

SVRHA I CILJ ŠKOLSKOG PROCESA

Osnovno načelo školskog procesa AEQ učitelja je da se radi o obrazovnom procesu usmjerenom na stjecanje znanja, a ne o odgojnom procesu. Svrha školovanja je omogućiti polaznicima da razviju duboko razumijevanje AEQ metode, steknu odgovarajuće kompetencije za primjenu metodologije i usvoje ključne vještine poput slušanja, analize, sinteze, tumačenja te vođenja AEQ vježbi i protokola disanja. Također, polaznici se osposobljavaju za provođenje AEQ protokola višeg i visokog stupnja.

Odgoj polaznika AEQ školovanja odvija se prvenstveno u njihovom domaćem okruženju, u suradnji s AEQ grupom ili u obliku individualnih sesija s mentorom ili odgovarajućim AEQ specijalistom. Ključna je važnost da proces emocionalnog sazrijevanja temelji na unutarnjem napretku polaznika, njihovom intimnom okruženju i grupnom radu unutar AEQ zajednice. U tom procesu značajnu ulogu igra znanje stečeno iz udžbenika, objašnjenja i seminara te utjecaji koje polaznik prima kroz proces integracije.

Osnova procesa je smanjenje senzorno-motoričke amnezije (SMA), što omogućuje povećanje emocionalne zrelosti. Na taj način se poboljšava sposobnost polaznika za jasnije i istinitije percipiranje sadašnjosti te prihvaćanje neizbježne činjenice da je sadašnjost rezultat prošlosti. Proces također omogućuje razumijevanje kako s trećim stupnjem svijesti možemo djelomično utjecati na prošlost, čime se otvaraju mogućnosti za promjene u budućnosti. Jasnije razumijevanje sadašnjosti pomaže polaznicima usmjeriti više pažnje i vremena na istraživanje prošlosti, posebno u područjima gdje primjećuju kronične poteškoće. Time se poboljšava razumijevanje stvarne prošlosti, smanjuje potreba za SMA u sadašnjosti i povećava sposobnost za svjesnije oblikovanje budućnosti.

Ključni aspekt ovog procesa je povećanje utjecaja desne hemisfere mozga, kako kod muškaraca tako i kod žena, ne samo na individualnoj razini, već i u partnerskim odnosima te djelovanju unutar AEQ grupe. Desna hemisfera omogućuje dublju percepciju cjelovitosti, međuzavisnosti i složenosti trenutaka te poboljšava sposobnost prilagodbe i empatičnog povezivanja.

Školski sustav osmišljen je tako da omogućuje postupnu aktivaciju i integraciju u život desne hemisfere mozga. Bez odgovarajuće uloge ove hemisfere nije moguće istinski i cjelovito promatrati, razumjeti i djelovati na otklanjanje kroničnih stanja. Stoga cilj svakog AEQ učitelja treba biti da njegove misli, odluke i djela prvenstveno vode desna hemisfera. AEQ je već ranije bio utemeljen na principima koji su karakteristični za djelovanje desne hemisfere, ali taj je pristup bio intuitivan i podržan otkrićima kliničke somatike i Feldenkrais metode. Kasniji razvoj znanosti o funkcijama mozga donio je više detalja i jasnoće na ovom području, što je presudno utjecalo na definiranje optimalnog funkcioniranja živčanog sustava.

Desna hemisfera mozga mora razumjeti cjelinu kako bi bolje djelovala; lijeva hemisfera pronalazi detalje i stvara red u kojem desna bolje funkcionira. Zatim desna koristi te detalje kako bi dopunila sliku cjeline i donijela odluke koje su dugoročno bolje, omogućujući napredak cjeline na višu razinu. Ovaj proces prilagođen je cjelovitom školovanju AEQ učitelja.

Ograničenja pojedinca u razumijevanju cjeline i cjelovitim rješavanju kroničnih problema Unatoč ključnoj ulozi desne hemisfere u cjelovitom razumijevanju, pojedinac sam ne može adekvatno razumjeti cjelinu. Ovo posebno vrijedi zbog rodno specifičnih karakteristika:

1. **Muškarci:** Često im nedostaje dovoljan utjecaj desne hemisfere kako bi razvili učinkovite strategije za dugoročno rješavanje problema. Njihova sklonost analitičkom pristupu lijeve hemisfere može ih dovesti do pretjeranog fokusiranja na detalje, pri čemu im nedostaje širi kontekst.
2. **Žene:** Često im nedostaje operativne učinkovitosti u djelovanju, što znači da razviju odgovarajuću strategiju, ali je ne mogu potpuno provesti zbog nedostatne podrške lijeve hemisfere u organizaciji i strukturiranju postupaka.

Ova razlika naglašava važnost suradnje i zašto je AEQ metoda osmišljena kao sustav temeljen na odnosima. Najprije na poboljšanju odnosa između tijela i svijesti, zatim na poboljšanju odnosa između muškarca i žene, i konačno na poboljšanju odnosa između učitelja i klijenta. Tijekom školovanja svi se ti odnosi istovremeno i međusobno povezano poboljšavaju. Poboljšanje jednog odnosa pozitivno utječe na ostala dva, omogućujući cjelovit napredak na osobnoj i profesionalnoj razini.

Stoga je bilo potrebno integrirati AEQ odnose u AEQ sustav i urediti pravila i granice unutar kojih može funkcionirati desna hemisfera oba spola učitelja. Ovaj pristup omogućuje:

- Postupno strateško podizanje emocionalne zrelosti učitelja, povećavajući njihovu operativnu učinkovitost u rješavanju vlastitih kroničnih problema.
- Stvaranje unutarnjeg i vanjskog mira koji nije umjetan, već stvaran. Ovo stanje omogućuje otvaranje membrane klijenata, što je ključno za prijenos potrebnog znanja i smanjenje SMA (senzorno-motoričke amnezije).
- Dublje razumijevanje uzroka kroničnih problema, što vodi do svjesnijeg i učinkovitijeg rješavanja problema te trajnog poboljšanja kvalitete života.

Unapređenje AEQ školovanja za dugoročne učinke

Uzmite si vremena za proučavanje promjena u funkcioniranju koje će postupno postati važeće za sve AEQ učitelje. Promatrajte reakcije podsvijesti i prepoznajte strah od pozitivnih promjena koje novi sustav rada i suradnje u AEQ školovanju omogućuje i donosi dugoročno.

AEQ odnosi i integracija desne hemisfere u uređenom okruženju ključni su za uspjeh AEQ učitelja i njihovih klijenata. Samo kroz pažljivo usmjeren proces, koji uključuje uređene granice, prijenos znanja i emocionalnu zrelost, moguće je trajno poboljšati kvalitetu života i prevladati kronična stanja. AEQ na taj način postaje neprocjenjiv sustav za cjelovit rast i napredak.

Metaforički opis procesa školovanja

Budući da većina AEQ učitelja posjeduje vozačku dozvolu, koristio sam primjer vozača automobila.

Svrha AEQ školskog procesa je kontinuirano povećanje emocionalne zrelosti i učinkovitosti sudionika u procesu školovanja. To vrijedi kako za učenike, tako i za učitelje i mentore. Osnovni način na koji AEQ učitelj utječe na klijenta, omogućujući promjene njegovih kroničnih stanja, proizlazi iz veće emocionalne zrelosti i učinkovitosti AEQ učitelja te iskustava koja je stekao kroz proces rasta u tim područjima. Upravo to vlastito iskustvo, koje mu školski proces olakšava, omogućuje i usmjerava, čini AEQ učitelja cjelovitim.

Na proces školovanja opisan u ovom dokumentu gledajte kao na cestu koja vodi od niže do više emocionalne zrelosti i učinkovitosti. Smanjenje SMA (senzorno-motoričke amnezije) pomoću AEQ vježbi središnji je element koji omogućuje ovo putovanje – može se usporediti s plaćanjem cestarine bez koje vožnja ne bi bila moguća. SMA je poput zarasle ceste, prepune prepreka i nevidljivih zamki koje onemogućuju jasno opažanje okoline i pravilan smjer kretanja. AEQ vježbe djeluju kao stroj za čišćenje, uklanjajući te prepreke, omogućujući tijelu veću fleksibilnost, svijesti jasnije opažanje i stvarajući prostor za učinkovitiju vožnju prema višoj emocionalnoj zrelosti.

Putovanje u završnom, najvišem dijelu ceste omogućuje smanjenje SMA do točke u kojoj postaje moguće primijetiti i SMO (senzorno-motoričko otuđenje). Smanjivanje SMO otvara nove dimenzije svjesne kontrole nad tjelesnim i emocionalnim procesima, što je ključno za postizanje najviše razine emocionalne zrelosti i učinkovitosti. Time se ne poboljšava samo kretanje i funkcioniranje tijela, već se šire i sposobnosti za ispravno opažanje i prilagodbu u svim aspektima života.

AEQ vježbe također mogu poboljšati vaše "vozilo" – vaše tijelo. Ne samo da mogu očistiti cestu, već mogu unaprijediti pojedine komponente vašeg "automobila". Zamislite da vježbe smanjuju težinu vašeg vozila, povećavaju snagu motora, poboljšavaju ovjes, čine gume prilagodljivijima i učinkovitijima te unapređuju sve sustave potrebne za uspješnu vožnju. Ove nadogradnje omogućuju da vaše vozilo djeluje bolje i pouzdanije u zahtjevnijim uvjetima koji vladaju na višim dijelovima ceste. Tamo su prepreke složenije, zavoji oštriji i usponi strmiji, ali zahvaljujući ovim poboljšanjima moći ćete se pouzdano suočiti s izazovima koje donosi putovanje.

Kod osoba s kroničnim problemima gorivo za njihovo djelovanje često je mržnja koja proizlazi iz nemoći. AEQ mora biti sposoban objasniti zašto dolazi do mržnje i omogućiti okruženje u kojem AEQ učitelj tu mržnju transformira u korisnu energiju. AEQ je tako motor u kojem gorivo mržnje pretvaramo u pokretačku snagu koja omogućuje kretanje vozila uzbrdo. Procesi i pravila školovanja određuju i omogućuju utjecaj učitelja na nagib ceste kojom se putuje od niže do više emocionalne zrelosti.

AEQ disanje ima ključnu ulogu u ovom procesu jer značajno utječe na stanje trupa, koji je motor našeg tijela i somatskog sustava. Trup je centar snage i stabilnosti, od kojeg ovisi ispravno kretanje i optimalno funkcioniranje tijela. Ako je motor tijela snažan i prilagodljiv, vaše "vozilo" može zadržati učinkovitost čak i na većim "nadmorskim visinama" gdje su uvjeti teži, a zahtjevi za energijom veći. AEQ disanje omogućuje trupu da djeluje usklađeno, poboljšava fleksibilnost i učinkovitost dišnih mišića te povećava kapacitet za suočavanje s naporima koji se povećavaju s težinom terena na putu prema višoj emocionalnoj zrelosti. S povećanjem nadmorske visine smanjuje se i vanjski pritisak, što omogućuje izlazak energije i entropije iz somatskog sustava koja je na nižim razinama emocionalne zrelosti bila zadržana unutar tijela. Stoga je školovanje na višim razinama zahtjevnije od školovanja na nižim razinama, iako se početnicima čak i osnovni seminar može činiti vrlo zahtjevnim.

Uloga vremena

Uloga vremena u AEQ procesu ključna je za razumijevanje tijeka školovanja i njegove učinkovitosti. Pogled na vrijeme u AEQ metodi bitno se razlikuje od pogleda koji nude metode podrijetlom s Istoka, poput joge. Te metode često shvaćaju vrijeme kao nešto neograničeno, jer ga nisko cijene, što omogućuje niske troškove rada (primjerice u Indiji). To

se može usporediti s tekućom rijekom koja se prelijeva bez ikakvog gubitka – kad se vrijeme vidi kao neiscrpan izvor, njegova se vrijednost smanjuje.

Ako želiš postići nisku cijenu rada, stvaraš priče o vječnom životu, poput priča o reinkarnaciji ili vječnom postojanju (npr. u kršćanstvu). Te priče djeluju kao neka vrsta "vremenskog jastuka" koji smanjuje pritisak i važnost trenutka, jer vjerovanje u beskonačnost oduzima osjećaj hitnosti i odgovornosti u sadašnjosti.

Kad shvatiš da imaš na raspolaganju ograničen životni vijek – i da na budućnost možeš utjecati samo odlukama u sadašnjosti – vrijeme postaje dragocjena imovina. Ovo je shvaćanje poput pješčanog sata, gdje vidiš kako svako zrno pijeska predstavlja jedinstven trenutak koji se nikada neće ponoviti. Istovremeno, svjestan si da danas imaš više mogućnosti za utjecaj na budućnost nego što su ih imali tvoji preci, što dodatno ističe sadašnjost kao iznimno važan alat.

Ako vjeruješ da nikad nećeš umrijeti, vrijeme je beskonačno ili barem golemo – i posljedično, njegova vrijednost strmoglavo pada jer svaki trenutak postaje nevažan. Suprotno tome, kad shvatiš da je vrijeme ograničeno, njegova vrijednost raste, baš kao što raste vrijednost rijetke imovine koju možeš iskoristiti samo jednom. Vrijeme postaje neprocjenjivo blago koje ne možeš kupiti natrag ili produžiti, zbog čega svaki trenutak ima značaj.

Zbog tih razlika AEQ metoda često ima slabiji utjecaj na nekoga tko je duboko uključen u jogu ili druge istočne prakse. Njihovo shvaćanje vremena često je u sukobu s AEQ metodologijom, koja vrijeme vidi kao ograničen i dragocjen resurs. AEQ pristup temelji se na svijesti da je svaki trenutak jedinstven i neponovljiv – svaka vježba, svaki dah i svaki odnos su važni u jedinstvenom životu. Ovo shvaćanje može se usporediti sa stolarem koji ima ograničenu količinu drva za izgradnju kuće. Svaki komad drva mora biti precizno odmjeren i korišten s promišljanjem, inače će kuća biti nesavršena ili čak nestabilna.

Te razlike također objašnjavaju drugačiji odnos prema vrijednosti vremena i uloženog rada u sadašnjosti. Kad se vrijeme shvaća kao ograničen resurs, svaki trenutak postaje prilika za rast, promjenu i napredak. Upravo zbog toga AEQ metoda potiče svijest o važnosti svakog trenutka i njegovo korištenje na način koji gradi bolju budućnost – ne samo za nas same, već i za naš odnos s drugima i okoliš.

U nadolazećim tjednima bit će uvedene promjene u školovanju koje će naglasiti važnost stalnog napretka kao nužnosti za održavanje učinkovitosti AEQ metode. **Promjene će stupiti na snagu s potpisivanjem ugovora između organizatora i polaznika seminara, koji će se održati prije 1. rujna 2025. za nove sudionike i za sve učitelje nakon tog datuma.** Svrha tih prilagodbi je poticanje dubljeg razumijevanja vremena kao ključnog čimbenika osobnog i profesionalnog rasta.

AEQ ne tretira vrijeme kao neograničen resurs, već kao dragocjenu priliku za napredak. Ovo shvaćanje nas uči cijeniti svaki trenutak i koristiti ga za izgradnju bolje budućnosti – za nas same, za naše odnose s drugima i za okoliš u kojem živimo.

Aleš Ernst, Autor AEQ pristupa
Brežice, 20.1.2025.

AEQ METODA®