke slože

Treća krovna tema se bavi psihoterapeutovim pogledom na njegovu i klijentovu ulogu u procesu. *„Moje je da im pomognem pitanjima, zaustavljanjem procesa, moje je da podržim taj proces da se on dogodi, a njihovo je da ga odrade. (3)“* Ovaj citat sažeto prikazuje kako u procesu i psihoterapeut i klijent aktivno sudjeluju i pridonose da se proces odvije. Krovna tema pokriva dvije teme: *Psihoterapeut-režiser improvizacije* i *Klijent-subjekt improvizacije*.



Slika 3. Prikaz strukture rezultata po trećoj krovnoj temi, temama i kodovima za psihoterapeute

Tema: Psihoterapeut-režiser improvizacije

Ova tema govori o tome kako psihoterapeut doživljava svoju ulogu u procesu koji se odvija unutar tehnike, a sljedeći citat dobro opisuje psihoterapeutovu ulogu: „*Moja uloga je da tu budem prisutna, da pratim proces, da vodim brigu oko toga da li je to previše, da nekad zaustavim. Znači da slijedim proces i klijenta i da onda nudim rečenice koje trebaju vezano za promjenu ili neku intervenciju, neko pojačavanje ili ne znam bilo šta drugo da mu pomognem da može ući u te uloge. (6)*“ Prema tome, psihoterapeut je taj koji slijedi, prati i vodi proces od početnog postavljanja strana u stolice do krajnjeg razgovora s klijentom o tome što se dogodilo. Kod vođenja procesa zanimljiv je pogled na ulogu psihoterapeuta kao režisera improvizacije. „*Jednim dijelom sam kao neki režiser, ali ne neke zadane predstave nego improvizacije u kojoj ne znate šta će se dogoditi. Iako već postoje scenariji koji su dosta poznati i nisu totalno iznenađenje, ali opet svaki taj susret je jedinstven na neki način. (8)*“ Psihoterapeut može potaknuti klijenta da krene u dijalog s drugom stranom tako da započne rečenicu ili ako klijent zapne u dijalogu može mu pomoći na način da mu ponudi rečenicu koja mu se čini adekvatnom u tom trenutku. „*Ako zabrazde lijevo ili desno onda možemo predložiti „Probajte ovo pa možda će biti bolje, pa kako Vam se čini ovo, kako Vam se čini ono?“. Dakle tu je dosta angažmana potrebno, ali angažman nije u smislu da ja dajem riječi u usta klijentu nego da mu predlažem neke dodatne riječi, neku dodatnu rečenicu. (2)*“ Kao što je prije bilo rečeno važno je da se svaka od strana jasno izrazi i u tome može pomoći psihoterapeut kroz postavljanje pitanja strani bez teksta ili strani koja se slabije izražava. „*(...) proces podržavam na način da ako vidim da se jedna strana ne izražava da pokušam nagovoriti tu stranu da isto progovori. Nekad progovara u kontaktu s drugom stranom, a*

nekad ja uđem u priču s tom jednom stranom i kažem „Jesi sad rekla istinu? Hoćeš li meni reći istinu?“ (...) Nekad onda u tom kontaktu saznam nešto drugo, da ovoj nije htjela reći, a meni hoće reći. (8)“ Također, važna uloga psihoterapeuta je i da prati klijenta u njegovom procesu, da ostane na dijelovima koji su mu teški i da mu bude podrška. „To je moja jedina uloga, samo da ga podržavam u onome u čemu je i da mu pokušavam pokazati kroz dijalog da ga čujem, pokušavam mu pokazati da suosjećam i da razumijem to iskustvo. (7)“

Tema: *Klijent-subjekt improvizacije*

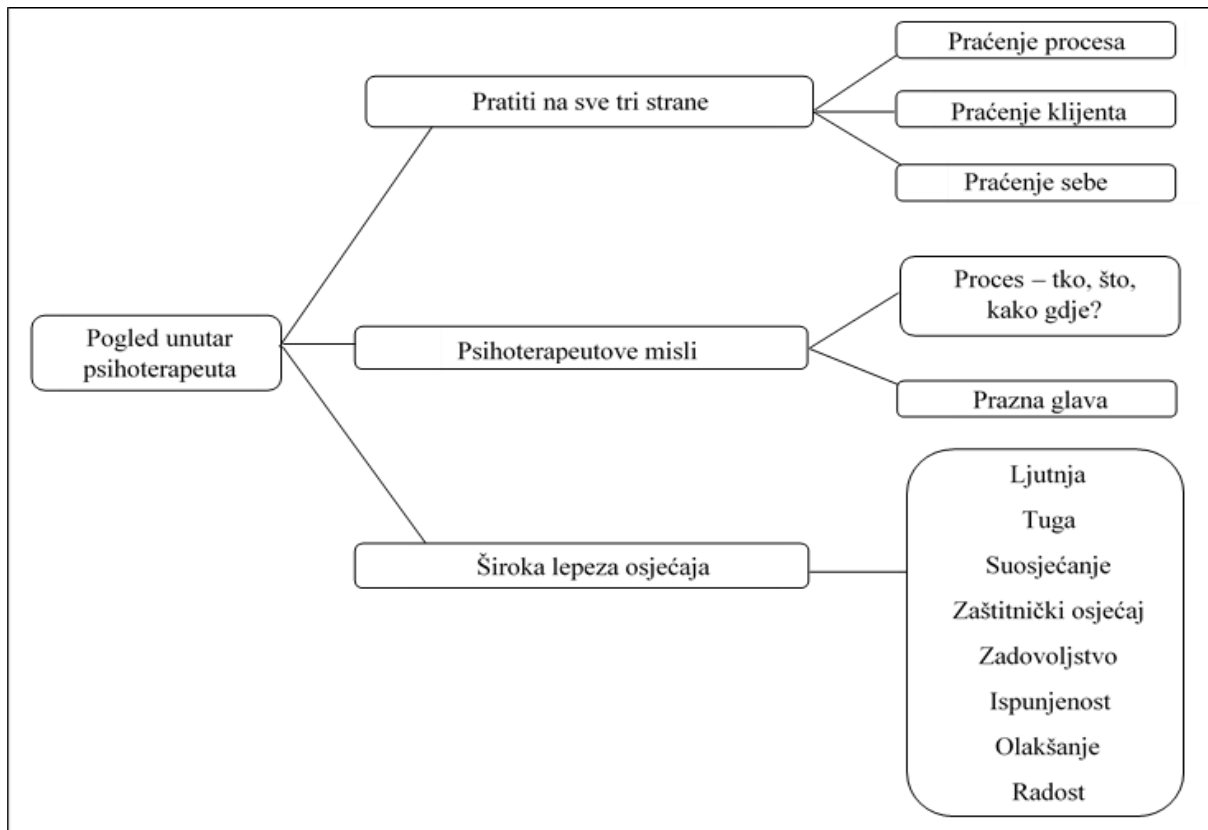
Ova tema se bavi psihoterapeutovim pogledom na ulogu klijenta u procesu unutar tehnike. Klijent je aktivan sudionik procesa, a njegovu ulogu dobro prikazuje sljedeći citat: *„(...) on prolazi kroz proces, on je nositelj i njega se treba slijediti (...) on je važan, on je subjekt, on nosi to, donosi izbor, on je taj koji ima aktivnu ulogu, koji donosi neke svoje rečenice (...) on je sad i sebi na neki način kao ogledalo. Nekad je u terapiji dosta ogledalo terapeut, a sad je on sam sebi ogledalo. (6)“* Prema tome klijent je taj koji nosi proces kroz ulazak u uloge, zastupanje svake strane u dijalogu i izražavanje svojih potreba i osjećaja. Također, uloga klijenta je da u procesu bude sa sobom, da bude autentičan i u skladu s onime što misli i osjeća. *„Klijentova uloga u tehnici, i općenito u Gestalt psihoterapiji, je da pokuša što više biti u skladu s onim što osjeća i misli (...) I to je njegova uloga da proba biti što više sa sobom (...) (7)“* Naposljetku, da bi uopće došlo do procesa važna je klijentova volja i suradnja sa sobom, ali i s psihoterapeutom što nam pokazuju sljedeći citati:

„Suradnja. Suradnja sa sobom i svojim nekakvim unutarnjim željama, potrebama o kojima ću onda govoriti (...) (9)“

„(...) bez klijentove volje i suradnje da on u tom igrokazu sudjeluje teško da bi se tu moglo išta dogoditi. (8)“

Krovna tema 4. Pogled unutar psihoterapeuta

Četvrta krovna tema je tema koja opisuje što se događa unutar psihoterapeuta tijekom procesa, usmjeravajući se na emocionalne i kognitivne aspekte iskustva. Krovna tema se sastoji od tri teme, a to su: *Pratiti na sve tri strane*, *Psihoterapeutove misli* i *Široka lepeza osjećaja*.



Slika 4. Prikaz strukture rezultata po četvrtoj krovnoj temi, temama i kodovima za psihoterapeute

Tema: *Pratiti na sve tri strane*

Prilikom primjene tehnike prazne stolice psihoterapeut mora istovremeno pratiti proces, klijenta koji prolazi kroz proces i sebe odnosno što se događa unutar njega. Sljedeći citat prikazuje što se događa s psihoterapeutom u procesu: „*Ja moram biti jako prisutna kao i inače. Moram biti prisutna da vidim što se događa, moram biti u stanju osjetiti stranu klijenta, stranu toga lika. Gledati sebe da me tu nešto ne ponese i da se ne uključi neka moja kontratransferna reakcija. I moram gledati šta je još moguće, ako oni zaglave da mogu dodati nešto sa strane, da vidim u čemu je zapravo problem, da vidim gdje je blokada, da probam tu*

blokadu prvo imenovati, pa da vidimo šta će s tim ili napraviti neku alternativnu varijantu. Tako da dosta tu ima posla. (2)“

Tema: *Psihoterapeutove misli*

Tema *Psihoterapeutove misli* se bavi mislima koje psihoterapeutu prolaze kada je u procesu unutar tehnike te je usko vezana uz prijašnju temu zbog toga što su misli uglavnom o procesu koji im se odvija pred očima. „*Ovisi o procesu. Ja pratim taj proces i stalno moram pratiti razumijem li ili ne, kuda to ide, zašto i kako, tko, gdje. (2)“* Neke od misli mogu biti vezane uz vođenje i praćenje procesa na primjer kako ga mogu facilitirati, koju rečenicu mogu posuditi, koje pitanje pitati. Misli mogu biti vezane uz njihove unutarnje komentare i dojmove o procesu ili stranama. „*(...) do razmišljanja što u stvari sad klijent misli pod ovim, kakve to veze ima s njegovim generalnim procesom, kako to utječe na njegov potencijalno sljedeći korak (...) Do promišljanja o tome da mi je drago šta klijent je dobro, da suosjećam s njim, da mi je drago što je klijent neke stvar izgovorio i kad vidim da je svjestan i da se nešto mijenja na njegovom licu ili tijelu ili da je opušteniji. (7)“* Zanimljivo je i da dio psihoterapeuta ima osjećaj kako ne razmišlja puno i da su tu u ovome što trenutno je i u kontaktu s klijentom. „*Znači uglavnom ne razmišljam puno. Imam osjećaj da je u mojoj glavi uglavnom prazno. Recimo ako pomislim „Vidi ovo ne razumijem“ onda najčešće to i kažem, pitam nešto i opet mi je glava prazna. (5)“*

Tema: *Široka lepeza osjećaja*

Ova tema se bavi osjećajima koji se javljaju psihoterapeutu tijekom procesa. „*Najrazličitije, sad mi je teško reći. Već ovisno o tome koja je tema. Dakle neke teme me više potaknu jer imaju više veze sa mnom, mojim životom i mojim iskustvima, a neke teme nemaju veze s mojim životom i mojim iskustvima pa me ne aktiviraju na taj način. Najrazličitiji spektar emocija. (7)“* Iz citata je vidljivo da se unutar procesa javlja široki spektar različitih emocija i osjećaja. Psihoterapeuti su naveli širok raspon emocija i osjećaja koji je išao od ljutnje, tuge preko uzbuđenja, suosjećanja do zadovoljstva, radosti, olakšanja i osjećaja ispunjenosti. Emocije i osjećaji koji su se javljali ovisili su o tijeku procesa, klijentovoj priči i njihovim vlastitim osobnim iskustvima. Slijede neki od citata koji prikazuju emocije i osjećaje koji su se psihoterapeutima pojavljivali tijekom procesa:

„Ispunjava me kad uspijemo i kad klijent hoće, kad pokaže dobru volju, to je u stvari prekrasno, to je jedan lijepi osjećaj. (9)“

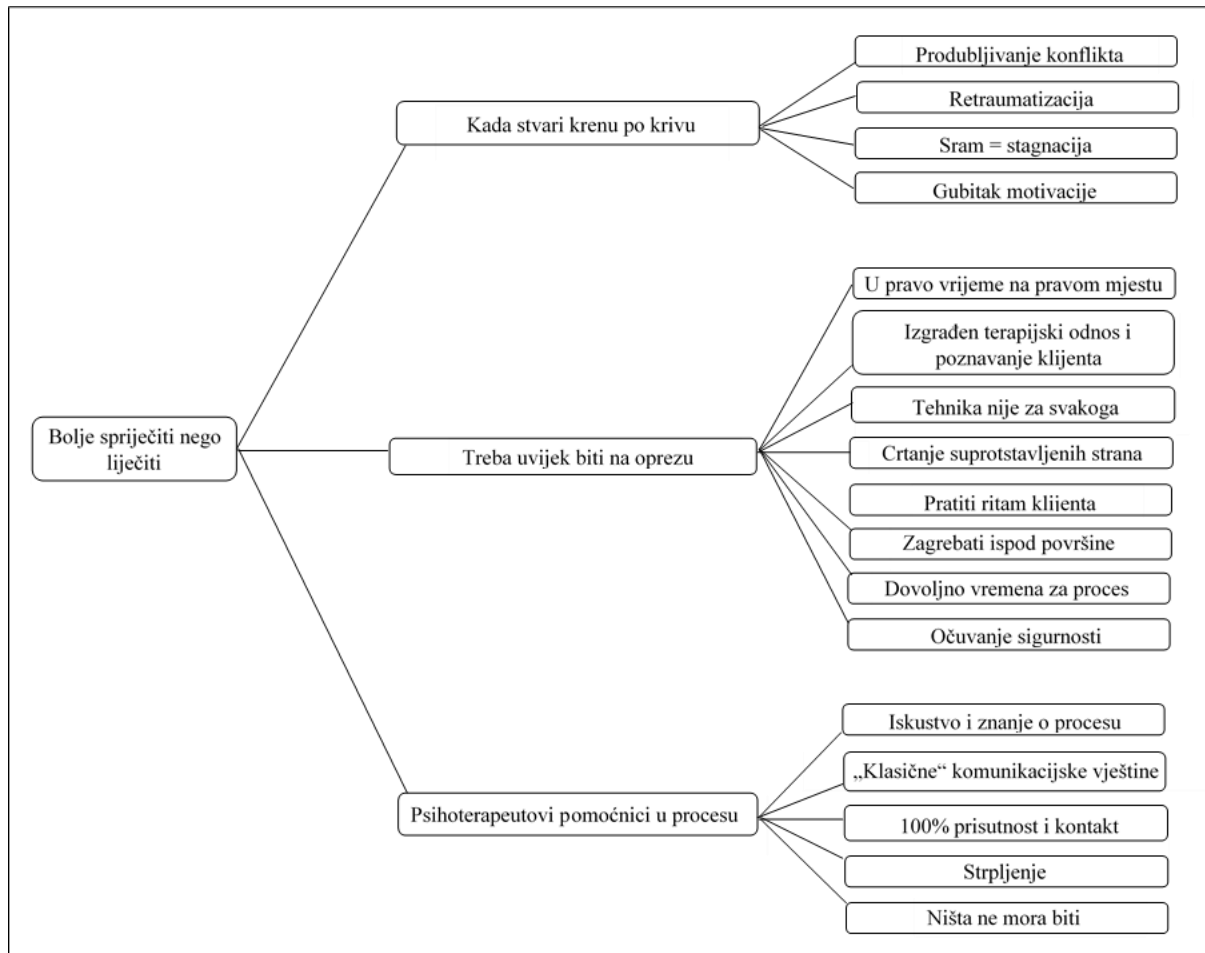
„Veseli me ako pridonosi nekom novom uvidu, nekoj svjesnosti, ako ide dobro, ako čovjek može izraziti sebe, ako može doći do neke bolje integracije jer je to jako zgodan način na koji ljudi kroz vanjski pogled na svoj unutarnji proces mogu doći do većeg zdravlja, asimilacije i integracije. Tako da veseli me biti sudionikom toga procesa. (1)“

„Može biti da ja dođem u dodir sa svojom nekom tugom, ali više kao neko ganuće, dirnuće i onda ja i pustim nekad suzu. Meni je to ok, i vidim da je to i mojim klijentima ok, napravi baš neki ljudski moment u terapiji. (6)“

„Meni je užasno uzbudljivo. To je uvijek kao kazališna predstava (...) Nekad izađu neke osobine, neke stvari do kojih je stalo ili jednoj ili drugoj strani koje ja u startu nisam vidjela. Pa onda dodaju još malo boje i to sve onako bude dublje (...) To je tehnika u kojoj ima puno emocija i puno energije, nekad blokirane, ali zato je ona i moćna jer dignu energiju. I onda je to naprosto uzbudljivo jer ima puno energije. (10)“

Krovna tema 5. Bolje spriječiti nego liječiti

Krovna tema *Bolje spriječiti nego liječiti* se bavi mogućim negativnim posljedicama ove tehnike te na što psihoterapeut treba obratiti pažnju kako do njih ne bi došlo. Također, ova tema prikazuje vještine i sposobnosti koje psihoterapeutu mogu pomoći kako bi adekvatno vodio klijenta kroz proces. Krovnu temu čine tri teme: *Kada stvari krenu po krivu*, *Treba uvijek biti na oprezu* i *Psihoterapeutovi pomoćnici u procesu*.



Slika 5. Prikaz strukture rezultata po petoj krovnoj temi, temama i kodovima za psihoterapeute

Tema: *Kada stvari krenu po krivu*

Ova tema opisuje moguće negativne posljedice tehnike prazne stolice ako se ne primjenjuje s oprezom. Tehnika prazne stolice je naizgled jednostavna tehnika koja može biti jako efektna zbog klijentovog katarzičnog iskustva. Upravo zbog toga je rasprostranjena i može biti meta zloupotrebe koja dovodi do negativnih posljedica za klijenta. „*Ta tehnika se može zloupotrebljavati, to je najstrašnije od svega. Da je koriste ljudi koji o psihoterapiji ne*

znaju puno, ljudi koji zapravo ne razumiju te unutarnje procese koji se događaju dok se ovi šeću i razgovaraju (...) Zato što je moćna, ako se ne koristi profesionalno može imati loše posljedice. (10)“ Jedna od mogućih negativnih posljedica je produbljivanje konflikta između dva dijela klijenta ili između klijenta i druge osobe s kojom je u dijalogu i odbacivanja dijela sebe. „Mislím da bi negativne posljedice bile vezane uz odbacivanje. Ako klijenta ne možemo dovesti do toga da prihvati taj drugi dio sebe ili ne želi jednostavno to prihvatiti, to se može događati. Onda bi mogao imati većih problema od anksioznosti do depresije. (9)“ Kroz tehniku važno je pratiti klijenta i prilagođavati intenzitet eksperimenta. Moguća negativna posljedica zadavanja prevelikog izazova i rizika klijentu je retraumatizacija. Do retraumatizacije može doći i ako se tehnika koristi kod klijenata koji su doživjeli traumu te zbog toga traumu treba prorađivati na drugi način. „(...) ako se dotakne traume može se zapeti, bude previše, pa se onda opet retraumatizira. To isto može se dogoditi. Tu se mora biti jako jako oprezan. (6)“ Nadalje, tehnika prazne stolice može biti izrazito otkrivajuća i ako se ne koristi u pravom trenutku psihoterapije, može dovesti do osjećaja srama kod klijenta. „Ta tehnika može biti preintenzivna i pokušaj rada na takav način može biti posramljujući (...) Sram je jedno iskustvo u terapiji koji doprinosi zastojsima i pojačava klijentovo ostajanje s onim što im je teško, čak može i pogoršavati. Tako da tehniku dijaloga na dvije stolice ili tehniku prazne stolice ustvari koristim vrlo oprezno i koristim samo kad procijenim da to može biti korisno za klijenta što između ostalog znači kad procijenim da je klijent spreman za tako nešto. (7)“ Kriva procjena u kojem trenutku koristiti tehniku i neadekvatno vođenje procesa može za rezultat imati i klijentov gubitak motivacije za rad na toj teškoći. „(...) da to ne bude samo onako površno. Onda osoba unutra doživi kao neku demotivaciju za nešto dalje raditi ili izgubi motivaciju za promjenu (...) (6)“

Tema: Treba uvijek biti na oprezu

Ova tema govori o tome na što sve psihoterapeuti trebaju paziti prilikom primjene tehnike kako ne bi došlo do negativnih posljedica. Na prvom mjestu je važna procjena psihoterapeuta kada upotrijebiti tehniku, a sljedeći citat dobro opisuje na što psihoterapeut treba obratiti pozornost prije nego što predloži klijentu tehniku prazne stolice. „To stvarno mora biti u pravom vremenu tempirano i što se tiče našeg odnosa i što se tiče faze u kojoj je osoba i što se tiče procjene kakvi su kapaciteti osobe. Znači puno je faktora da bih se ja uopće odlučila staviti čovjeka u dvije stolice (...) Ako samo bezumno radimo eksperimente onda ćemo promašiti čovjeka, a poanta je ne promašiti čovjeka, njegovu potrebu i njegov proces

samo zato da bi terapija izgledala jako zanimljivo izvana i filmski. (1)“ Prema tome, prije primjene ove tehnike psihoterapeut treba dobro poznavati klijenta koji mu sjedi preko puta, imati razvijen terapijski odnos te procijeniti da bi ovakav način rada bio koristan za tog klijenta i njegov problem. U skladu s tim važno je istaknuti kako se tehnika prazne stolice ne preporuča koristiti u radu s klijentima koji imaju narcistični i granični poremećaj ličnosti te kod onih koji imaju psihotične simptome na što upućuju sljedeći citati:

„Naročito kod klijenata koji imaju dominantnu narcističku dinamiku ili rigidnu narcističku dinamiku, tehnika može biti kontraproduktivna. Kao prvo klijent je ne će htjeti i jako utječe na proces zato što su to klijenti koji su jako osjetljivi na ono što se zove slika o sebi i ono što se zove grandiozna ideja o sebi. (7)“

„To nije za sve one koji su borderline ili koji imaju psihotične elemente jer je preveliki zahtjev da „ja ne budem ja“. Oni već imaju dovoljno poteškoća da drže sve svoje dijelove na okupu, a onda kad im ponudite da ih podijele to nije dobro. (2)“

Također, na oprezu treba biti i kod anksioznih klijenata zbog toga što takvi klijenti nisu asertivni i često ne znaju kako zastupati sebe. Mogu pristati na tehniku samo zato da zadovolje očekivanja psihoterapeuta i možda ne će biti spremni da prođu kroz cijeli proces. U tom slučaju tehnika se može koristiti u kasnijim fazama psihoterapije kada je izgrađen terapijski odnos i kada je klijent spreman zastupati sebe. *„(...) kod jako anksioznih klijenata treba puno prije raditi na povjerenju, sigurnosti, tehnikama asertivnosti, zastupanju sebe da se dobije ta energija s kojom onda klijent može ići u to. (2)*“

Kada se radi o samom procesu treba paziti da se na početku posveti dovoljno vremena definiranju i razdvajanju strana kako bi klijent postao svjestan svake strane i njihovih potreba i osjećaja. Jasno razdvajanje je bitno zbog dijaloga između strana i kasnije moguće integracije. *„Kad se ne izdiferenciraju dobro i jasno ta dva lika onda se taj razgovor odradi, ali dosta površno. I bazično se ne dogodi integracija nego ponovno preklapanje ta dva lika odakle smo i krenuli. (10)*“ Nadalje, psihoterapeuti navode kako je važno pratiti klijenta odnosno obratiti pažnju na njegov tempo prolaska kroz proces i koliko je spreman za odraditi u ovom trenutku. Sljedeći citat na slikovit način opisuje praćenje klijenta kroz proces: *„To je kao kad stavite sjeme u zemlju i sad ono lagano počne klijeti i rasti pa ja vidim izdanak i malo ga onako potegnem gore, kao, „da brže izraste“. Naravno, neće brže izrasti, već bih ga tako samo iščupala, tj. uništila. (5)*“ Ono što je vezano uz praćenje klijenta je i prilagođavanje intenziteta eksperimenta odnosno paziti da klijent ima dovoljno izazova u eksperimentu, ali da

se i dalje osjeća sigurnim. Psihoterapeut je taj koji mora paziti na očuvanje sigurnosti unutar eksperimenta kako ne bi došlo do nečega što može povrijediti klijenta. „(...) *moja uloga je da prostor koji se stvara između klijenta i zamišljene figure održavam sigurnim. Da guram klijenta u nešto što će ga zaprepastiti, a ako ga zaprepasti da održavam sigurnost, da je to prostor koji je ovdje i da onda u stvarnom životu uopće ne mora tako izgledati. (4)*“ Nadalje, treba voditi računa o tome da se tehnika provede s razumijevanjem procesa koji leži ispod nje, a ne da klijent samo odradi potrebne korake. Treba posvetiti dovoljno vremena svakoj fazi i klijent zaista treba biti u svakoj od tih uloga prisutan, u protivnom proces ništa ne može donijeti. „*Ako se radi stolica kao tehnika bez razumijevanja procesa onda se to može odraditi s klijentom, ali ne će na kraju dovesti do integracije nego će naprosto biti odrađeno. Netko će napraviti korake, ali ne će integrirati cijelu situaciju nego će se zapravo dogoditi da to i dalje ostane neintegrirano u nama i onda će osoba još jednom potvrditi da nije u stanju riješiti svoj problem. (3)*“ Također, psihoterapeut treba paziti da ostavi dovoljno vremena za provođenje tehnike i kasniji razgovor s klijentom o onome što se dogodilo, kako klijentov proces ne bi ostao otvoren. „*Tehnika može izazivati stvarno intenzivne emocionalne reakcije kod ljudi i onda nije dobro na brzinu završiti (...) da zaokružimo taj proces, da ne pustimo klijenta s otvorenim procesom (...) da ostavimo vremena nakon završetka vježbe da vidimo što je. (5)*“

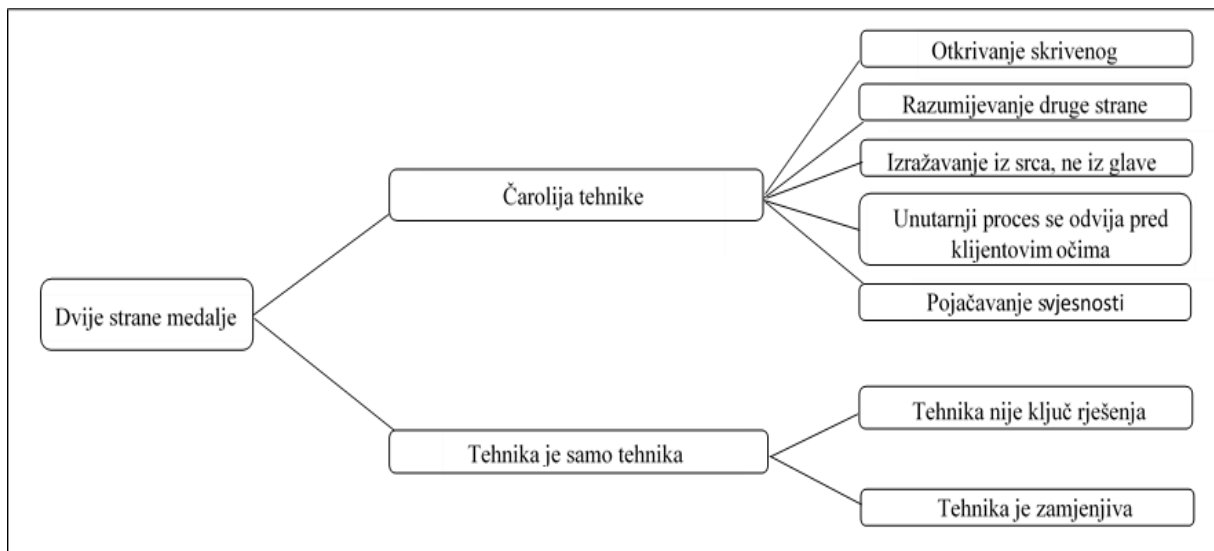
Tema: *Psihoterapeutovi pomoćnici u procesu*

Posljednja tema pokriva znanje, vještine i osobine psihoterapeuta koje mu pomažu kada koristi tehniku prazne stolice u svom radu. Ono što su psihoterapeuti istaknuli je da su im ove vještine i osobine općenito bitne za njihov rad, a ne samo prilikom primjene tehnike prazne stolice. Za početak, ono što im pomaže je njihovo znanje o tehnici i njihovo osobno iskustvo s tehnikom ili iskustvo korištenja tehnike u svom psihoterapijskom radu. Znanje i iskustvo su bitni zbog procjene kada upotrijebiti tehniku, vođenja procesa, razumijevanja procesa koji se nalazi ispod tehnike i sl.. Također, pomažu im i njihove razvijene komunikacijske vještine i vještine aktivnog slušanja. „*Sve moguće komunikacijske vještine koje i inače koristim u psihoterapiji, od pažljivog slušanja, parafraziranja, reflektiranja do vještina postavljanja pitanja, sposobnost izdržavanja tišine i mjesta nelagode. (8)*“ Unutar procesa ističu kako je bitna prisutnost kako bi mogli pratiti klijenta, proces i sebe te vidjeti koji bi eventualno mogao biti sljedeći korak. „*Prisutnost, 100% prisutnost, osjećanje, slušanje šta se s klijentom događa i koja je temeljna poruka, scenarij, proces ispod. (5)*“ Kako bi klijentu ostavili dovoljno vremena da prođe kroz proces i kako ga ne bi požurivali

važna osobina je i strpljenje. „Mislim da je jedina vještina strpljivost. Strpljivost i neosuđivanje. To nikako nije dobro, predbacivanje, osuđivanje, omalovažavanje, takve stvari sigurno ne, nego ohrabrenje „Možemo, pa jednu riječ, pa jednu rečenicu, pa ovako“. Možda prvo onako općenito to negdje u zrak reći, pa onda malo po malo, malo po malo dovesti ga do toga da ustvari to govori jednoj osobi određenoj. (9)“ Naposljetku, kada koriste ovu tehniku pomaže im da se ne vežu za određeni ishod i da nemaju očekivanja kako bi proces trebao završiti. Na taj način mogu biti tu za klijenta i podržati ga u njegovom procesu bez da su opterećeni time kako bi proces trebao izgledati, teći ili završiti. „Prvo ta ležernost oko toga da ništa ne mora biti. Drugo, da ja mogu mirno živjeti s tim da nemam pojma kuda ta tehnika vodi, možda ćemo naletiti na svašta (...) (2)“

Krovna tema 6. Dvije strane medalje

Krovna tema *Dvije strane medalje* govori o tome kako tehnika može biti uspješna i korisna za klijenta, ali je istovremeno samo tehnika odnosno nije ključ rješenja i zamjenjiva je s drugim tehnikama i načinom rada. Krovna tema pokriva dvije teme: *Čarolija tehnike* i *Tehnika je samo tehnika*.



Slika 6. Prikaz strukture rezultata po šestoj krovnoj temi, temama i kodovima za psihoterapeute

Tema: Čarolija tehnike

Ova tema opisuje koliko tehnika može biti uspješna i korisna za klijenta te što klijentu pomaže u procesu unutar tehnike. Kada se govori o uspješnosti, psihoterapeuti smatraju kako tehnika može biti uspješna i korisna za klijenta, ali isto tako navode da njezin uspjeh ovisi o mnogo čimbenika, kao što su sam klijent i koliko mu ovakav način rada koristi, procjena psihoterapeuta da je ovo pravo mjesto za upotrebu tehnike i adekvatno praćenje klijenta i procesa. „*Mislim da je ona super uspješna nekad, mislim da može koristiti jako. Može raditi štetu ako se koristi samo kao tehnika. Ona može biti jako efektna ljudima, može im otvoriti jako puno vrata koja prije nisu vidjeli ili im na neki drugi način promijeniti perspektivu. (2)*“

Tehnika prazne stolice omogućava povećanje svjesnosti što klijentu može pomoći da dođe do uvida, da prepozna svoje obrasce ponašanja u odnosu, da stvori razumijevanje za strane u dijalogu i da pronade rješenje. „*Pomaže osvještavanje. Mogu lakše razmišljati o svojoj kompleksnosti kada se to klupko raspetlja, kada se uprizori, kada su to neki likovi (...) lakše im je to onda razumjeti što im se zbiva, nositi se s tim, pomiriti se i doći do nekog unutarnjeg dogovora. Nekad im ti likovi budu simpatični i bude im drag taj spektar likova u njima, to je isto neko sretno i pozitivno rješenje. (8)*“ Ono što pomaže klijentu je da u sigurnim uvjetima izrazi potisnuto što dovodi do osjećaja olakšanja i mogućnosti da se s onim što je izraženo nastavi raditi. „*Kada se otvori taj prostor mogu izaći stvari koje su vrlo neugodne, koje su bile potisnute, stvari koje se jako zamjeraju pa se onda prenesu u stvarnom životu. Mislim da je veća snaga i značaj onoga što je skriveno nego onoga što je otkriveno. Kada je otkriveno postoji mogućnost da se nešto s tim napravi, a kada je skriveno onda zapravo iznutra samo usmjerava osobu bez da ona zna što dolazi. (4)*“ Kako bi klijent mogao izraziti svoje potrebe i osjećaje, važno je da ima sposobnost uživanja u drugu stranu. „*Uživljavanje. Kad nije sve iz glave, nego kad je nešto malo iz duše, iz srca ono što se kaže, dakle iznutra. (9)*“ Uživanje u drugu stranu može dovesti do toga da klijent počne shvaćati perspektivu drugoga i imati više razumijevanja. Razumijevanje za drugu stranu je također nešto što je odgovor na pitanje što pomaže klijentu u ovoj tehnici. „*(...) pomaže im mogućnost razumijevanja druge strane, mogućnost empatije za nešto što ustvari imaju otpor da budu empatični (...) (2)*“ Kroz razumijevanje druge strane klijent može doći do uvida što mu ta strana donosi u životu, prihvaćanja sebe ili druge osobe. Naposljetku, ono što pomaže klijentu je i eksternalizacija njihovog unutarnjeg procesa. Na taj način klijent može svoj unutarnji proces sagledati iz druge perspektive, promijeniti svoj pogled i doživljavanje situacije. „*(...) mi inače vodimo razgovore u svojoj glavi i onda zapravo kroz tehniku*

eksternaliziramo i možemo prepoznati i prisvojiti svoje misli (...) kada je nešto jasno vidljivo onda se i odnos prema tome može transformirati. (...) Zapravo pročišćavamo i mičemo dio napetosti i zamišljanja. Eksternaliziramo taj dio zamišljanja koji inače nosimo u sebi. Mislim da to zapravo pomaže da sagledamo taj odnos, da dobijemo dodatnu jednu sliku o tom odnosu i da otpustimo dio emocija i napetosti koje su vezane uz taj odnos. (4)“

Tema: *Tehnika je samo tehnika*

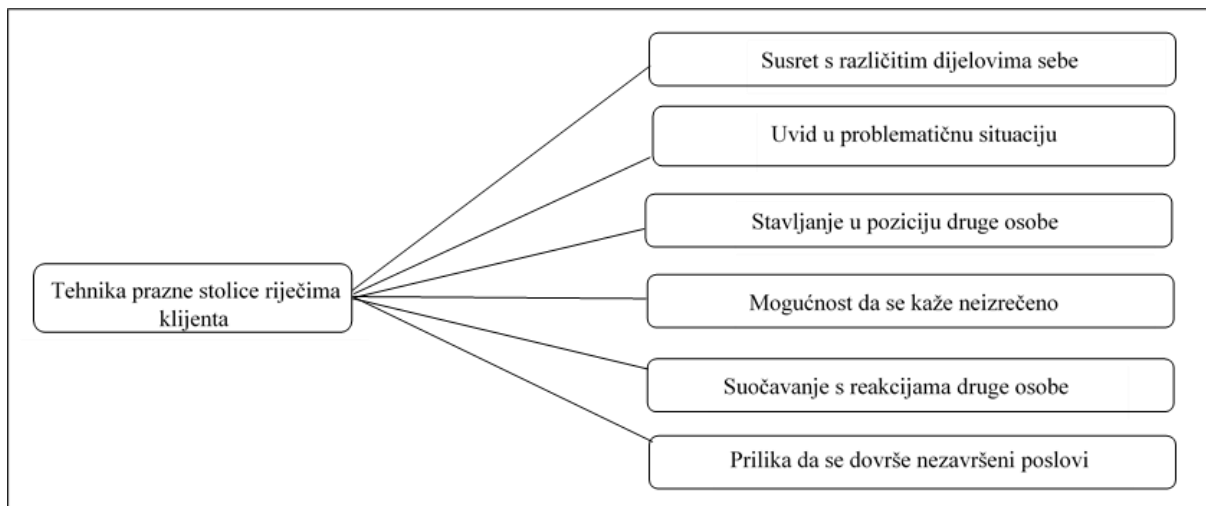
Ova tema opisuje kako treba imati na umu da tehnika prazne stolice nije ključ koji dovodi rješenja i da je zamjenjiva s drugim tehnikama i načinima rada. Ono što su psihoterapeuti naglašavali je da tehnika nije sama sebi svrha odnosno ona proizlazi iz psihoterapijskog procesa te njezina primjena nije jamstvo da će klijent doći do cilja ili rješenja. *„Mislim da je tehnika potencijalno moćna, no njena uspješnost nije 100% zagwarantirana. Zabluda je da si sigurno napravio posao kad počneš s tim stolicama, to nije ni istina ni garancija uspjeha. (10)“* Tehnika prazne stolice je samo pomoćno sredstvo koje ima potencijal da potakne klijentov proces, da klijent situaciju vidi iz druge perspektive i da dođe do uvida i rješenja. *„Tehnike nam služe, one nisu same po sebi. One imaju funkciju da pomognu propagiranju, da pomognu procesu koji je na neki način zablokiran, da pomognu klijentu koji neke stvari ne može vidjeti (...) Gestalt je poznat po tehnikama, ali ono što je ključno u Gestaltu je proces i odnos koji ima klijent s terapeutom. Ovo sve služi tome. (4)“* Također, važno je naglasiti kao je tehnika prazne stolice zamjenjiva tehnika. Ona je poznata po tome da se koristi kod unutarnjih konflikta, konflikta s drugom osobom i nezavršenih poslova, ali se unutar psihoterapije na drugi način može raditi s takvim poteškoćama. Jedan citat slikovito opisuje zamjenu tehnike prazne stolice s drugim načinima rada: *„Ako je nama cilj da netko u konfliktu sa svojom suprugom, partnerom, bratom, sestrom shvati perspektivu druge osobe ili da u nekom unutarnjem konfliktu izađe iz tog polariteta ja mogu koristiti dijalog i nekoliko tehnika da bi do toga došlo. Za mene nije da u ovoj tehnici proces mora doći do idealnog kraja. Tehnika je samo alat, kao nož. Što bi bio cilj tehnike noža u rezanju kruha? Načelno da ga izrežemo, ali ako mi padne nož na pod, upotrijebit ću svoje dvije ruke pa ću tako otkinuti kruh, znači bit je da otkinemo kruh, a ne da koristimo nož pod svaku cijenu. (5)“*

2. Perspektiva klijenta

Tematskom analizom podataka klijenata utvrđeno je šest tematskih područja koja opisuju tehniku prazne stolice iz perspektive klijenta. Šest tematskih područja predstavljaju krovne teme: *Tehnika prazne stolice riječima klijenta, Kad se problem stavi na dvije stolice, Susret praznih stolica, Kad se psihoterapeutove i klijentove ruke slože, Pogled unutar klijenta i Tehnika prazne stolice-mogućnost promjene.*

Krovna tema 1. Tehnika prazne stolice riječima klijenta

Ova krovna tema je nastala iz isključivo iz kodova te opisuje način na koji klijenti gledaju tehniku dvije stolice i kako je doživljavaju. Sljedeći citat dobro sažima ovu krovnu temu: „*Tehnika u kojoj terapeut i klijent postavljaju relevantnu situaciju ili relevantnu osobu iz klijentovog života u praznu stolicu. Kroz zauzimanje raznih perspektiva i kroz govorenje toj osobi osvještavaju se procesi koji se javljaju u tom periodu, prorađuje se situacija, emocija, neki ponašajni pattern (...) Stavi te u stolicu i poprilično je „in your face“. Rekla bih da je to situacija u kojoj više ne pričaš o nečemu, nego jesi u nečemu. Onda je time veća promjena, time je veći impact po meni ako si baš u toj situaciji, uronjen u to. (7)“*



Slika 7. Prikaz strukture rezultata po prvoj krovnoj temi, temama i kodovima za klijente

Tema: *Susret s različitim dijelovima sebe*

Klijenti tehniku prazne stolice gledaju kao mogućnost susreta sa svojim polaritetima i dijelovima sebe koji mogu biti u različitom odnosu. „*To je tehnika gdje se može doći do različitih dijelova osobnosti koje su potisnute i manje izražene. Na taj način se mogu izraziti, može se razgovarati s njima, može se doći u kontakt s tim nekim dijelovima sebe. (3)*“

Tema: *Uvid u problematičnu situaciju*

Klijenti smatraju da kroz tehniku prazne stolice mogu doći do uvida i drugačijeg pogleda na situaciju što im može pomoći u rješavanju teškoća. „*To je metoda kojom se olakšava viđenje situacije i odnosa s dva gledišta. Daje ti bolji uvid u jednu i drugu situaciju i u to kako si možda reagirala, što je tu možda bilo pogrešno za tebe, kako bi možda trebala. Dobiješ bolji uvid u bilo koju problematičnu situaciju. (5)*“

Tema: *Stavljanje u poziciju druge osobe*

Tehniku prazne stolice klijenti opisuju i kao mogućnost stavljanja u poziciju druge osobe i zauzimanje njezine perspektive. „*Mogućnost da se uživim u karakter odnosno tu drugu osobu. Da ja budem ta druga osoba, da mijenjam stolice, da mijenjam uloge i da probam sagledati i perspektivu druge osobe, a i viđenje sebe iz pozicije druge osobe. (6)*“

Tema: *Mogućnost da se kaže neizrečeno*

Također, opisuju je i kao mogućnost da slobodno izraze ono što je potisnuto ili ono što nisu imali priliku izraziti. „*Omogućuje da izverbaliziram neke stvari koje nikad nisam imala priliku, da dam glas nekom dijelu sebe koji inače nema priliku govoriti (...)(4)*“

Tema: *Suočavanje s reakcijama druge osobe*

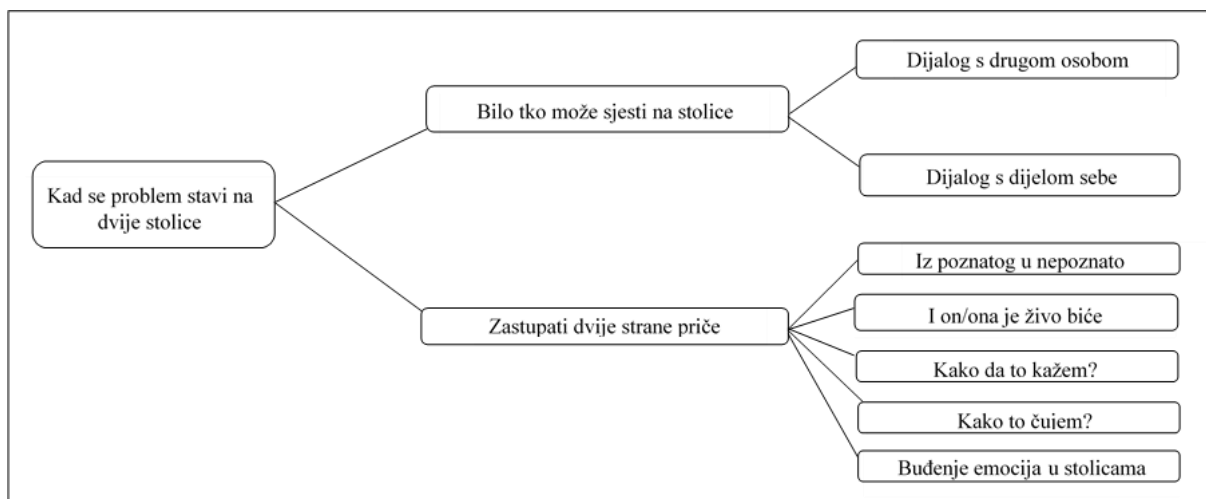
Kroz tehniku prazne stolice klijenti navode kako mogu uvježbati razgovor i pripremiti se na suočavanje s reakcijama druge osobe u stvarnom životu. „*(...) kad se trebam suočiti s potencijalnim reakcijama neke druge osobe važne u mom životu, bilo prije u prošlosti ili sada ili u budućnosti. (4)*“

Tema: *Prilika za završavanje nedovršenih poslova*

Naposljetku, opisuju je i kao tehniku kroz koju imaju priliku završiti svoje nedovršene poslove koji im stvaraju teškoću u svakodnevnom funkcioniranju. „*To je tehnika koja pruža mogućnost odrađivanja nezavršenih dijelova ili teških dijelova s kojima klijent ima poteškoća na način da se suoči s osobom ili situacijom, a bez prisustva baš te dotične osobe. (1)*“

Krovna tema 2. Kad se problem stavi na dvije stolice

Druga krovna tema opisuje situacije u kojima su se klijenti imali priliku susresti s tehnikom prazne stolice točnije pokriva o kojim teškoćama i problemima se radilo kada je psihoterapeut predložio tehniku te opisuje kako je klijentima bilo u svakoj od uloga i kako im je bilo voditi razgovor između stolica. Krovna tema se sastoji od dvije teme: *Bilo tko može sjesti u stolice* i *Zastupati dvije strane priče*.



Slika 8. Prikaz strukture rezultata po drugoj krovnoj temi, temama i kodovima za klijente

Tema: *Bilo tko može sjesti u stolice*

Ova tema je već prisutna kod analiziranja podataka psihoterapeuta, ali u ovom slučaju opisuje teškoće i probleme o kojima se radilo kada se klijent susreo s tehnikom prazne stolice. Ovdje se također teškoće se mogu podijeliti na odnose s drugom osobom i odnose sa samim sobom. Kada se radi o odnosu s drugom osobom klijenti su uglavnom bili u dijalogu s bliskim osobama i osobama s kojima rade pri čemu su u jednoj stolici bili oni, a u drugoj stolici druga osoba. „*Zamišljala sam da je na drugoj stolici moja kolegica i da razgovaram s njom i onda*

sam izmjenjivala pozicije. Poziciju svoje kolegice, poziciju sebe i tako sam vodila razgovor. (2)“ Kod odnosa sa samim sobom klijenti su navodili konflikt između polariteta i različitih dijelova sebe te su u tom slučaju vodili razgovor između njih. „Imali smo priču s dva pola gdje je s jedne strane osobina odgovornosti, kontroliranja, upravljanja i s druge bazična lijenost, „ne da mi se i dosta mi je to svega skupa“. (9)“

Tema: *Zastupati dvije strane priče*

Na pitanje kako im je bilo zastupati obje uloge u dijalogu, klijenti uglavnom navode kako su na početku osjećali veću povezanost s jednom ulogom koja im je bila poznata i sigurna. S druge strane je bila uloga koja im je bila nova i nepoznata te su s njom osjećali manju povezanost i trebalo mi je više vremena da se u potpunosti užive u tu ulogu i ostvare kontakt. „Više sam se osjećao domaće u ovom stanju u kojem sam sad, u tom normalnijem, tom mirnom stanju. Kad sam se prebacio u ovo drugo stanje nije mi bilo tako ugodno, ali mi je nekako isto bilo ok, na početku manje, ali onda kasnije s više puta ponavljanja mi je taj drugi dio isto postao više nekako blizu. (3)“ Prelazak u ulogu s kojom su manje povezani i uživljavanjem u istu klijentima se otvara nova perspektiva osobe, dijela sebe i situacije te im se javlja razumijevanje za drugu stranu. „(...) sjedanjem na njenu stolicu potpuno drugačije vidim cijelu situaciju. Drugačije mi je, imam puno više kao razumijevanje za nju, vidim sebe odnosno moje reakcije koje pridonose i koje ne pridonose, lakše mogu složiti poruke ili nešto što joj želim reći, a da ne bude povređujuće, bijesno, agresivno, ljuto (...) vidim ju kao živo biće. (1)“ Klijenti navode kako su im se uživljavanjem u svaku od uloga javili različiti osjećaji odnosno zaista su se saživjeli s osjećajima svake uloge. Na primjer počeli su osjećati strah, bespomoćnost, ljutnu, napad, pritisak, nervozu, anksioznost drugog dijela ili osobe. „Dosta mi se stvarno činilo. Iz njezine pozicije uspjela sam se osjetiti ljutom (...) išla sam iz neke poslušne pozicije u ljutu. I mogla sam se saživjeti s njegovim strahom, osjećajem neadekvatnosti. Tako sam se u toj stolici osjećala, kao da ne znam šta radim. (7)“ Kod vođenja dijaloga između uloga dio klijenata je opisao kako im je na početku bilo teško formulirati poruku drugoj strani. Poteškoće u započinjanju dijaloga uglavnom su se javljale zbog toga što su trebali konfrontirati drugu stranu, reći s čim nisu zadovoljni, što bi htjeli promijeniti ili zbog toga što neke stvari još uvijek do tog trenutka nisu nikome izgovorili. „Na početku mi je bilo neugodno biti u svojoj stolici kada sam trebala njoj reći ono što me muči. Bilo mi je jako teško izraziti se, sročiti situaciju. (6)“ S druge strane, dio klijenata je opisao kako su na početku osjećali nelagodu, ali im nije bilo teško izreći poruku drugoj osobi i

započeti dijalog zbog toga što im je ta tema bila aktualna, već im je duže vremena predstavljala teškoću ili su s psihoterapeutom radili na toj temi prije primjene tehnike „U poziciji mene me iznenadilo koliko sam lako to formulirala. Normalno da mi je bila određena nelagoda jer je to ipak neka konfrontacija s kolegicom (...) (2)“ Također klijenti su se razlikovali i u tome kako im je bilo čuti poruku s druge strane gdje je dio klijenata opisao kako im je bilo teško primiti poruku, dok su drugi opisali kako im nije bilo teško čuti ono što su rekli. Sljedeći citati opisuju obje situacije:

„Meni je postajalo sve lakše biti u mojoj ulozi i sve teže u njenoj. To je ono što mi je ostalo kao najupečatljivije. Zapravo bilo mi je jako teško u njenoj ulozi primiti ovo što sam sve čula. (5)“

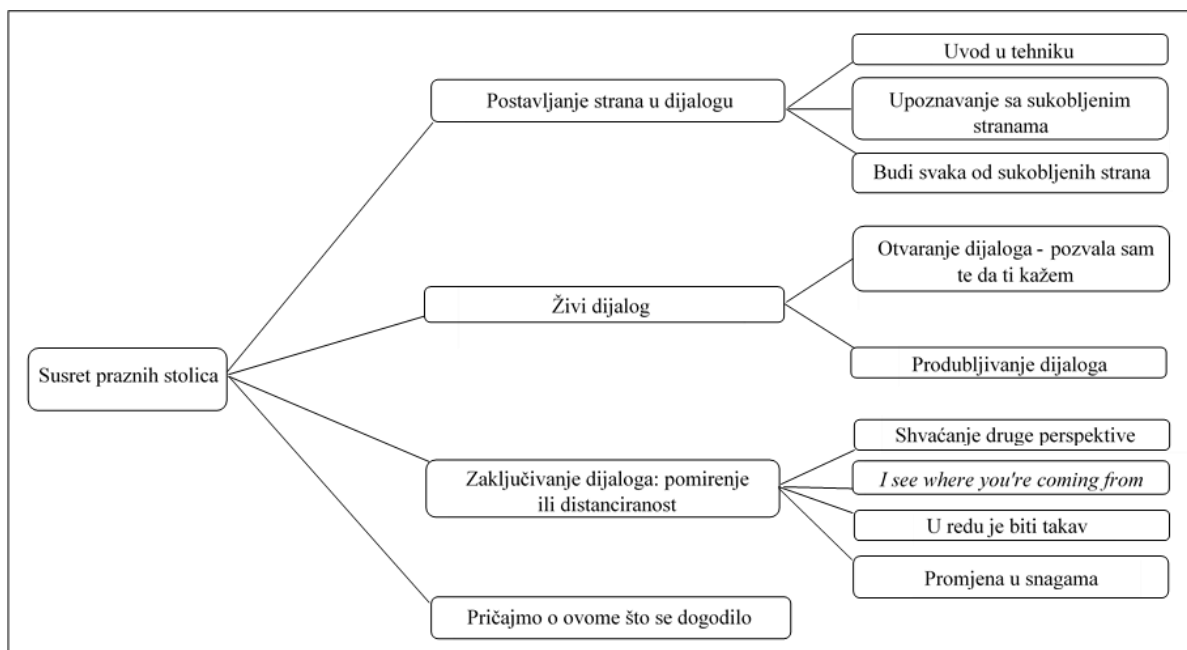
„Lako sam se mogla uživjeti u poziciju kolegice i onda osjetiti kako bi bilo njoj to primiti, odnosno kako ja mislim da bi bilo to njoj primiti. I onda sam vidjela da to nije tako veliki problem kao što sam ja sebi stvorila u svojoj glavi. (2)“

U oba slučaja se radi o dijalogu s drugom osobom i postoji mogućnost da način na koji je klijent primio poruku ovisi o tome koliko su bliski s osobom u stvarnom svijetu i koliko su se mogli uživjeti u ulogu druge osobe.

Krovna tema 3. Susret praznih stolica

Susret praznih stolica je krovna tema opisuje proces koji se događa unutar tehnike prazne stolice. Klijenti su opisivali kako je izgledao proces, njegove faze i koji dio procesa smatraju najvažnijim. Krovna tema obuhvaća četiri teme: *Postavljanje strana u dijalogu*, *Živi dijalog*, *Zaključivanje dijaloga: povezanost ili distanciranost* i *Pričajmo o ovome što se dogodilo*. Jedan citat na zanimljiv način prikazuje proces unutar tehnike prazne stolice:

„Rekla bih da je to kao penjanje. Na početku uvijek bude najteže prvih 15 minuta dok kondicija ne proradi, dok se mišići ne zagriju, onda je najveća muka. Nakon ulaufavanja cijeli ovaj proces ide i onda zaključak dolazi kad se popnemo na vrh. Sad tu ide još i spuštanje što bih više opisala za dio koji se ostvaruje nakon rada s terapeutom jer i dalje ostaje to u glavi (...) gdje je dalje nekakav rad i time ne velim da se spuštam na istu točku nego da sad neki drugi mišići počnu raditi. (6)“



Slika 9. Prikaz strukture rezultata po trećoj krovnoj temi, temama i kodovima za klijente

Tema: *Postavljanje strana u dijalogu*

Tema *Postavljanje strana u dijalogu* govori o prvoj fazi procesa koji se događa unutar tehnike. Klijenti opisuju kako proces započinje psihoterapeutovim predlaganjem tehnike i objašnjavanjem kako će tehnika izgledati. Unutar prve faze klijenti se upoznaju sa svojim dijelovima ili drugom osobom koja sjedi preko puta njih. „Može se reći da je proces upoznavanja „Vidi netko tu postoji. Tko si ti? Šta radiš?“ (...) Ono u tom smislu da je bilo prvo „Šta se tu događa?“ (4)“ Nakon upoznavanje počinju ulaziti u svaku od uloga. „(...) onda sam se morala identificirati, potpuno dozvati u smislu „Ok ja sam sad to, meni su u glavi misle te i te, koje su točno, pohvatati ih, osjećanja“. (1)“ Tijekom prve faze procesa klijenti su uglavnom navodili kako su strane u dijalogu bile u konfliktu, distancirane, neravnopravne ili se nikako nisu mogle razumjeti na što upućuju sljedeći citati:

„(...) na početku ovaj nemirni dio nije mogao razumjeti šta želi mirni dio i obrnuto. (3)“

„(...) ne bih rekla posvađani nego je jedna strana bila užasno potisnuta i ugašena, a samo je druga strana vladala. (8)“

„Tom djetetu se da puno odgovornosti i zapravo ono nema nekog zaštitničkog dijela (...) (7)“

„(...) bile su jako suprotstavljene. Ja sam baš bila ljuta na nju, a ona me zapravo opet nije aktivno slušala (...) baš smo bile jako suprotstavljene i nije bilo nikakve komunikacije, svatko po svom. (5)“

Tema: *Živi dijalog*

Tema opisuje drugu fazu procesa u kojem strane ulaze u dijalog. Dijalog započinje iz pozicije s kojom su više povezani i počinju formulirati početnu poruku koju žele reći drugoj strani. *„Onda ide faza gdje upućujem poruke drugoj osobi, pa onda sagledavam da li je to to, da li to stvarno stoji za mene, vrijedi li, je li autentično za mene. (1)“* Nakon toga osoba ide čuti poruku iz druge pozicije i odgovoriti te se kroz izražavanje emocija i potreba dijalog produbljuje. *„Onda u toj sredini se zaista uspostavi taj dijalog kad je pala emocija i kada se prvi val ispuhao. (9)“*

Tema: *Zaključivanje dijaloga: povezanost ili distanciranost*

Ova tema se bavi trećom fazom procesa gdje klijenti opisuju kako su se kroz dijalog počele događati promjene koje su onda dovele do zaključivanja dijaloga. Zastupanjem strane s kojom su na početku manje bili povezani klijenti su počeli shvaćati njezinu perspektivu. *„Meni je bila jasna moja pozicija, ali novo mi je bilo pogledati iz druge perspektive, da postoji ideja da postoji nešto strašno, nešto od čega me treba braniti. (4)“* Došlo je do međusobnog razumijevanja i uvažavanja što im je omogućilo miran dijalog i dogovor. *„Ne završava ono „Ja te ne mogu slušati i gotovo“ nego je krenulo završavati na način „Ok, potruditi ću se“ ili „Razumijem te“ tako na taj način, nekako mekše. (3)“* Razumijevanje se paralelno događalo i kod klijenta što znači da je i klijent povećao razumijevanje što koja strana njemu u životu donosi te da ima mjesta za obje strane. *„Uspjela sam izvući što mi svaki dio donosi u život, koje su važne stvari koje nosi i jedan i drugi dio, zašto je važno da su oba dijela tu i zašto je nije dobro kad je snažan disbalans (...) jedan dio je taj koji donosi strast, donosi vatru, kreativnost, inspiraciju, a drugi dio je taj koji to sve brusi, oblikuje i pušta u javnost. Drugi dio je bez prvog dijela je prazan, a prvi dio je divlji bez drugoga i nije probavljiv za okolinu. Tako da su jedan drugom rekli hvala za to što rade i donose meni. (8)“* Često je uz razumijevanje druge strane kod klijenta dolazilo i prihvaćanje sebe takvog kakav je i olakšanja. *„Na kraju kreće katarza, prihvaćanje situacije, prihvaćanje sebe u tom*

kontekstu (...) nije to sad idealno i romantično pomirenje, ali nekakav mir da je to tu i da to tako može biti (...) Ta anksioznost kojom se krenulo kad se to sve skupa izvrti, završi na nekom opuštanju, relaksaciji, emotivnom, mirnom, dobrom mjestu. (9)“ Također, tijekom ove faze došlo je i do promjene u odnosima strana i to u različitim smjerovima, od toga da su postale ravnopravnije do toga da je potisnuta strana postala nadređena. „Promjena je bila u tom stavu. Na početku možda neki više podređeni, a poslije ipak neki ravnopravni odnosno čak možda i nadređeni. (4)“ Isto tako, nije svaki proces završio pomirenjem strana odnosno dogodilo se i to da su se strane distancirale. Kao što je i prije bilo spomenuto ovakav završetak ne znači da proces nije bio uspješan odnosno klijent bez obzira na završetak i dalje može doći do uvida i bolje razumjeti svoj unutarnji proces. „Ja bih rekla da se odnos malo više distancirao. Znam da to nije uobičajeno. Dakle ja sam tijekom tog rada zaključila da više nema smisla da se toliko trudim oko tog odnosa (...) zaključila sam da to dosta loše djeluje na mene, da me to dosta troši i iscrpljuje i da se moram u radu s njom fokusirati na problem koji nam je zajednički i koji trebamo rješavati, a ne pokušavati toliko izgrađivati odnos jer nije za mene plodonosan. (6)“

Tema: Pričajmo o ovome što se dogodilo

Naposljetku došlo je do zaključivanja procesa koji je kroz dijalog s psihoterapeutom išao u smjeru asimilacije i integracije iskustva te razmišljanja kako to iskustvo može primijeniti u stvarnom životu. Zaključivanje je bilo vrlo različito kod klijenata te u nastavku slijede citati koji opisuju na koji način su klijenti završili proces.

„Kad sam to na neki način uspjela više neverbalno izraziti došlo je do nekog smirivanja i zaključivanja šta je meni trebalo u tom trenutku i šta sam mogla dobiti više za sebe, šta bi tu situaciju činilo zdravijom za mene. (7)“

„(...) onda terapeutkinja preuzela na sebe razgovor oko toga šta je to sad bilo, kako mi to zvuči i da li je to meni izvedivo u stvarnosti, znači išlo je dalje u tom smjeru (...) (2)“

„Ja sam rekla sve što sam htjela reći i osjetila sam tjelesno olakšanje. Složila sam si mali plan koji mi je baš bio veliki uspjeh i osjetila sam da više nema smisla raditi s ovom tehnikom nego da se sad treba ići neki korak dalje. (4)“

„Ja bih rekla da mi je četvrta faza kontemplacija i integracija svega i to mi je uvijek faza koja se događa u mojoj vožnji autom kući. (...) to je pokušaj da o tome još malo razmislim, da

malo još osvijestim i vidim da li ću se toga moći sjetiti i sljedeći dan, jer naravno nekad ne ću. (6)“

Na pitanje koji dio procesa smatraju ključnim klijenti izdvajaju postavljanje u poziciju druge osobe, ostvarivanje dijaloga s drugom stranom, izražavanje svojih potreba i osjećaja te posljednju fazu u kojoj se događa razumijevanje, shvaćanje perspektive i prihvaćanje. Sljedeći citati opisuju ključne faze procesa za klijente.

„Doslovno samo reći naglas neke stvari mi je bilo baš olakšanje. (5)“

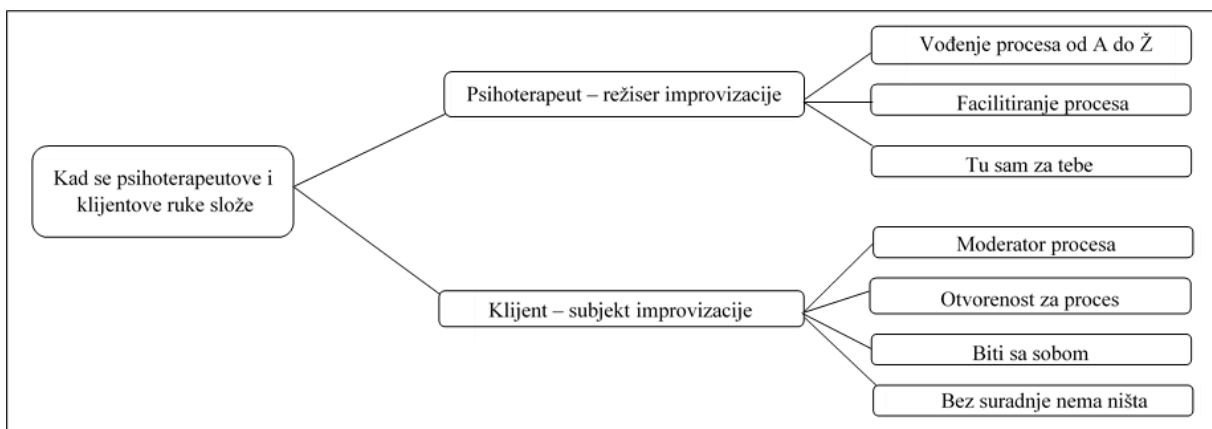
„Meni je ključan dio u svakom tom procesu, grljenje jastuka na kraju tj. grljenje tog drugog dijela. To je u biti bio kontakt i prihvaćanje tog nečeg što nikad nije bilo prihvaćeno (...) Evo to je ključ, grljenje dijelova sebe. (3)“

„To da se naljutim (...) isto mi je bilo jako važno kad sam na kraju kad sam našla i neki dio njegove perspektive. (7)“

„Bila mi je kao neka mala katarza kad sam skužila da sam to sve ja i da mi svaki taj dio stvarno zbog nečega je tu. (...) kao početak primirja i pomirenja da sam to sve ja (...) (8)“

Krovna tema 4. Kad se psihoterapeutove i klijentove ruke slože

Četvrta krovna tema se bavi klijentovim pogledom na njegovu i psihoterapeutovu ulogu u procesu. Jednako kao i kod perspektive psihoterapeuta, ova krovna tema pokriva dvije teme: *Psihoterapeut-režiser improvizacije* i *Klijent-subjekt improvizacije*.



Slika 10. Prikaz strukture rezultata po četvrtoj krovnoj temi, temama i kodovima za klijente

Tema: *Psihoterapeut-režiser improvizacije*

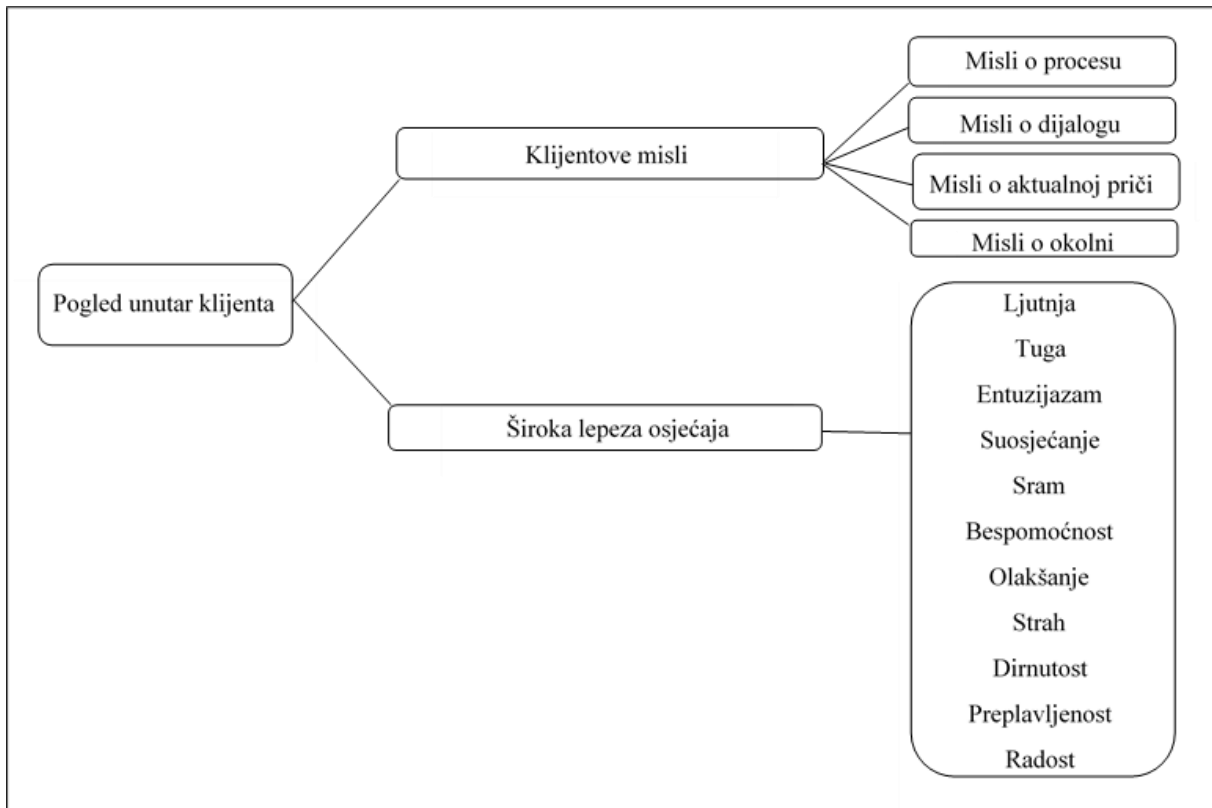
Na pitanje kako su doživjeli ulogu psihoterapeuta u procesu klijenti su posebno isticali psihoterapeutovu podržavajuću ulogu u procesu. „*Podrška najviše. Što sam se osjećala sigurno s njom. (7)*“ Prema tome, podrška i povjerenje u psihoterapeuta su pomogle da klijent prođe kroz cijeli proces i da se osjeća sigurno. Također, psihoterapeutova uloga je bila da vodi proces odnosno da postavlja scenu, uvodi klijenta u proces, da u pravo vrijeme premješta klijenta iz stolice u stolicu te da adekvatno završi proces. „*(...) da me upozna s tim procesom kako će ići, da me onda vrati na to kako se osjećam sad kada sam primila tu poruku, da mi ponovi tu poruku, da ju čujem ponovno. Znači to vođenje je jako važno. (2)*“ Više klijenata je izjavilo kako je imalo osjećaj da psihoterapeut zna šta radi i to im je pomoglo da se prepuste njegovom vođenju. Klijenti su psihoterapeuta doživljavali i kao facilitatora procesa i pomoć da se proces odvije. Nenametljivim davanjem prijedloga i postavljanjem pitanja psihoterapeut je poticao odvijanje procesa. „*Psihoterapeutkinja je više bila kao netko tko malo otvara vrata i malo pogurne. Ne bih htjela reći kao neki smjerokaz jer me nije usmjeravala ni u jednom smjeru, ali malo kao neki hint. Kad igraš igricu pa možeš stisnuti hint, to ti je da ti pozvoni kad sam ne vidiš (...) (6)*“

Tema: *Klijent-subjekt improvizacije*

Ova tema opisuje kako klijenti gledaju svoju ulogu kroz proces unutar tehnike. Iako je u prijašnjoj temi bilo prikazano kako psihoterapeuta doživljavaju kao nekoga tko vodi proces, ova tema pokazuje kako smatraju da i oni imaju ulogu voditelja i moderatora u smislu da određuju gdje žele ići i kada stati s procesom. „*Kao neki moderator tog procesa (...) gdje ja sebi postavljam granicu, odmjeravam koliko mi je dosta, šta danas želim, šta danas ne želim, to mi je bila jedna uloga. Ja sam zapravo vodila taj proces. Mislim vodila je moja terapeutkinja, ali ja sam nekako odrađivala smjer, gledala, promatrala, primjećivala. (7)*“ Njihova uloga je je i da budu otvoreni za proces, da uđu u svaku od tih uloga i da u njima budu autentični. „*Znači moja uloga je bila ući u tu rolu i ne fejkati, probati biti negdje autentičan sam sa sobom u tom procesu znači ne odraditi, nego ako smo već ušli u to onda se baciti. (9)*“ Također važno je da surađuju s psihoterapeutom kako bi se cijeli proces mogao odviti. „*Ono što je bit po meni da klijent surađuje, da prihvaća tehniku. (9)*“

Krovna tema 5. Pogled unutar klijenta

Peta krovna tema opisuje što se događa unutar klijent tijekom procesa, usmjeravajući se na emocionalne i kognitivne aspekte iskustva. Krovna tema se sastoji od dvije teme, a to su: *Klijentove misli* i *Široka lepeza osjećaja*.



Slika 11. Prikaz strukture rezultata po petoj krovnoj temi, temama i kodovima za klijente

Tema: *Klijentove misli*

Ova tema se bavi mislima koje su se javljale klijentima tijekom procesa. Klijenti su navodili misli koje su bile usmjerene na njih same, proces i okolinu. „*Isto na više razina. Usmjerene na nju, ali i na sebe, pa onda i na okolinu dakle terapeut, grupa. (1)*“ Što se tiče procesa tu su najčešće misli bile o tome hoće li to moći, kako će izgledati proces, hoće li biti autentični i misli o tome da proces ide u dobrom smjeru i da su zadovoljni. „*(...) kao da sam u nekim trenucima sam malo promatrala, kao neki obzerver u tom procesu. Vidjela sam da idemo negdje novo i bilo mi je drago paralelno dok sam radila. (4)*“ Misli su bile vezane i uz dijalog s drugom stranom odnosno na koji način složiti rečenicu, što dalje reći, kako čuti tu poruku te što bi druga strana rekla. „*(...) kad je bilo da iznese šta želi, tišina. Ja sam znao biti*

tiho po dosta dugo. Evo to je jedan proces koji se unutar procesa dogodio znači ja sam se borio u biti šta da uopće kažem, uopće nisam znao otkud. (3)“ Tijekom procesa su im se i javljale misli vezane uz to kako je aktualna priča utjecala na njihova prijašnja iskustva. Na primjer prisjećali su se situacija gdje je neki od polariteta preuzeo kontrolu, kako su mogli drugačije postupiti u odnosu na drugu osobu ili kako će ovo iskustvo primijeniti u stvarnom životu. „(...) dosta su sjećanja navirala razno razna o raznim iskustvima, o prošlim, o sadašnjim, razni strahovi (...) Više su mi se onako kao neka sjećanja od prošlih iskustava javila. (8)“

Tema: *Široka lepeza osjećaja*

Većina klijenata je navela kako im je ovo iskustvo bilo veoma emocionalno dinamično. Već je ranije bio riječi kako su ulaskom u ulogu mogli zaista osjetiti emocije koje ta uloga sa sobom nosi, a ova tema još opširnije opisuje njihove osjećaje kroz cijeli proces. Klijenti navode široki spektar osjećaja koji su im se javljali od početnog straha, srama zbog izloženosti i otpora da uđu u tehniku preko ljutnje, tuge, bespomoćnosti do olakšanja, sreće, entuzijazma i dirnutosti. Osjećaji koji su im se javljali ovisili su o njihovoj aktualnoj priči s kojom su došli na seansu i o završetku procesa. Sljedeći citati prikazuju osjećaje koji su se javili klijentima kroz proces.

„Mislim strah prije olakšanja, strah od reakcije suprotne strane (...) Kasnije sigurno olakšanje jer sam mogla vidjeti da nije to toliko strašno koliko sam ja mislila da će biti strašno. (2)“

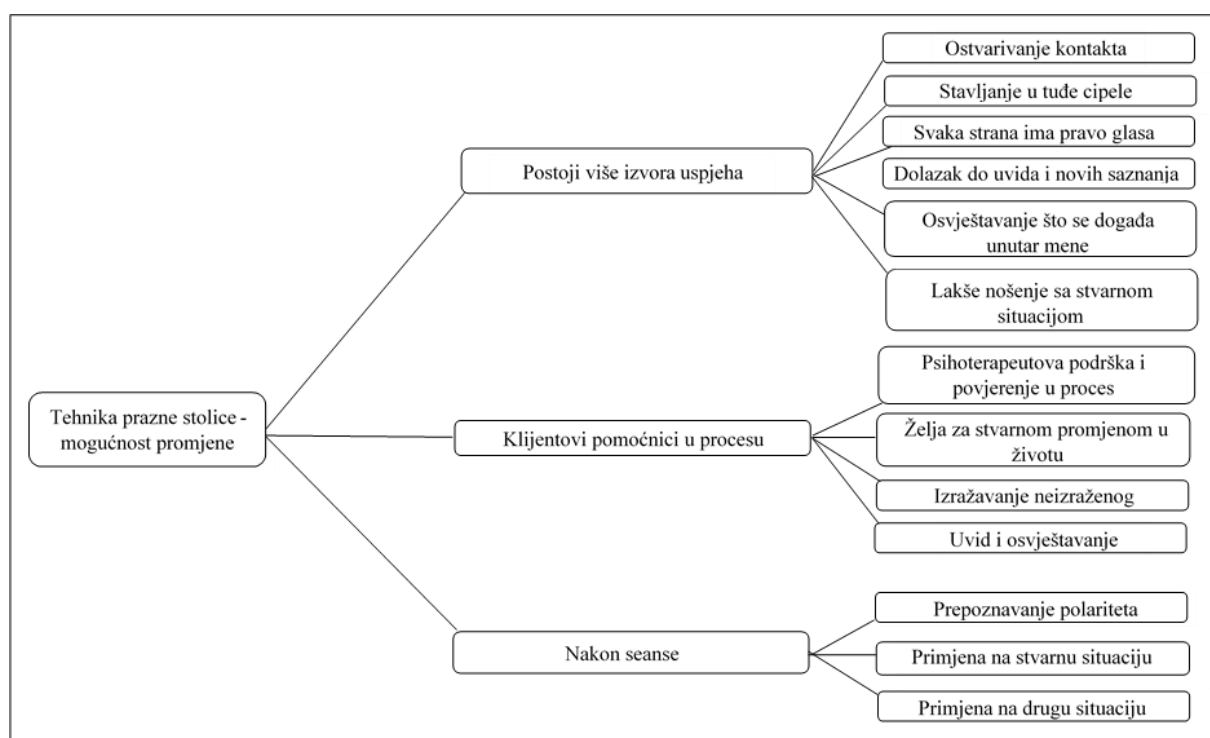
„U stvari dosta osjećaja, ljutnja, tuga su bili recimo dosta lajt motivi. (3)“

„ (...) sreće da ima smisla sve, da je moguće, da sam se nekako oslobodila, da sam oslobodila i nju. I neki dio i oprosta i sebi i njoj, razumijevanja. I motivacije i volje za dalje, inspiracije, ponosa čak bih rekla, dosta toga. (1)“

„Bila sam jako dirnuta i ganuta na tim neki točkama (...) To mi je bilo prvi puta da sam si to verbalizirala znači dala sam toj potrebi glas, dala sam joj oblik, dala sam joj ime, želja je mogla biti izrečena. Više mi je to bilo u smislu kao „Ok imaš i ti nekakve želje, potrebe, pozdrave i strahove i u redu je da ih imaš i možeš si sama pomoći da ih ostvariš“. To mi je bilo dirljivo. (8)“

Krovna tema 6. Tehnika prazne stolice - mogućnost promjene

Posljednja krovna tema opisuje što klijenti smatraju uspjehom u tehnici prazne stolice i što im je pomoglo da do toga dođu. Također, bavi se time kako je iskustvo s tehnikom prazne stolice djelovalo na njihovo kasnije nošenje s problemom. Krovna tema se sastoji od tri teme: *Postoji više izvora uspjeha*, *Klijentovi pomoćnici u procesu* i *Nakon seanse*.



Slika 12. Prikaz strukture rezultata po šestoj krovnoj temi, temama i kodovima za klijente

Tema: *Postoji više izvora uspjeha*

Tema opisuje koliko klijenti ovu tehniku smatraju uspješnom i što za njih predstavlja uspjeh u tehnici. Generalno, klijenti su tehniku smatrali uspješnom i izjavljivali su da im je bila korisna. Međutim, navodili su i kako osobine ličnosti, sposobnost uživljanja u uloge, motivacija klijenta, procjena psihoterapeuta da je pravi trenutak za tehniku te način na koji psihoterapeut uvede klijenta u tehniku djeluju na to kakav će biti ishod tehnike. Prema tome uspješnost ovisi o osobinama klijenta i otvorenosti za takvu vrstu rada, ali i o psihoterapeutovoj procjeni i vještinama postavljana i vođenja procesa. Oba slučaja prikazuju sljedeći citati:

„U ovom slučaju je bila uspješna. Sad je vjerujem da to ovisi i o osobinama ličnosti kome je šta prihvatljivo i u krajnjoj liniji i sama psihoterapijska tehnika nije svima i svaka jednako prihvatljiva. (9)“

„Ovisi kako je primijenjena u kojem trenutku. Ako terapeut dobro nanjuši kada je predstaviti, mislim da može biti jako uspješna. Ako je prerano, što sam sad isto već imala prilike iskusiti, onda zapravo je gubitak vremena. Zapravo nije gubitak, osvijestila sam da još to ne mogu. (6)“

Klijenti se razlikuju po tome kada tehniku smatraju uspješnom tj. što za njih uopće predstavlja uspjeh. Kada se radi o dijalogu s dijelovima sebe, za neke klijente uspjeh predstavlja dolazak u kontakt s različitim dijelovima sebe koji su potisnuti i s kojima nisu povezani. *„Doći u kontakt i ostati unutar kontakta što duže. (3)“* Slično je i kada se radi o dijalogu s drugom osobom gdje je uspjeh stavljanje u poziciju druge osobe, što može dovesti do razumijevanja i empatije. *„(...) promjena perspektive. Šta ta osoba vidi na nama kada čuje to, kako se to odnosi na njegove ili njezine potrebe, probleme ili misli koje ima. Kao da onda bolje sagledamo i razumijemo koji su to faktori koji utječu da netko na neki način reagira i utječe na nešto. Mislim da malo smiri tenzije, daje zraka i može malo povećati empatiju i osjećaje za druge. (8)“* Važno je uzeti u obzir da se u stolici ne nalazi stvarna osoba, nego klijentov doživljaj osobe što može ograničavati klijenta da stekne potpuni uvid u perspektivu druge osobe i razumijevanje iste. Nadalje, uspjeh predstavlja mogućnost da se svaka od strana u dijalogu izrazi. Unutar tehnike postoji siguran prostor koji omogućava stranama da bez prekidanja jasno izraze svoje želje, potrebe, osjećaje, da kažu ono što do sada nisu imali priliku za reći ili što do sada na glas nisu izgovorili. *„(...) znači da se da glas i važnost svakoj strani, bila ta strana mi sami razdvojeni ili mi i neka druga osoba ili neke različite situacije (...) Nekako da svaka strana dobije priliku bez prekidanja artikulirati što god je. (...) ovdje je baš prilika „Evo sad reci šta misliš“. (8)“* Dio klijenata navodi kako im je uspjeh dolazak do novih uvida i saznanja. Na primjer ako se radi o polaritetima dolaze do uvida kako im svaka od tih strana koristi u životu ili ako se radi o odnosu s drugom osobom, što taj odnos za njih znači i kako djeluje na njih. Uvid i nova saznanja im onda pomažu u njihovom daljnjem radu na tom problemu. *„Ja općenito uspjeh u radu smatram kad dođeš do nečeg novog, do nove informacije o sebi, o svom procesu (...) kad te nešto dovede do nečeg novog, jedan korak dalje, jedan mali dio pazla, jedno dodatno svjetlo na tu sliku, na figuru onda je to uspjeh i uspješno. (4)“* Osim uvida, dio klijenata je isticao da im je osvještavanje procesa koji se događa u njima bio uspjeh zbog toga što im je bilo jasnije što se unutar njih događa i imali su

osjećaj kontrole nad procesom. „*Uspjeh bi za mene bio da sam nešto osvijestila, da su mi neke stvari ipak trunčicu jasnije i da više budem svjesna procesa koji se događa u odnosu. Kada sam svjesna mogu lakše dalje birati što ću raditi. (6)*“ Naposljetku, uspjeh je predstavljao i lakše nošenje s problemom te primjenu iskustva na stvarnu situaciju na način da su se u odnosu počeli jasnije izražavati i zauzimati za sebe. „*(...) da se lakše nosim s konkretnim problemom koji sam imala s kolegicom, da se suočim u stvarnosti znači s obzirom da je to bila kao neka priprema za stvarno suočavanje. (2)*“

Tema: *Klijentovi pomoćnici u procesu*

Ova tema opisuje što je pomoglo klijentima da dođu do onoga što su smatrali uspjehom. Klijenti ističu kako im je pomogla pomoć i podrška psihoterapeuta te povjerenje u proces, zbog čega su se mogli upustiti u takvu vrstu rada. „*Često mi se i na nesvjesnoj razini događaju neke stvari, ali onda mi je tu vrlo važan terapeut za pomoć, da me malo odvede bliže svemu tome, nekom autentičnom mojem osjećaju u toj cijeloj priči. (1)*“ Slično tome, pomogla im je i njihova motivacija, upornost, želja za radom na tom problemu i želja za promjenom u životu. „*(...) želja da riješim taj problem na koji god način čak i ovaj koji nisam vjerovala da može. Baš ta neka želja da radim na tome. (5)*“ Pružanje svakoj strani da se izrazi, uvid i osvještavanje se spominju i u kontekstu uspjeha i u kontekstu pomoći da dođu do uspjeha. Postoji mogućnost da su nekim klijentima oni predstavljali uspjeh, a drugima nešto što pomaže da dođu do uspjeha, ili da su ih istovremeno gledali i kao uspjeh i kao nešto što im pomaže.

Tema: *Nakon seanse*

Posljednja tema se bavi pitanjem što se dogodilo nakon što su klijenti imali iskustvo s tehnikom prazne stolice. Klijenti koji su imali dijalog s različitim dijelovima sebe opisuju kako su više počeli primjećivati i prepoznavati kada je koji dio dominantniji ili su razmišljali kako bi u određenoj situaciji postupila jedna strana, a kako druga. „*Nisam tehnike, ali te dvije strane jesam. Mogu prepoznati kada koja strana reagira. (8)*“ Nadalje, klijenti su navodili kako su ovo iskustvo mogli primijeniti na stvarnu situaciju na način da su razgovarali s drugom osobom, promijenili svoje ponašanje u tom odnosu ili primijenili plan koji su osmislili. „*Pomoglo mi je da napravim taj korak da razgovaram s kolegicom znači u ovom*

konkretnom slučaju. (2)“ Također, smatrali su i kako im to iskustvo može pomoći i u drugim situacijama s kojima će se susresti. „(...) uvijek se nekako mogu pozvati na to ako se sjetim, mogu se pozvati na taj rad. Sebi mentalno mogu „Aha, ok“. To je bio neki trenutak koji je bio dosta jasan za moj razvoj. (7)“

Rasprava

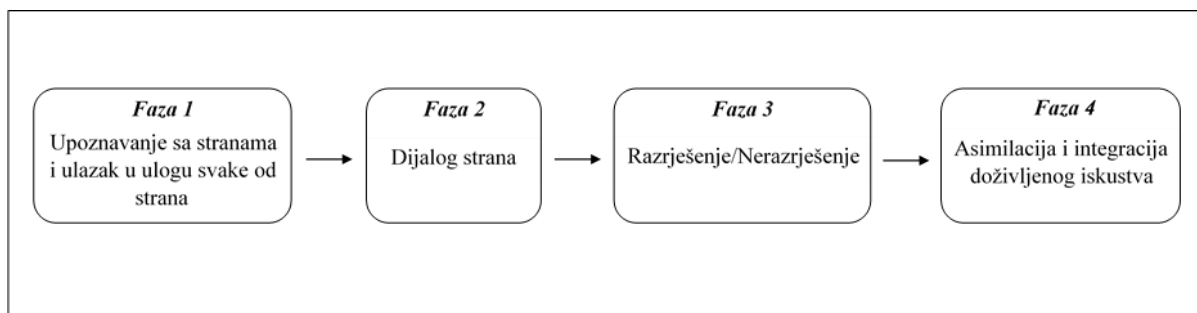
U ovom radu istraživali smo tehniku prazne stolice iz perspektive psihoterapeuta i klijenta. Tematskom analizom podataka psihoterapeuta i klijenata dobiveno je 6 krovnih tema kod svake skupine sudionika. Krovne teme *Susret praznih stolica*, *Kad se psihoterapeutove i klijentove ruke slože*, *Pogled unutar psihoterapeuta* i *Pogled unutar klijenta* se bave istom tematikom i kod psihoterapeuta i kod klijenata, dok se krovne teme *Jedna tehnika bezbroj mogućnosti*, *Bolje spriječiti nego liječiti*, *Dvije strane medalje*, *Tehnika prazne stolice riječima klijenta*, *Kad se problem stavi na dvije stolice* i *Tehnika prazne stolice-mogućnost promjene* po svojoj tematici razlikuju ili se preklapaju u manjoj mjeri.

Prva krovna tema kod psihoterapeuta (*Jedna tehnika bezbroj mogućnosti*) te druga i treća krovna tema kod klijenata (*Tehnika prazne stolice riječima klijenta*, *Kad se problem stavi na dvije stolice*) se bave psihoterapeutovim i klijentovim općenitim pogledom na tehniku te pokrivaju i dio klijentovog iskustva s tehnikom. Zbog njihovog djelomičnog tematskog preklapanja, sljedeći odlomci će se usmjeriti na te tri krovne teme. Unutar prve krovne teme *Jedna tehnika, bezbroj mogućnosti* psihoterapeuti su se razlikovali u samom nazivu tehnike pri čemu se uglavnom pojavljivao naziv tehnika prazne stolice, tehnika stolica, a manje tehnika dvije stolice. Dio psihoterapeuta smatra da ne postoji razlika između tehnika s obzirom na njihov naziv, a dio psihoterapeuta smatra da se radi o dvije različite tehnike, pri čemu u tehnici prazne stolice, stolica služi kao mjesto gdje se stavlja dio klijenta ili druga osoba. Klijent u tom slučaju može reći nešto drugoj strani, ali ne ide nužno sjesti u stolicu i zauzeti perspektivu strane koja je u stolici. S druge strane, kada se radi o dvije stolice osoba se uživljava u ulogu svake strane i ulazi u dijalog zastupajući svaku od strana. Ovi rezultati se djelomično poklapaju s tvrdnjom Greenberga da su tehnika prazne stolice i tehnika dvije stolice dvije različite tehnike (Elliot, Watson, Goldman i Greenberg, 2004, Greenberg i Watson, 2009, prema Sutherland, Peräkylä i Elliot, 2014). Iako je dio psihoterapeuta smatrao da se radi o različitim tehnikama, razlike nisu objašnjavali na način kako ih je Greenberg

predstavio, odnosno da unutar tehnike prazne stolice klijent ulazi u dijalog s drugom osobom, dok u tehnici dvije stolice ulazi u dijalog s dijelom sebe. Mogući razlog neslaganja s tvrdnjama Greenberga i neslaganja psihoterapeuta unutar ovoga istraživanja leži u tome da ne postoji suglasje u tome kako se tehnika zove. Tehnika prazne stolice se koristi u različite svrhe i na različite načine što se odražava i na postojanje različitih naziva tehnike. Međutim, bitno je naglasiti kako sam naziv tehnike nije važan, nego je važno zašto psihoterapeut koristi tehniku i koji cilj njome hoće postići.

Psihoterapeuti su tehniku prazne stolice najčešće koristili u radu s polaritetima, odnosima s drugom osobom i u radu s nezavršenim poslovima. Klijenti su također unutar krovnih tema *Tehnika prazne stolice riječima klijenta* i *Kad se problem stavi na dvije stolice* navodili jednaku problematiku na kojoj se radi ili su radili pomoću tehnike prazne stolice. Dobiveni rezultati se poklapaju s prethodnom literaturom, gdje se polariteti, odnosi s drugima i nezavršeni poslovi navode kao najčešće situacije (Kellogg, 2015). Ono što nije često spominjano, a dobiveno je u ovom istraživanju, je upotreba tehnike u razgovoru s različitim dijelovima tijela i tjelesnim simptomima, gdje osoba kroz dijalog može vidjeti čemu taj tjelesni simptom služi i bolje ga razumjeti. Također, zanimljiva je i upotreba tehnike u radu s više likova unutar klijenta, gdje se unutarnji konflikt stavlja na više stolica i klijent ulazi u ulogu svakog lika ili korištenje treće stolice kao promatrača koji gleda konflikt dvaju likova i komentira ga s psihoterapeutom. Osim različitih situacija kada se tehnika može koristiti, pokazalo se da se unutar tehnike ne koriste uvijek stolice, odnosno da može se koristiti bilo koji kreativni medij koji omogućava klijentu da izmjesti unutarnji proces izvan sebe. Iako se na prvi pogled tehnika prazne stolice čini kao tehnika koja ima točna pravila kada i kako je koristiti, krovna tema *Jedna tehnika bezbroj mogućnosti* pokazuje kako tehnika izlazi iz okvira i podržava kreativnost psihoterapeuta u stvaranju eksperimenta prilagođenog klijentu i situaciji.

Krovna tema *Susret praznih stolica* opisuje faze procesa koji se događa unutar tehnike iz perspektive psihoterapeuta i klijenta. Kod obje perspektive proces je podijeljen na četiri dijela odnosno četiri faze koje su opisane na sličan način (Slika 13).



Slika 13. Prikaz faza procesa unutar tehnike prazne stolice

U prvoj fazi dolazi do osvještavanja, definiranja i upoznavanja sa stranama nakon čega slijedi ulazak u uloge. Odnos strana u ovoj fazi ovisi o aktualnoj priči klijenta, ali su često u konfliktu, jedna strana preuzima kontrolu dok je druga potisnuta ili su distancirane jedna od druge. Unutar druge faze dolazi do dijaloga između strana gdje klijent zastupa obje strane i daje im glas da izraze ono što osjećaju, žele i trebaju. Dijalog postupno dovodi do treće faze gdje se javlja razumijevanje, prihvaćanje, pomirenje, dovršavanje nezavršenih poslova, a odnos strana se mijenja na način da postanu ravnopravnije ili distancirane. Naposljetku, i klijenti i psihoterapeuti navode četvrtu fazu u kojoj kroz razgovor dolazi do integracije i asimilacije doživljenog iskustva. Faze procesa koje su opisane u ovom istraživanju šire su od faza koje je predstavio Greenberg u Modelu razrješenja konflikta (Greenberg, 1980a; 1983) i komponenti u Modelu razrješenja (Greenberg i Malcolm, 2002; Greenberg i Foerster, 1996; Greenberg, 2015). Razlog tome je što se Greenberg u oba modela usmjerio samo dijalog između dijelova klijenta ili dijalog između klijenta i druge osobe te na promjenu njihova odnosa kroz dijalog, a ovo istraživanje obuhvaća cijeli proces od uvođenja klijenta u tehniku do razgovora s klijentom o njegovom iskustvu. Greenbergovi modeli i proces opisan u ovom istraživanju se slažu po tome što su na početku strane najčešće u konfliktu. Klijent zatim ulazi u obje uloge i daje glas svakoj od strana odnosno izražava njezine potrebe i osjećaje te kroz dijalog dolaze do razumijevanja, prihvaćanja, pomirenja, integracija ili završavanja nedovršenih poslova. Naposljetku, Greenbergovi modeli opisuju proces koji završava integracijom i završavanjem nedovršenih poslova, dok se u ovom istraživanju otvorila i tema nerazrješenja. Psihoterapeuti nisu očekivali da će proces uvijek završiti razrješenjem i integracijom. Na nerazrješenje su gledali kao informaciju o tome gdje se klijent trenutno nalazi, što im može pomoći u daljnjem radu te su smatrali da klijent i dalje može dobiti uvid u svoj unutarnji proces.

Krovna tema *Kad se psihoterapeutove i klijentove ruke slože* opisuje ulogu psihoterapeuta i klijenta iz obje perspektive. I psihoterapeuti i klijenti smatrali su da je

psihoterapeutova uloga da prati i vodi proces, da ga potiče pitanjima i prijedlozima te da bude klijentu podrška u procesu. S druge strane klijentova uloga je da bude otvoren za proces i istraživanje sebe, da nosi i moderira proces, da u procesu bude što više u skladu s onim što izgovara i osjeća te da surađuje s psihoterapeutom. Može se zaključiti kako su obje uloge u procesu aktivne, odnosno svaka strana daje svoj dio i pomaže da se proces odvije. Zanimljiva je usporedba psihoterapeuta kao režisera i klijenta kao glavnog glumca improvizacije. Psihoterapeut je taj koji postavlja scenu, uvodi klijenta i vodi proces, ali više s tehničke strane, dok je klijent taj koji zastupa sve uloge u procesu i određuje smjer u kojem želi ići.

Krovne teme *Pogled unutar psihoterapeuta* i *Pogled unutar klijenta* opisuju što se događa s klijentom i psihoterapeutom tijekom procesa usmjeravajući se na kognitivne i emocionalne aspekte. Što se tiče psihoterapeuta, tijekom procesa oni prate što se događa s klijentom, u kojem smjeru proces ide i prate koje reakcije se javljaju unutar njih samih. I klijenti i psihoterapeuti opisuju širok raspon osjećaja koji im se mogu javiti u procesu. Kod klijenata je proces bio emocionalno dinamičniji zbog toga što su im se različite emocije javljale u svakoj od uloga, ali i izvan njih. Kod psihoterapeuta osjećaji su bili vezani uz klijentovu aktualnu priču i prijašnje osobno iskustvo. Što se tiče misli, psihoterapeutove misli su bile vezane uz proces, klijenta i njihova unutarnja događanja, dok su kod klijenata misli bile usmjerene na proces, dijalog, prijašnja iskustva i uz okolinu, najčešće psihoterapeuta ili grupu.

Krovna tema *Bolje spriječiti nego liječiti* opisuje moguće negativne posljedice tehnike, na što psihoterapeut mora paziti kako bi ih izbjegao i što mu u tome može pomoći. Osim retraumatizacije i osjećaja srama, koje kao negativne posljedice spominju Joyce i Sills (2010), psihoterapeuti u ovom istraživanju kao negativne posljedice su također naveli i produblјivanje konflikta odnosno dodatno razdvajanje strana i gubitak motivacije za promjenu i daljnji rad. Negativne posljedice mogu nastati zbog psihoterapeutove krive procjene ili pogreške u vođenju procesa. Unutar ovog istraživanja psihoterapeuti su naveli nekoliko stvari na koje treba paziti kako bi se spriječile moguće negativne posljedice. Psihoterapeuti ističu kako je prije upotrebe bilo koje tehnike, pa tako i tehnike prazne stolice, važno da poznaju klijenta i da s njim imaju razvijen terapijski odnos. Poznavanje klijenta je bitno kako bi mogli procijeniti prikladnost tehnike za situaciju i klijenta. Ovi rezultati su u skladu sa smjernicama koje daju Fagan i suradnici (1976) i Joyce i Sills (2010) koji također navode važnost poznavanja klijenta, razvijenog terapijskog odnosa i procjene prije upotrebe tehnike. Psihoterapeuti u našem istraživanju navodili su da se tehnika prazne stolice ne preporuča

koristiti u radu s klijentima koji imaju narcistični i granični poremećaj ličnosti te da poseban oprez treba imati s anksioznim klijentima, koji mogu pristati na tehniku samo zato da bi zadovoljili očekivanja psihoterapeuta, a ne zbog toga što su zaista spremni proći kroz proces. Joyce i Sills (2010) također objašnjavaju kako tehnika nije prikladna za sve klijente pri čemu ističu granični i disocijativni poremećaj ličnosti te isto tako smatraju da treba voditi računa o tome pristaje li klijent na tehniku samo kako bi zadovoljio očekivanja psihoterapeuta.

Što se tiče samog procesa, psihoterapeuti ističu kako je na početku važno jasno definirati strane koje su u konfliktu. Jasno definiranje strana može pomoći da u dijalogu klijent jasno može izraziti i jednu i drugu stranu. Greenberg (1979; 1980a; 1980b) kao prvi princip u provođenju tehnike navodi upravo jasno definiranje strana, ali i održavanje tih strana odvojenima tijekom procesa. Nadalje, ovo istraživanje je pokazalo da je važno da se tehnika ne odradi samo tehnike radi, nego da se dublje uđe u proces, da klijent zaista uđe u svaku od uloga, da dade glas svakoj od njih, da se ostavi dovoljno vremena za svaki dio procesa i za kasniji razgovor s klijentom. To je u skladu s onim na što upozoravaju i Joyce i Sills (2010). Greenberg (1979; 1980a; 1980b) u opisima principa za provođenje tehnike također navodi da je psihoterapeutova uloga da pomogne klijentu da uđe u uloge i da izrazi svaku od njih. Nadalje, važno je i da psihoterapeut prati klijenta i prilagođava mu intenzitet eksperimenta te na taj način održava sigurnost procesa. Na praćenje klijenta i održavanje sigurnosti eksperimenta upozoravaju i Fagan i suradnici (1976) i Joyce i Sills (2010). Naposljetku, psihoterapeuti su navodili osobine i vještine koje im pomažu prilikom izvođenja tehnike te su istaknuli znanje, osobno iskustvo s tehnikom, iskustvo primjene tehnike u psihoterapiji, nevezanost za ishod, strpljenje, prisustvo, vještine praćenja procesa, sebe i klijenta te komunikacijske vještine. Fagan i suradnici (1976) u svojim savjetima za provođenje tehnike su isto tako naveli važnost osobnog iskustva s tehnikom i vještine praćenja.

Posljednje krovne teme *Dvije strane medalje* i *Tehnika prazne stolice-mogućnost promjene* se po svojoj tematici djelomično preklapaju. Obje krovne teme opisuju koliko klijenti i psihoterapeuti smatraju tehniku uspješnom i što pomaže klijentima unutar te tehnike. Zanimljivo je kako i psihoterapeuti i klijenti imaju slično mišljenje glede uspješnosti tehnike. Generalno smatraju da tehnika može biti uspješna, ali da uspješnost ovisi o različitim čimbenicima kao što su procjena psihoterapeuta, vještinama praćenja i vođenja procesa, osobinama ličnosti i motivaciji klijenta. Ovi rezultati su bili očekivani za perspektivu psihoterapeuta, ali nisu bili očekivani za perspektivu klijenata. Mogući razlog jednakog

mišljenja leži u tome da su za klijente odabrani edukanti koji su u edukaciji za Gestalt psihoterapiju te imaju znanje o psihoterapijskom procesu i tehnikama.

Klijenti su navodili različite ishode tehnike za koje su smatrali da predstavljaju uspjeh. Pokriveni su svi dijelovi procesa od dolaska u kontakt s dijelom sebe, osvještavanja i stavljanja u poziciju druge osobe do uvida, novih saznanja i lakšeg nošenja s problemom. Također, navodili su i različite faktore koji su im pomagali da dođu do uspjeha točnije podršku psihoterapeuta, motivaciju, upornost, želju za promjenom, izražavanje svake od strana, dobivanje uvida i osvještavanje. Slične čimbenike su navodili i psihoterapeuti, s tim da su još dodali eksternalizaciju unutarnjeg procesa, razumijevanje i prihvaćanje kao nešto što također pomaže klijentima u procesu.

Ograničenja istraživanja i prijedlozi za buduća istraživanja

Rezultate treba uzeti s oprezom zbog toga što se radi o kvalitativnom istraživanju koje je podložno subjektivnoj interpretaciji. Psihoterapijski proces je individualan za svakog klijenta pa tako i upotreba tehnika u psihoterapiji rezultira različitim procesom kod klijenata. Zbog toga što je svaki proces individualan, dobivena je velika količina različitih podataka čija je interpretacija ovisila o istraživaču. Prema tome, rezultati dobiveni ovim istraživanjem samo na opisnoj razini prikazuju proces i što se događa sa psihoterapeutom i klijentom u procesu te se ne mogu generalizirati. U ovom istraživanju je sudjelovalo 10 psihoterapeuta i 9 klijenata, pri čemu su za klijente odabrani edukanti prve i druge godine Gestalt psihoterapije. S obzirom da edukanti posjeduju znanje o psihoterapiji i upotrebi tehnika, bilo bi zanimljivo vidjeti kakvi bi se rezultati dobili kada bi se istraživanje provelo na klijentima koji nemaju znanja o psihoterapiji i psihoterapijskim tehnikama, iako bi takvo istraživanje bilo etički osjetljivije. Također, ovo je jedno od rijetkih istraživanja koje je na kvalitativni način proučavalo tehniku prazne stolice i proces unutar tehnike. Prijedlozi za buduća istraživanja su da više pozornosti obrate na sam proces koji se događa, a ne isključivo na učinkovitost i usporedbu učinkovitosti s drugim tehnikama. Međutim, pitanje učinkovitosti tehnike nikako ne bi trebalo zanemariti. S obzirom da su sudionici navodili različite ishode koje su smatrali uspjehom, buduća istraživanja bi dodatno mogla istražiti što se točno smatra pod učinkovitošću tehnike i kako klijenti i psihoterapeuti gledaju na učinkovitost određene tehnike. Naposljetku, prijedlog za buduća istraživanja je da kvalitativno istraže i druge tehnike koje se koriste u Gestalt psihoterapiji kako bi se dobio dublji uvid u to što se događa prilikom primjene tih tehnika.

Praktične implikacije istraživanja

Kao što je već rečeno, ovo istraživanje se usmjerilo na proces unutar tehnike, za razliku od ostalih istraživanja koja su više pažnje pridavala učinkovitosti tehnike. Zbog kvalitativne metodologije istraživanja, dobiveni rezultati daju dublji uvid u faze procesa i što se događa s psihoterapeutom i klijentom unutar procesa. Ova saznanja mogu biti korisna psihoterapeutima prilikom uvođenja i usmjeravanja procesa zbog toga što pružaju informaciju o tome kako proces izgleda i koje se promjene događaju u stolicama, što se s klijentom događa i što mu pomaže u procesu. Također, ovo istraživanje opisuje i negativne posljedice tehnike, kao i podatke o tome na što psihoterapeut treba paziti kako bi ih izbjegao te koje mu vještine i osobine u tome pomažu. Dobiveni podaci se mogu koristiti u razvijanju vještina i edukaciji psihoterapeuta, ali i kao smjernice psihoterapeutima koji tek počinju sa svojim profesionalnim radom. Iako se u ovom istraživanju usmjerilo na tehniku prazne stolice dobiveni rezultati mogu se djelomično primijeniti i na druge eksperimente unutar Gestalt psihoterapije.

Zaključak

Provedenim istraživanjem nastojalo se opisati tehniku prazne stolice i proces koji se događa unutar tehnike iz perspektive klijenta i psihoterapeuta. Kvalitativnom analizom dobiveno je kako psihoterapeuti tehniku prazne stolice najčešće koriste u radu s polaritetima, konfliktima s drugim osobama i nedovršenim poslovima. Ističu kako je prilikom primjene tehnike važna kreativnost psihoterapeuta kako bi tehniku prilagodili klijentu i njegovom unutarnjem procesu. Klijenti su opisivali jednake situacije u kojima im je psihoterapeut predložio tehniku te tehniku vide kao mogućnost za povezivanje s različitim dijelovima sebe, stavljanje u poziciju druge osobe, izražavanje potisnutog i dovršavanje nezavršenih poslova.

Prilikom analiziranja opisa procesa od strane psihoterapeuta i klijenata, dobivene su četiri faze koje okvirno opisuju proces unutar tehnike prazne stolice. Unutar prve faze dolazi do osvještavanja, definiranja i upoznavanja sa svakom stranom nakon čega klijent ulazi u svaku od uloga. Na početku procesa strane su često u sukobu, ne razumiju se i nisu ravnopravne. Tijekom druge faze strane ulaze u dijalog te klijent iz pozicije obje strane izražava što je svakoj od njih potrebno i kako se osjeća. Kroz dijalog strane dolaze do treće faze koja se odnosi na razumijevanje, prihvaćanje, integraciju i dovršavanja nezavršenih

poslova. Unutar treće faze ne mora nužno doći do razrješenja odnosno moguće je da dođe do nerazrješenja, što može biti informacija gdje se klijent trenutno nalazi i kako dalje nastaviti rad. Naposljetku, unutar četvrte faze kroz dijalog dolazi do asimilacije i integracije doživljenog iskustva.

Psihoterapeuti i klijenti su navodili kako je psihoterapeutova uloga da vodi, usmjerava i potiče proces kroz postavljanje pitanja i prijedloga te da bude podrška klijentu u procesu koji prolazi. Smatrali su da klijent ima ulogu moderatora i nositelja procesa, odnosno klijent je taj koji određuje smjer u kojem će ići. Isto tako klijentova uloga je i da bude autentičan i sa sobom te da je otvoren za proces. I psihoterapeut i klijent su aktivni sudionici procesa i svaki od njih na svoj način pridonosi da se proces odvije.

Kada su opisivali što se s njima događa unutar procesa, psihoterapeuti su navodili kako su tijekom procesa usmjereni na praćenje procesa, klijenta i sebe. Sukladno tome, i misli su im vezane uz proces odnosno na značenje nekog dijela procesa, što mogu dalje, koju rečenicu mogu ponuditi te kada stati. Opisivali su i širok raspon osjećaja koji su im se javljali od primarnih emocija ljutnje, sreće i tuge do složenih kao što je dirnutost, olakšanje i ispunjenost. Emocije su bile potaknute procesom, klijentovom aktualnom pričom ili njihovim osobnim iskustvom. S druge strane klijenti su također opisivali širok raspon osjećaja koji su se javljali u svakoj od stolica, ali i kao reakcija na cjelokupan proces. Klijentove misli su bile usmjerene na proces, vođenje dijaloga i okolinu, a javljala su im se i sjećanja na prošle situacije i iskustva.

Psihoterapeuti su opisivali i negativne posljedice tehnike pri čemu su isticali produblјivanje konflikta, retraumtizaciju, osjećaj srama i pad motivacije. Negativne posljedice nastaju pogreškom u procjeni i vođenju procesa od strane psihoterapeuta. Navode kako je prije upotrebe tehnike važno imati izgrađen terapijski odnos i dobro poznavati klijenta, što im pomaže u procjeni. Prilikom vođenja procesa važno je pratiti ritam klijenta i ostaviti dovoljno vremena za prolazak kroz svaku fazu. Iskustvo i znanje o procesu, prisutnost i strpljenje te nevezanost za ishod su samo neki od čimbenika koji mogu pridonijeti kvalitetnom vođenju procesa.

Naposljetku, i psihoterapeuti i klijenti smatraju kako je tehnika uspješna, ali da njezina uspješnost ovisi o vještinama psihoterapeuta, osobinama ličnosti i motivaciji klijenta. Tehnika može biti korisna klijentu na način da mu omogućava ostvarivanje kontakta s dijelom sebe, razumijevanje tuđe perspektive, otvoreno izražavanje, osvještavanje, uvid te lakše nošenje sa

stvarnom situacijom. Iako tehnika može dosta toga donijeti, važno je imati na umu da tehnika nije ključ rješenja nego pomoćno sredstvo da klijent dođe do cilja te da je zamjenjiva dijalogom i drugim tehnikama i načinima rada unutar psihoterapije.

Literatura

- Beisser, A. (1970). *The Paradoxical theory of change*. Pribavljeno 07.08.2019. s adrese <https://www.gestalt.org/arnie.htm>.
- Clarke, K. M. i Greenberg, L. S. (1986). Differential effects of the Gestalt two-chair intervention and problem solving in resolving decisional conflict. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 11-15.
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt counselling in action*. London: Sage.
- Coloney, C. W., Coloney, J. C., McConnel, J. A. i Kimzey, C. E. (1983). The effect of the ABCs of rational emotive therapy and the empty-chair technique of Gestalt therapy on anger reduction. *Psychotherapy: Theory, research and practice* 20(1), 112-117.
- Corey, G. (2004). *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*. Jastrebarsko. Naklada Slap.
- Dryden, W. (2007). *Dryden's handbook of individual therapy*. London: Sage.
- Elliott, R. i Greenberg, L. S. (1997). Multiple voices in process-experiential therapy: Dialogues between aspects of the self. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(3), 225-239.
- Fagan, J., Lauver, D., Smith, S., DeLoach, S., Katz, M. i Wood, E. (1976). Critical incident in the empty chair. *The Counseling Psychologist*, 4(4), 33-42.
- Field, N. P. i Horowitz, M. J. (1998). Applying an empty-chair monologue paradigm to examine unresolved grief. *Psychiatry*, 61, 279-287.
- Greenberg, L. S. (1979). Resolving splits: Use of the two chair technique. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 16(3), 316-324.
- Greenberg, L. S. (1980a). The intensive analysis of recurring events from the practice of Gestalt therapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 17(2), 143-152.
- Greenberg, L. S. (1980b). Training counsellors in Gestalt methods. *Canadian Counsellor*, 14(3), 174-180.
- Greenberg, L. S. (1983). Toward a task analysis of conflict resolution in Gestalt therapy. *Psychotherapy: Theory, research and practice*, 20(2), 190-201.

- Greenberg, L. S. (1986). Change process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(1), 4-9.
- Greenberg, L. S. (1991). Research on the process of change. *Psychotherapy Research, 1*(1), 3-16.
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. i Clarke, M. (1986). Differential effects of the two-chair experiment and empathic reflections at a conflict marker. *Journal of Counseling Psychology, 26*(1), 1-8.
- Greenberg, L. S. i Dompierre, L. M. (1981). Specific effects of Gestalt two-chair dialogue on intrapsychic conflict in counseling. *Journal of Counseling Psychology, 28*(4), 288-294.
- Greenberg, L. S. i Higgins, H. M. (1980). Effects of two-chair dialogue and focusing on conflict resolution. *Journal of Counseling Psychology, 27*(3), 221-224.
- Greenberg, L. S. i Rice, L. N. (1981). The specific effects of a Gestalt intervention. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 18*(1), 31-37.
- Greenberg, L. S. i Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist, 44*(1), 19-29.
- Greenberg, L. S. i Foerster, S. (1996). Task analysis exemplified: The process of resolving unfinished business. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(3), 439-446.
- Greenberg, L. S. i Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to Outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(2), 406-416.
- Greenberg, L. S. i Webster, M. C. (1982). Resolving decisional conflict by Gestalt two-chair dialogue: Relating process to Outcome. *Journal of Counseling Psychology, 29*(5), 468-477.
- Joyce, P. i Sills, C. (2010). *Skills in Gestalt counselling and psychotherapy*. London: Sage.
- Kellogg, S. (2015). *Transformational chairwork: Using psychotherapeutic dialogues in clinical practice*. Lanham: Rowman and Littlefield.
- Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. Hove: Routledge.

- Milas, G. (2005). *Istraživačke metode u psihologiji i drugih društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Shahar, B., Carlin, E. R., Engle, D. E., Hegde, J., Szepsenwol, O. i Arkowitz, H. (2011). A pilot investigation of emotion-focused two-chair dialogue intervention for self-criticism. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(6), 496-507.
- Sicoli, L. A. i Hallberg, E. T. (1998). An analysis of client performance in the two-chair method. *Canadian Journal of Counselling*, 32(2), 151-162.
- Stevenson, H. (2004). *Paradox: A Gestalt theory of change*. Pribavljeno 12.05.2019. s adrese <http://www.clevelandconsultinggroup.com>.
- Radinov, T. (2013). *Geštalt terapija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Paivio, S. C. i Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419-425.
- Perls, F. (1983). *Geštaltistički pristup u psihoterapiji*. Beograd: Vuk Karadžić.
- Pugh, M. (2017). *Pull up a chair*. Pribavljeno 21.6.2019. s adrese <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-30/july-2017/pull-chair>.
- Wagner-Moore, L. E. (2004). Gestalt therapy: Past, present, theory and research. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 41(1), 180-189.
- Wulf, R. (2016). *The Historical Roots of Gestalt Therapy Theory*. Pribavljeno 21.6.2019. s adrese <http://www.gestalt.org/wulf.htm>.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on Gestalt therapy*. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.
- Yontef, G. i Schulz, F. (2016). Dialogue and experiment. *British Gestalt Journal*, 25(1), 9-12.

Prilog 1

Tehnika dvije stolice/prazne stolice – perspektiva psihoterapeuta

Rod: _____

Dob: _____

Ukupne godine iskustva u psihoterapijskom radu: _____

Godine iskustva u psihoterapijskom radu od stjecanja certifikata u Gestalt psihoterapiji: _____

Prije nego što počnemo htjela bih provjeriti je li Vam u redu da Vam se obraćam osobnim imenom ili želite neko drugo ime ili nadimak?

Možemo li krenuti?

(Počinje snimanje)

Kroz ovaj intervju porazgovarat ćemo o Vašem iskustvu s korištenjem tehnike dvije stolice/prazne stolice u Vašem terapijskom radu. Intervju će trajati otprilike sat vremena, a pitanja će pokrivati Vaše mišljenje o tehnici, njezinoj učinkovitosti i procesu unutar tehnike, Vaše iskustvo u radu s tehnikom, Vašu i klijentovu ulogu u procesu, ali i moguće negativne posljedice tehnike. Intervju će se snimati kako bi se mogao napraviti transkript koji ćete dobiti na uvid i na kojem će se kasnije provesti kvalitativna obrada sadržaja. Istraživanje je u potpunosti anonimno, nigdje se neće tražiti Vaše ime i prezime, a snimke, transkripti i citati će biti brojčano označeni. Dobiveni podaci će se koristiti isključivo u istraživačke svrhe i iz prikazivanih podataka će se isključiti dijelovi koji bi mogli za Vas biti identificirajući. Po završetku istraživanja osigurat će Vam se uvid u rezultate istraživanja prije njihove objave te se ne će objaviti ništa što niste suglasni da se objavi. Vaše sudjelovanje u ovom istraživanju je dobrovoljno i u bilo kojem trenutku možete prekinuti sudjelovanje bez ikakvih posljedica. Ako Vam nije jasno neko pitanje, slobodno me tražite da Vam ga dodatno pojasnim. Također, ako na neko pitanje ne želite odgovoriti, možete ga slobodno preskočiti.

• Kakav je pogled psihoterapeuta na tehniku dvije stolice/prazne stolice?

1. Koji naziv najčešće upotrebljavate kada primjenjujete ovu tehniku u svom terapijskom radu? Tehnika prazne stolice ili tehnika dvije stolice?
2. Što mislite postoji li razlika između tehnike dvije stolice i tehnike prazne stolice? Ako da, opišite po čemu se razlikuju tehnike? Ako ne, kako biste opisali tehniku dvije stolice/prazne stolice?

3. Koliko često u svom radu koristite tehniku dvije stolice/prazne stolice? U kojim slučajevima najčešće koristite tehniku dvije stolice/prazne stolice?
4. Na koji način primjenjujete tehniku dvije stolice/prazne stolice? Koristite li uvijek stolice? Ako se u tehnici ne koriste stolice, smatrate li da je to još uvijek ista tehnika? Zašto?
5. Kako zovete svaku od stolica? Što se nalazi u svakoj od stolica? Kako biste opisali stolice?
6. Što mislite, koji je cilj tehnike dvije stolice/prazne stolice?
7. Koliko je tehnika dvije stolice/prazne stolice uspješna? Prema Vašem mišljenju, što zapravo pomaže klijentima prilikom korištenja ove tehnike?

- **Kakav je pogled psihoterapeuta na proces unutar tehnike dvije/prazne stolice?**

Sada ćemo porazgovarati o procesu koji se događa unutar tehnike dvije stolice/tehnike prazne stolice.

1. Kako biste opisali proces koji se događa unutar tehnike dvije stolice/prazne stolice?
2. Može li se taj proces podijeliti u faze? U koliko faza biste podijelili proces? Kako biste opisali svaku od tih faza?

Sada kada ste opisali proces i faze, usmjerit ćemo se samo na klijenta i na to što se događa sa svakom od stolica tijekom procesa.

3. Koja je uloga klijenta u procesu unutar tehnike? Je li klijentova uloga u procesu aktivna ili pasivna? Na koji način?
4. Što se događa sa svakom od stolica tijekom faza? Kroz koje promjene svaka od stolica prolazi? Na koji način znate da dolazi do promjene u stolicama? Koji znakovi Vam upućuju na to? Koja je po Vašem mišljenju ključna faza za stvaranje promjene u stolicama? Zašto?
5. Što se događa sa svakom od stolica na kraju procesa?
6. U kakvom su odnosu stolice na početku, a u kakvom na kraju procesa? Kako se taj odnos mijenja kroz proces?
7. Na koji način završava proces? Kako znate da je klijent došao do kraja procesa? Koji znakovi Vam upućuju na to?
8. Koliko je važno da klijent prođe kroz cijeli proces? Što može utjecati na to da klijent ne prođe cijeli proces?

9. Koliko je važno da klijent na kraju dođe do razrješenja? Je li klijentov doživljaj razrješenja ključan kako bi tehnika bila uspješna?

- **Što se događa s psihoterapeutom u procesu unutar tehnike dvije stolice?**

Sada ćemo se usmjeriti na Vas i što se događa s Vama tijekom procesa.

1. Koja je Vaša uloga u procesu unutar tehnike? Je li Vaša uloga više aktivna ili pasivna? Na koji način?
2. Što se s Vama događa unutar tog procesa? Što se s Vama događa u svakoj od faza?
3. Koje emocije Vam se javljaju tijekom procesa ili faza? Na koji način se nosite s njima?
4. Koje Vam se misli javljaju tijekom procesa ili faza?
5. Postoji li faza koja je za Vas ključna? Zašto?
6. Imate li osjećaj da i Vi doživljavate promjenu tijekom procesa? Što se s Vama događa na kraju procesa?
7. Kako se nosite s tim ako ne dođe do razrješenja? Javljaju li Vam se neki osjećaji ili misli ako znate da nije došlo do razrješenja?

- **Moguće negativne posljedice tehnike za psihoterapeuta**

Naposljetku, porazgovarat ćemo o potrebnim vještinama za korištenje ove tehnike i mogućim negativnim posljedicama tehnike.

1. Po Vašem mišljenju, koje vještine su važne za korištenje tehnike dvije stolice/prazne stolice?
2. Na što sve morate paziti kada koristite tehniku dvije stolice/prazne stolice? Što Vam je najzahtjevnije/najteže?
3. Koje su potencijalne negativne posljedice za klijenta? Na koji način sprječavate da ne dođe do negativnih posljedica?
4. Želite li još nešto dodati o Vašem iskustvu s tehnikom dvije stolice/prazne stolice?

Prilog 2

Tehnika dvije stolice – perspektiva klijenta

Rod: _____

Dob: _____

Godina edukacije: _____

Ukupan broj sati individualne terapije: _____

Jesu li svi sati individualne terapije u Gestalt psihoterapiji? DA NE

Ako ne, koliko je sati individualne terapije u Gestalt psihoterapiji? _____

Prije nego što počnemo htjela bih provjeriti je li Vam u redu da Vam se obraćam osobnim imenom ili želite neko drugo ime ili nadimak?

Možemo li krenuti?

(Počinje snimanje)

Kroz ovaj intervju porazgovarat ćemo o Vašem iskustvu s korištenjem tehnike dvije stolice/prazne stolice u Vašem terapijskom radu. Intervju će trajati otprilike sat vremena, a pitanja će se usmjeriti na Vaše mišljenje o tehnici i procesu unutar tehnike, Vaše iskustvo s tehnikom te na Vašu i psihoterapeutovu ulogu u procesu. Intervju će se snimati kako bi se mogao napraviti transkript koji ćete dobiti na uvid i na kojem će se kasnije provesti kvalitativna obrada sadržaja. Istraživanje je u potpunosti anonimno, nigdje se neće tražiti Vaše ime i prezime, a snimke, transkripti i citati će biti brojčano označeni. Dobiveni podaci će se koristiti isključivo u istraživačke svrhe i iz prikazivanih podataka će se isključiti dijelovi koji bi mogli za Vas biti identificirajući. Po završetku istraživanja osigurat će Vam se uvid u rezultate istraživanja prije njihove objave te se ne će objaviti ništa što niste suglasni da se objavi. Vaše sudjelovanje u ovom istraživanju je dobrovoljno i u bilo kojem trenutku možete prekinuti sudjelovanje bez ikakvih posljedica. Ako Vam nije jasno neko pitanje, slobodno me tražite da Vam ga dodatno pojasnim. Također, ako na neko pitanje ne želite odgovoriti, možete ga slobodno preskočiti.

• Kakav je klijentov pogled na tehniku dvije stolice/prazne stolice?

1. Kako biste Vi objasnili što je to tehnika dvije stolice/prazne stolice?
2. Koliko puta ste se u svojoj individualnoj terapiji imali priliku susresti s tehnikom dvije stolice/prazne stolice? *(Ako se više puta susreo, provjeriti može li se usmjeriti na samo jedno iskustvo. U slučaju da ne može, u redu je ako priča i o različitim iskustvima.)*

3. Kada Vam je psihoterapeut predložio tehniku dvije stolice/prazne stolice? O kojem problemu ili poteškoći se radilo?
 4. Koje dijelove ste smjestili u svaku od stolica? Kakvi su dijelovi bili? (stav, ponašanje, glas, izgovoreni sadržaj) U kakvom odnosu su bili dijelovi?
 5. Kako Vam je bilo u svakoj od stolica (npr. emocije i misli)?
 6. Kako Vam je bilo voditi razgovor između dijelova?
- **Kakav je klijentov pogled na proces unutar tehnike dvije stolice/prazne stolice i što događa s klijentom u procesu unutar tehnike dvije stolice/prazne stolice?**
 1. Jeste li imali osjećaj da prolazite kroz proces? Kako biste ga opisali? Može li se proces podijeliti u faze? U koliko faza biste podijelili proces? Kako biste opisali pojedine faze?

Sada kada ste opisali proces/faze, porazgovarat ćemo o tome što se događalo sa svakom od stolica tijekom procesa ili kroz faze i o Vašem generalnom iskustvu prolaska kroz proces.

Stolice

2. Što se događalo sa svakom od stolicama tijekom procesa ili faza? Kakve su se promjene događale u svakoj od stolica? Kako ste znali da dolazi do promjene? Koji znakovi su Vam ukazivali na to?
3. Kakav je odnos stolica bio na početku procesa, a kakav na kraju? Kako se mijenjao odnos između stolica kroz proces?
4. Što se naposljetku dogodilo sa svakom od stolica?

Klijent

5. Koja je bila Vaša uloga u procesu unutar tehnike? Je li Vaša uloga bila više aktivna ili pasivna? Na koji način je Vaša uloga bila više aktivna/pasivna?
6. Kako ste doživjeli ulogu psihoterapeuta u procesu unutar tehnike? Je li psihoterapeutova uloga bila više aktivna ili pasivna? Na koji način je psihoterapeutova uloga bila više aktivna/pasivna? Što Vam je pomagalo/odmagalo u pristupu psihoterapeuta?

7. Što se s Vama događalo u procesu? Što se s Vama događalo u svakoj od faza? Postoji li faza koja je za Vas ključna? Zašto? Što se tada dogodilo?
8. Koji su Vam se osjećaji javili u svakoj od stolica tijekom procesa ili faza?
9. Koje su Vam se misli javile u svakoj od stolica tijekom procesa ili faza?
10. Jeste li imali osjećaj da doživljavate promjenu tijekom procesa? Kako biste opisali svoju promjenu kroz proces?
11. Na koji način je završio proces? Kako ste znali da ste došli do kraja procesa? Koji znakovi su Vam upućivali na to? Jeste li imali osjećaj razrješenja?
12. Ako da, kako biste opisali taj osjećaj razrješenja? Kako ste znali da ste došli do razrješenja? Što Vam je pomoglo da dođete do razrješenja?
13. Ako ne, kako biste opisali taj osjećaj? Kako ste znali da niste došli do razrješenja? Što je po Vašem mišljenju pridonijelo tome da ne dođete do razrješenja?

- **Kako bi klijent opisao svoje generalno iskustvo s tehnikom prazne stolice/dvije stolice i koliko tehniku smatra uspješnom ?**

Naposljetku, htjela bih Vas pitati još par pitanja o Vašem iskustvu s tehnikom dvije stolice/prazne stolice i koliko je smatrate uspješnom.

1. Kako biste opisali svoje iskustvo s tehnikom dvije stolice/prazne stolice? Što Vam je bilo teško ili zahtjevno prilikom primjene tehnike dvije stolice/prazne stolice?
2. Što se dogodilo nakon seanse u kojoj ste se susreli s ovom tehnikom? Jeste li razmišljali o svom iskustvu? Jeste li se sjetili iskustva s tehnikom u nekim svakodnevnim situacijama?
3. Što mislite koliko je tehnika dvije stolice/prazne stolice bila uspješna? Što Vi smatrate uspjehom u tehnici dvije stolice/prazne stolice? Što Vam je pomoglo prilikom korištenja ove tehnike?
4. Želite li još nešto dodati o Vašem iskustvu s tehnikom dvije stolice/prazne stolice?