

Predstavitev dela

Nina Mikulin: POMEN REGULACIJE JEZE V RAZVOJU ŽENSKÉ INICIATIVE

Kandidatka je na inovativen način pristopila k pereči problematiki jeze pri mladih ženskah. Že kot študentka in kasneje terapevtka stažistka se je posvečala delu z ženskami, ki imajo težave z zaznavanjem, sprejemanjem in izražanjem jeze, kar v njih pušča tesnobo, stisko, občutja neprimernosti in predvsem pasivnost ter zmanjšano iniciativnost ter proaktivnost.

Ko je razmišljala, kako raziskati pomen jeze v poznem obdobju odrasčanja in osamosvajanju, je želela priti do čim globljega uvida v dejansko doživljanje vsake posameznice ter njenega soočanja in uporabe jeze. Pri tem je seveda naletela na velik metodološki izziv, saj je imela velika večina mladih žensk, s katerimi se je srečevala skozi začetke svojega terapevtskega dela, velike težave že s samim doživljanjem jeze, kaj šele z njenim izražanjem in regulacijo.

Zato se je odločila, da bo oblikovala delavnice za ženske, ki se soočajo s težavami z jezo in jih vodila skozi terapevtski proces spoznavanja in regulacije jeze ter predvsem osvajanja bolj pozitivnega pogleda nase, na svojo iniciativo ter tudi sprejemanje jeze kot odziva, ki v veliki meri omogoča soočanje z izzivi, prepoznavanje neustreznih ravnanj in odnosov in usmerja k bolj funkcionalnim oblikam delovanja.

Vzpostavitev in delo s skupino na delavnicah je potekalo v več fazah in je zahtevalo ogromno truda ter vztrajnosti, da se je vsaj delno lahko pokazalo, da soočanje z jezo in njeno razumevanje ter predvsem sprejemanje sebe skupaj z jezo, predstavlja izjemno velik izziv, ki prinaša globoke uvide in olajšanje.

Vzporedno z delavnicami pa je izvedla tudi obširno raziskavo, s katero je želela preveriti povezavo med nelagodjem ob občutku jeze, samopodobo, zadovoljstvom v življenju ter navezanostjo. Tudi v to raziskavo je vključila mlade ženske na pragu odraslosti.

Preko rezultatov je dobila še dodatno potrditev, da je prav sprejemanje in obvladovanje jeze ključni dejavnik v razvoju pozitivne samopodobe in zadovoljstva z življenjem, ne glede na stil navezanosti, ki ga je posameznica razvila ob svoji materi.

S temi uvidi se je polje njenega raziskovanja še dodatno razširilo in zahtevalo izdelavo še bolj poglobljenega razumevanja, kaj jeza dejansko kaže in kaj pomeni v samem razvoju. Na nek način ji je raziskava omogočila predreti površinsko obravnavanje jeze in zajeti njeno temeljno plat, ki bi jo lahko opisali kot skrajni poskus razviti svojo iniciativo in stopiti v svet brez strahu in zavrtosti.

Avtorica se je lotila zahtevne in v mnogo čem frustrirajoče naloge, ki jo kljub težavam uspela korektno in znanstveno pripeljati do konca.