

## Nina Mikulin

**Pomen regulacije jeze v razvoju ženske iniciative. Doktorska dizertacija. Mentor: Katarina Kompan Erzar. Univerza v Ljubljani, Teološka fakulteta. 2020. 238 + XII str. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=116797&lang=slv>**

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

Ko je razmišljala, kako raziskati pomen jeze v poznem obdobju odraščanja in osamosvajanja, je želela priti do čim globljega uvida v dejansko doživljanje vsake posameznice in njenega soočanja z jezo in z uporabo jeze. Pri tem je seveda nalletela 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, predvsem pa osvajanja bolj pozitivnega pogleda nase, na svojo iniciativo in tudi na 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 zelo veliko truda in vztrajnosti, da se je vsaj delno lahko pokazalo: soočanje z jezo in njeno razumevanje ter predvsem sprejemanje sebe skupaj z jezo pomeni 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 in navezanostjo. Tudi v to raziskavo je vključila mlade ženske na pragu odraslosti.

Prek rezultatov je dobila še dodatno potrditev, da sta prav sprejemanje in obvladovanje jeze ključna dejavnika 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. Nekako 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 mnogočem frustrirajoče naloge, ki ji jo kljub težavam uspelo korektno in znanstveno privedi do konca.

izr. prof. dr. Katarina Kompan Erzar