

## Mateja Vrhunc Tomazin

**Pomen in učinki procesa fokusiranja v kontekstu relacijske družinske terapije. Doktorska disertacija. Mentorica: Barbara Simonič. Univerza v Ljubljani, Teološka fakulteta. 2021. XIV, 352, XXXIII str. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=134098&lang=slv>**

Doktorska disertacija Mateje Vrhunc Tomazin z naslovom „Pomen in učinki procesa fokusiranja v kontekstu relacijske družinske terapije“ je izvirni znanstveni prispevek na področju raziskovanja relacijske družinske terapije, obenem pa je v slovenskem prostoru tudi temeljno delo o pristopu fokusiranja in o njegovemu križanju s psihoterapijo in o integraciji vanjo.

Fokusiranje je proces (metoda), ki spremeni pristop k realnosti, tudi ko realnosti ni mogoče spremeniti. Osredotočen je na brezpogojno sprejemanje in neobsojanje tega, kar občutimo, ko prisluhnemo modrosti telesa, ki spregovori prek občutenih zaznav. To je izrazito izkustveni in implicitni proces, ki bi ga lahko opredelili kot utelešeno zavedanje, prav zaradi te izkustvene dimenzije pa je zelo težko najti natančen opis, ki bi v polnosti opredelil to, kar fokusiranje je. Za avtorja fokusiranja, E. Gendlina, je fokusiranje povsem naravni notranji akt, neprekinjena osredotočenost, s katero posameznik usmeri svojo pozornost navznoter. V tem procesu navežemo stik s posebno vrsto notranjega zavedanja, ki mu lahko rečemo občutena zaznava.

Namen doktorske disertacije je, predstaviti možnost uporabe metode fokusiranja v psihoterapevtskem procesu, natančneje: v relacijski družinski terapiji. To je utemeljeno na ugotovitvah, da so v psihoterapiji bolj ‚uspešni‘ tisti klienti, ki nekaj naredijo na ravni izkušanja, ko v notranjosti (v implicitnem) doživijo neki premik in spremembo. Fokusiranje je zato mnogokrat pristop, ki ga že lahko vključujejo različni psihoterapevtski pristopi, obstaja tudi ‚na fokusiranje usmerjena psihoterapija‘. V doktorski disertaciji je raziskana možnost povezovanja uporabe fokusiranja in procesa relacijske družinske terapije, vendar ne kot nadgradnja, ampak kot dodatna možnost za poglobitev stika, za predelavo in za regulacijo čustev prek telesnega zavedanja.

Doktorska disertacija ta namen dosega tako s predstavitev pomembnih konceptov v teoretičnem delu kakor tudi v zelo kompleksnem raziskovalnem delu. V teoretičnem delu so celovito in poglobljeno predstavljeni teoretični temelji in koncepti, ki zadevajo odnos med psihoterapevtskim procesom in procesom fokusiranja, saj je pomen celotnega dela, preučiti možnosti povezovanja in križanja fokusiranja in procesa relacijske družinske terapije. Predstavljeni so subtilni vidiki terapevtskega procesa s poudarkom na implicitnem področju in spremembah, nato pa konceptualni in procesni gradniki fokusiranja. Disertacija tudi predstavi prepletanje fokusiranja z duhovno prakso in vključevanje fokusiranja v različne psihoterapevtske usmeritve, v katerih privede tudi do predstavitve možnosti integracije relacijske družinske terapije in fokusiranja. Z izčrpno predstavitev dosedanjih raziskav s področja fokusiranja pa še dodatno utemelji smiselnost in nakaže možne smeri nadaljnega raziskovanja.

Drugi del disertacije je empirične narave in pomeni nov znanstveni prispevek na področju zakonske in družinske terapije, pa tudi pri raziskavah na področju fokusinga. Temelji na dveh medsebojno dopolnjujočih si raziskovalnih delih, v katerih je z uporabo kvalitativne in kvantitativne metodologije v kontekstu relacijske družinske terapije opisan, raziskan in umeščen proces fokusinga. V prvem raziskovalnem delu je raziskava osredotočena na doživljanje procesa fokusinga, drugi del raziskave pa na preverjanje tega, kako se učinki procesa fokusinga kažejo na posameznih področjih posameznikovega delovanja po končanem procesu obravnave po modelu relacijske družinske terapije. Ugotovitve kažejo, da proces fokusinga, ki vodi k pristnemu in uglašemu stiku s sabo, omogoča tudi po procesu relacijske družinske terapije doseganje še boljše regulacije afekta in vstop v stik z implicitnimi vsebinami, ki jih lahko predeluje, doseže spremembe v pripisovanju pomena telesu in bolj pristne, varne in zadovoljujoče odnose z drugimi. Raziskava tako potrjuje pozitivne možnosti, ki bi jih bilo mogoče doseči z nadaljnjo integracijo procesa fokusinga v terapevtski proces relacijske družinske terapije.

Celotno doktorsko disertacijo zaznamuje avtoričina sposobnost natančnega, poglobljenega in občutenega opisovanja in prepletanja posameznih vsebin, ki so predstavljene izredno tankočutno, a na zelo visokem znanstvenoraziskovalnem nivoju. Avtorica pregledno metodološko in jezikovno korektno obravnava izvirno tematiko ter jo znanstveno obdela in interpretira. Doktorsko delo je tako poglobljena razprava o temeljnih vidikih procesa fokusinga in o inovativnih možnostih za njegovo vključevanje v že obstoječe oblike psihoterapevtske obravnave, prav tako pa nagovarja in vabi, da prisluhnemo modrosti telesa, ki je tempelj Duha, ki nas nagovarja in je z nami v vsakem trenutku.

Barbara Simonič