

# AEQ grupa 2.0 kao prostor fuzije

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>FUNKCIJA AEQ GRUPE U AEQ 2.0 .....</b>                              | <b>2</b>  |
| <b>UPUTE I ORGANIZACIJA AEQ GRUPE 2.0 .....</b>                        | <b>4</b>  |
| <b>PROCES RADA U AEQ GRUPI 2.0.....</b>                                | <b>5</b>  |
| <b>ZDRAVA DINAMIKA AEQ GRUPE 2.0 I ČESTI OTKLONI .....</b>             | <b>8</b>  |
| <b>ULOGA GRUPE U UREĐENJU ENTROPIJE .....</b>                          | <b>10</b> |
| 1. PREPOZNAVANJE I OSVJEŠTAVANJE OBRAZACA ENTROPIJE.....               | 10        |
| 2. PROCESNO RJEŠAVANJE PROBLEMA BEZ BRZIH RJEŠENJA .....               | 10        |
| 3. EMOCIONALNA ZRELOST KAO KATALIZATOR ZA SINTROPIJU .....             | 11        |
| 4. TIJELO KAO POKAZATELJ ENTROPIJE.....                                | 11        |
| <b>POVEZANOST AEQ GRUPE 2.0 SA SVAKODNEVNIM ŽIVOTOM.....</b>           | <b>11</b> |
| <b>SVRHA RADA U GRUPI .....</b>                                        | <b>13</b> |
| <b>ZNAČENJE EMOCIONALNE ZRELOSTI U AEQ GRUPI 2.0.....</b>              | <b>14</b> |
| <b>KLJUČNA PRAVILA DJELOVANJA AEQ GRUPE .....</b>                      | <b>17</b> |
| <b>GRUPA KAO PROSTOR TRAJNE PREOBRAZBE.....</b>                        | <b>18</b> |
| <b>SASTANCI AEQ UČITELJSKIH GRUPA .....</b>                            | <b>19</b> |
| <b>PRISUTNOST, OPOMENE I OBVEZA UREĐIVANJA ODNOSA PREMA GRUPI.....</b> | <b>20</b> |
| <b>AEQ GRUPA KAO PROSTOR FUZIJE I OSOBNE PREOBRAZBE .....</b>          | <b>21</b> |

AEQ grupa u sustavu AEQ 2.0 više nije samo mjesto gdje se susreću učitelji, mentori i sudionici. Ona postaje prostor u kojem se počinje raspadati stari način funkcioniranja, koji se temeljio na kontroli, traženju potvrde i individualnoj odvojenosti. Postaje okruženje u kojem pojedinac više ne može sakriti svoje unutarnje stanje iza objašnjenja, uloge ili postignuća. U njoj se više ne vodi samo iz znanja, već iz osjetilne zrelosti. Više ne reagira iz strategije preživljavanja, već iz odnosa koji je sposoban podnijeti istinu.

Ako si u sebi osjetio da ti prijašnji način rada, premda učinkovit, više ne omogućuje unutarnji napredak, tada si već na pragu AEQ 2.0. To nije logičan korak naprijed. To je osjetilni zaokret. Više nije dovoljno razumjeti AEQ metodu, znati je objasniti ili korektno izvoditi. Potrebno je postati prostor. Prostor u kojem se mogu početi uređivati pukotine iz prošlosti, ne snagom argumenata, već snagom odnosa koji ostaje prisutan, čak i kad drugi otpadnu.

U AEQ grupi nisi odgovoran samo za vježbu koju vodiš, već za energiju kojom je vodiš. Za odnos koji oblikuješ prema drugima. Za utjecaj koji imaš na ritam cjeline. I tek u toj novoj odgovornosti počinje se oblikovati ono što nazivamo osjetilnim autoritetom, ne kao kontrola, već kao sposobnost da ostaneš u kontaktu čak i kada postane neugodno. AEQ grupa nije prostor sigurnosti u smislu udobnosti. Ona je prostor sigurnosti u smislu istinitosti.

To znači da ćeš se u njoj suočiti sa stvarima koje su dugo ostajale nevidljive. S otporom prema kontaktu. S tjelesnim napetostima koje više ne možeš racionalizirati. S pogledima drugih koji ne traže greške, već osjećaju nesklad između tvojih riječi i tvoje prisutnosti. I upravo zbog toga AEQ grupa postaje prostor u kojem se počinje rastvarati stari obrazac: da moraš biti jak, viđen ili savršen da bi bio prihvaćen.

U grupi si prihvaćen onda kada si prisutan. Kada si ranjiv i ne bježiš. Kada vodiš i spreman si slušati. Kada govoriš i možeš čuti odgovor bez da pobjegneš u obranu. U AEQ grupi više nisi sam svoj unutarnji svijet. Postaješ dio zajedničkog ritma i taj ritam počinje odražavati tvoju razinu unutarnjeg reda.

Zato je AEQ grupa više od oblika učenja. Ona je prostor u kojem tvoje tijelo počinje učiti novi odnos prema istini. A ta istina nije u tome da dokažeš tko si, već u tome da to pokažeš i budeš spreman mijenjati ono što treba promjenu. AEQ sustav ti pritom ne stoji nasuprot, već ti pruža podršku kako bi tim putem išao sigurnije, dublje i zrelije.

Dobrodošao u prostor u kojem rast ne znači da postaneš više, već da možeš biti ono što jesi, s manje napora i više istine.

## **Funkcija AEQ grupe u AEQ 2.0**

U AEQ 1.0 učitelj je često bio središte procesa. Njegovo razumijevanje senzorno-motorne amnezije, izvođenje vježbi i objašnjenje rezultata određivali su tijekom uređenja podsvijesti kod klijenta. Napredak se većinom ocjenjivao kroz individualnu refleksiju, osjećaj i odgovor klijenta. Takav sustav je omogućio važan pomak u razumijevanju sebe, no nije mogao otkriti ono što ostaje skriveno dok odnos nije postavljen u osjetilni okvir grupe. U AEQ 2.0 to više nije dovoljno.

Funkcija grupe se u novoj paradigmi znatno širi. Postaje temeljna struktura kroz koju pojedinac gradi kontakt sa sobom i drugima. Ne kao alat, već kao osjetilni prostor provjere – je li njegovo unutarnje stanje u skladu sa stvarnošću koju drugi percipiraju. U grupi odnos više nije stvar dogovora, već iskustvo koje pokazuje jesi li uistinu u kontaktu ili samo održavaš kontrolu.

Grupa u AEQ 2.0 ima više funkcija koje djeluju istovremeno i međusobno su isprepletene:

### 1. Ogledalo stvarnosti

U grupi pojedinac po prvi put dobiva priliku da se njegovo djelovanje ne ocjenjuje samo prema sadržaju, već prema energiji, tonu i prisutnosti. Drugima nije važno što kažeš, već kako to osjećaju. I upravo to omogućuje da se otkriju pukotine između namjere i utjecaja. Grupa ti ne govori tko si, već ti pokazuje gdje još nisi u kontaktu sa sobom.

### 2. Ritam osjetilne orijentacije

Individualna praksa često sklizne u prekid. Kada se pojavi otpor ili napetost, pojedinac se može povući. U grupi to nije moguće. Prisutnost drugih stvara ritam koji te ne čeka, već te poziva da se uskladiš s njim. I upravo taj redoviti kontakt s drugima pomaže tijelu da razvije osjećaj vremena, odnosa i kontinuiteta.

### 3. Struktura za obradu otpora

Otpor u AEQ grupi nije smetnja, već signal. Umjesto da se racionalizira ili negira, grupa ga prepoznaje i zadržava. Napetost, tišina, nesklad u tonu ili pokretima postaju poticaji za refleksiju. Tako se učitelj uči ostati prisutan čak i kada se njegov stari sustav želi povući.

### 4. Vanjska orijentacija unutarnjeg razvoja

U AEQ 2.0 unutarnji osjećaj više nije glavni izvor istine. On postaje ulazna točka u proces koji uključuje druge. Grupa sa svojom dinamikom omogućuje da se učitelj više ne provjerava samo prema vlastitom dojamu ili reakciji klijenta, već prema odgovoru zajednice. Takva provjera nije kritika, već dragocjeno ogledalo koje pokazuje gdje si već sazrio i gdje još uvijek djeluješ iz starog obrasca.

### 5. Uspostava novog odnosa prema vremenu

Grupa stvara iskustvo da unutarnja promjena nije stvar trenutka, već ritma. Susreti se odvijaju redovito, bez obzira na raspoloženje. To tijelu omogućuje da se postupno prestrukturira. Iz kaotičnog reagiranja razvija se unutarnji osjećaj za redoslijed, trajanje i pripremu. Taj osjećaj postaje temelj za razvoj emocionalne zrelosti koja više ne ovisi o vanjskoj motivaciji, već se temelji na unutarnjoj orijentaciji. Funkcija AEQ grupe stoga nije da ubrza napredak. Njezin zadatak je da **stvari uvjete** u kojima napredak postaje pouzdan, istinit i trajan. To nije brzi put. To je put koji pokazuje jesi li spreman postati onaj koji može izdržati odnos i bez pljeska, bez uloge i bez potrebe da budeš bolji od drugih.

U AEQ 2.0 grupa više nije opcija. Ona je **osnovna jedinica ljudske fuzije**. I tek u toj strukturi postaje moguće da se iz vježbi, objašnjenja i znanja počne oblikovati čovjek koji više ne treba dokazivanje. Dovoljno mu je da osjeća gdje je – i da se usudi to pokazati. I polako mijenja ono što treba promjenu. Unutar grupe, uz pomoć grupe. Ne zbog potvrde, već zbog zrelosti.

## Upute i organizacija AEQ grupe 2.0

### 1. Struktura vođenja grupe

Svaka AEQ grupa 2.0 zahtijeva jasnu strukturu koja omogućuje red, kontinuitet i usmjerenu dinamiku. Grupa sama određuje voditelja i zamjenika, koji djeluju u suradnji s mentorom. Njihova zadaća nije vođenje grupe po vlastitoj volji, već briga za usklađivanje ritma, bilježenje prisutnosti i stvaranje osjetilno sigurnog prostora u kojem grupa može rasti.

Voditelj je odgovoran za otvaranje i zatvaranje susreta, za provođenje dogovorene strukture te za kontakt s mentorom. Zamjenik ga nadomješta i nadopunjuje. Oboje predstavljaju most između grupe i njezinog vanjskog okvira – AEQ sustava, mentora i zajedničkog procesa.

### 2. Uloga mentora – voditelj iz prisutnosti, ne iz kontrole

Mentor nije samo viši AEQ učitelj. To je osoba koja svojom emocionalnom i tjelesnom zrelošću drži prostor za razvoj drugih. Njegova zadaća nije poučavanje, već usklađivanje. Ne nameće odgovore, već postavlja pitanja koja vode pojedinca u kontakt s vlastitim tijelom i unutarnjom istinom.

#### Djelovanje mentora temelji se na tri razine:

- **Zrelost iznad grupe:** Mentor djeluje tik iznad emocionalne zrelosti grupe, čime omogućuje da se članovi ne osjećaju potisnutima, ali ipak osjećaju jasan okvir i usmjerenje.
- **Neposredno vođenje pri zastoju:** Kada grupa izgubi ritam, padne u rutinu ili počne raspadati uloge, mentor pojačava svoju ulogu. Uvodi jasnija pravila, mijenja strukturu susreta i pomaže grupi ponovno uspostaviti red.
- **Povjerenje u proces:** Mentor ne rješava probleme naglo. Vjeruje u snagu postupnog sazrijevanja. Čak i kada uoči problem, najprije ga promatra, prepoznaje obrazac i tek tada intervenira kako bi usmjerio članove prema istraživanju vlastite odgovornosti za nastalo stanje.

#### Sredstva vođenja uključuju:

- AEQ vježbe kao alat za osvještavanje tijela i emocija,
- refleksiju kao proces sporog upoznavanja obrazaca,
- analizu ponašanja kroz reakcije grupe i tišinu,
- **mjesečna izvješća** koja nisu samo administrativni čin, već ogledalo mentoru u kojem vidi ritam, zrelost i dinamiku grupe.

### 3. Mjesečna izvješća kao ogledalo dinamike

Izvješća omogućuju mentoru da opaža razvoj ili stagnaciju bez miješanja u svakodnevna zbivanja. Sadrže sljedeće elemente:

- **Prisutnost i uključenost članova** (ne samo fizičku, već osjetilnu),
- **Reakcije na AEQ vježbe** (dubina, otpor, napetost),
- **Ponavljajuće obrasce** (povlačenja, manipulacije, potreba za potvrdom),
- **Događaje koji su izazvali grupu** (sukobi, trenuci fuzije, tišina koja je otvorila novo razumijevanje).

Izvješće nije zapis ispravnosti, već procesna mapa. Omogućuje mentoru da prati grupu kroz vrijeme i postupno prilagođava svoje vođenje bez prejakih intervencija.

#### 4. Grupa kao sustav samoregulacije

Kada se mentor povuče u pozadinu i grupa zaživi u ritmu, počinje se oblikovati zreo sustav. Svaki član osjeća svoj utjecaj i posljedice svog djelovanja. Voditelj više nije potreban za svaku odluku. Članovi počinju osjećati promjenu u energiji prostora prije nego što je izrečena. To je znak da je grupa ušla u stanje više osjetilne povezanosti. Organizacija AEQ grupe u AEQ 2.0 nije birokratska mjera. Ona je vanjski okvir koji omogućuje odvijanje unutarnjeg procesa – procesa u kojem se iz pojedinca, koji je još uvijek vezan za kontrolu, počinje oblikovati čovjek koji zna držati prostor bez potrebe da nad njim vlada. I upravo to omogućuje grupi da postane prostor transformacije, ne kao iskustvo, već kao novi način bivanja.

#### Proces rada u AEQ grupi 2.0

AEQ grupa nije samo organizirani oblik susreta. Ona je procesna struktura u kojoj se kroz zajednički ritam, razmjenu iskustava, vođenje vježbi i refleksiju gradi zrelost pojedinca i stabilnost sustava. U AEQ 2.0 rad u grupi usmjeren je na fuziju, povezivanje onoga što je dugo bilo razdvojeno: tijelo, razum, osjećaj za druge i sposobnost za odnos.

#### Susreti i osnovno okruženje

Grupa se obično sastaje u digitalnom okruženju. Učestalost susreta je jedan do dva puta tjedno, što omogućuje uspostavu ritma u kojem tijelo i psiha razvijaju osjećaj za vrijeme, granicu i suradnju.

Svaki susret ima strukturirani tijek, koji uključuje:

- uvodno usmjeravanje i kratku refleksiju događanja iz proteklog tjedna,
- AEQ vježbu ili disanje koju vodi jedan od članova,
- refleksiju doživljaja vježbe kod sudionika,
- analizu reakcija koje se pojavljuju tijekom ili nakon vježbe,
- završne naglaske i zadatke za individualni rad.

#### Rad tijekom seminara: Dvostruka razina učenja

Sudionici AEQ seminara uče na dvije povezane razine:

##### 1. Teorijska razina – razumijevanje djelovanja AEQ metode

- Upoznaju osnovne principe AEQ pristupa, uključujući senzorno-motoričku amneziju, utjecaj podsvijesti na pokret, tjelesne napetosti te njihovu povezanost s odnosima i životnim obrascima.
- Razumiju ulogu disanja, pokreta i fizike tijela u procesima opuštanja i regulacije živčanog sustava.
- Uče kako tijelo i um zajedno stvaraju stvarnost i kako kronične tjelesne napetosti često izražavaju neobrađene emocionalne obrasce.

##### 2. Praktična razina – primjena znanja u vlastitom životu

- Izvode AEQ vježbe koje povećavaju osjećaj za tijelo, smanjuju napetosti i omogućuju kontakt s podsvjesnim mehanizmima.
- Vježbaju AEQ disanje koje im omogućuje bolju emocionalnu i tjelesnu regulaciju.

- Uz pomoć refleksije i vođenih razgovora prepoznaju koje obrasce iz djetinjstva ponavljaju i kako ih tijelo održava napetošću.

U AEQ 2.0 teorijsko znanje nije odvojeno od prakse. Razumijevanje bez doživljaja ne znači ništa. A doživljaj bez razumijevanja može dovesti do zbunjenosti. Zato se u grupi uvijek iznova isprepliće oboje. Objašnjenje vodi u vježbu, vježba pokreće osjećaj, osjećaj pokreće pitanje, a pitanje otvara novo razumijevanje.

## Priprema grupe prije seminara

Seminar nije samo prostor za učenje. On je intenzivno iskustvo u kojem se počinju pomjerati unutarnji obrasci. Da bi proces tekao glatko, grupa mora biti pripremljena – ne samo logistički, već i na razini međusobnih odnosa.

Nerazriješene napetosti, osobni konflikti ili natjecateljski odnosi među sudionicima mogu narušiti osjetilnu sigurnost grupe i smanjiti učinkovitost seminara. Zato je priprema grupe ključni element AEQ sustava. Ne radi se samo o uvodnom susretu, već o postepenom uspostavljanju zrelosti odnosa prije ulaska u intenzivan proces.

### Koraci pripreme:

#### 1. Uspostava zajedničkih dogovora:

- Članovi se prethodno susreću i dogovaraju o pravilima komunikacije, ritmu sudjelovanja i međusobnom poštovanju.
- Jasno se naglašava da grupa nije prostor za rješavanje osobnih zamjerki, već za zajedničko učenje.

#### 2. Razjašnjavanje osobnih napetosti:

- Ako postoje nerazriješene dinamike iz prošlosti, one se obrađuju prije seminara uz pomoć mentora ili voditelja grupe.
- Odgovornost svakog člana je da prizna gdje nosi otpor i da bude spreman to izraziti na konstruktivan način.

#### 3. Uspostavljanje sigurnog prostora:

- Grupa koristi AEQ vježbe za opuštanje i povezivanje.
- Članovi uče slušati, ne samo odgovarati.
- Naglasak je na osjetljivosti prema granicama drugih, ne na dokazivanju.

#### 4. Strukturirana komunikacija:

- Dogovorena su osnovna pravila izražavanja:
  - govori se jedan po jedan,
  - emocije se izražavaju bez optuživanja,
  - sluša se s namjerom razumijevanja, ne odgovora.

#### 5. Osobna refleksija prije seminara:

- Svaki član se zapita:
  - Što me može zasmetati?

- Gdje već osjećam otpor u sebi?
- Kako mogu doprinijeti grupi

### **Kada grupa diše zajedno**

Kada su odnosi uređeni, seminar ne započinje iz točke rascjepa, već iz točke sabranosti. Energija se ne troši na zaštitu ega, već se oslobađa za učenje i preoblikovanje. U takvoj grupi stvara se prostor fuzije, gdje se pojedinac počinje doživljavati u odnosu prema drugima – ne kao u opasnosti, već kao u procesu zajedničkog rasta.

## **Nakon seminara: Podrška u integraciji i prijelaz iz entropije u sintropiju**

Završetak seminara ne znači i kraj procesa. U AEQ 2.0 ovdje zapravo počinje prava provjera stečenog znanja. Učenje bez prijenosa u svakodnevno iskustvo ostaje samo u mislima, dok tijelo i dalje funkcionira po starim obrascima. Zato AEQ grupa nakon seminara ima ključnu funkciju – pružiti prostornu i osjetilnu podršku u kojoj se novo razumijevanje može pretočiti u praksu i postupno preoblikovati entropija – unutarnji kaos, raspršenost, ponavljajuće greške – u sintropiju, odnosno red koji podržava rast i fuziju.

### **1. Redovna refleksija i razmjena iskustava**

Zrelost nije u tome da imaš rješenje, već da znaš ostati prisutan u procesu. Zato grupa nakon seminara održava kontakt i ritam:

- **Tjedni susreti ili razgovori**, uživo ili online, gdje članovi dijele kako primjenjuju nove principe u svakodnevnom životu.
- **Osobni dnevници** u koje svaki član zapisuje osjećaje, promjene u tijelu, reakcije na AEQ vježbe i misaone obrasce koji se vraćaju.
- **Povratne informacije od drugih članova ili mentora**, koje pomažu uvidjeti ono što sami previdamo – ne kao kritiku, već kao ogledalo koje vodi prema većoj prisutnosti.

### **2. Svjesno smanjivanje entropije**

Svaka promjena koja je trajna počinje s malom odlukom da budeš prisutan tamo gdje bi inače pobjegao. Sintropija nije rezultat savršenstva, već ponavljano izbora da ostaneš u kontaktu. Grupa pomaže da ta odluka ne ostane samo na razini želje.

- Promjene navika ne događaju se impulzivno, već postupno – jedna svjesna promjena u trenutku.
- AEQ vježbe se izvode s osjećajem, ne kao rutina. Svaka vježba je prilika za promatranje odnosa prema sebi, naporu i otporu.
- Redovito promatranje tjelesnih napetosti i misaonih obrazaca koji aktiviraju stare reakcije.
- Uspostava novih rutina poput jutarnje refleksije, večernje vježbe, promatranja disanja tijekom rada, kao sidrišta koja tijelo uče novoj stvarnosti.

### **3. Grupna odgovornost kao uvjet za razvoj**

Kada entropiju uređuješ sam, lako se vratiš u stari ritam. Grupa omogućuje da vanjski red podrži unutarnju odluku. Bez prisile, ali s odgovornošću.

- Svaki član postavlja osobni cilj koji nije postignuće, već odnos. Grupa pomaže provjeravati ostaje li na tom putu.

- Otpori i padovi se ne skrivaju, već dijele – jer upravo tu leži najveća prilika za promjenu.
- Mentor ostaje u pozadini, ali osjetilno prisutan. Ne usmjerava svaki korak, ali prepoznaje stagnaciju i nudi smjer kada grupa sama ne može.

#### 4. Povezivanje AEQ načela sa svakodnevnim životom

Seminar je strukturirani prostor. Život to nije. Zato je AEQ 2.0 grupa nakon seminara poput mosta iz strukturiranog procesa u svakodnevni kaos – ondje se doista pokaže živi li znanje u tijelu ili je ostalo samo u glavi.

- Sudionici prepoznaju AEQ obrasce u odnosima, partnerstvu, poslu, roditeljstvu i pomažu si da od njih ne pobjegnu, nego ih koriste kao poligon za uređenje.
- **Tempo promjena prilagođava se stvarnosti**, a ne željama ega. Prebrze promjene vode u slom. Spore i postojane promjene vode u stabilnost.
- **Preuzimanje odgovornosti** znači da ne čekamo idealne okolnosti, već svaka neugodnost postaje poziv za istraživanje: što je moj doprinos ovom stanju?

Kada znanje iz seminara počne prelaziti u tijelo, u navike, u odnose i u unutarnji dijalog, tada se događa ono što AEQ 2.0 zaista omogućuje, **porast emocionalne zrelosti**. Ne više kroz objašnjenje, nego kroz tišinu. Ne više kroz ulogu, nego kroz osjetilnu prisutnost. I upravo zato grupa nakon seminara nije samo podrška, već **živi sustav** u kojem se svatko uči biti prisutan i onda kad bi najradije pobjegao. Tada se entropija počinje povlačiti. I život počinje zadobivati red, red koji je čvrst jer je istinit.

#### Zdrava dinamika AEQ grupe 2.0 i česti otkloni

AEQ grupa 2.0 je prostor u kojem se pojedinac više ne može skrivati iza uloge, ega ili stečenog znanja. To je prostor u kojem se može ponovno roditi desna hemisfera – dio svijesti koji vidi cjelinu, osjeća prostor, percipira druge i povezuje. Da bi se to moglo dogoditi, grupa mora biti sigurna, ali istodobno dovoljno strukturirana da razotkrije i uravnoteži nesvjesne obrambene mehanizme poput kontrole, pretjerane racionalizacije i narcističke projekcije.

#### Znakovi zdrave grupne dinamike

##### 1. Prevladavanje desne hemisfere u interakciji

- Prisutan je ritam, pauze, iskrenost i otvorenost bez potrebe za dokazivanjem.
- Članovi se izražavaju višeslojno – kroz glas, tijelo, dah i osjećaj.

##### 2. Sposobnost izdržavanja tišine i nelagode

- Tišina nije znak napetosti, već prostor refleksije.
- Članovi mogu ostati u emocionalnoj nelagodi bez potrebe za brzim objašnjenjem ili rješenjem.

##### 3. Suočavanje s alergijom na opuštanje

- Članovi prepoznaju da je otpor prema opuštanju (npr. kod AEQ vježbi, razgovora, usklađivanja...) normalna reakcija pri raspadu obrambenih mehanizama.
- Grupa pruža podršku pojedincu u tom prijelazu bez stalnog gurkanja ili spašavanja.

#### 4. Zreo odgovor na povratnu informaciju

- Povratna informacija ne pokreće obrambene reakcije (npr. poricanje, projekcija, povlačenje).
- Članovi postaju zahvalni na ogledalima koja im grupa pruža.

#### 5. Odsutnost prikrivene konkurencije

- Napredak drugog ne izaziva zavist ili strah od gubitka moći, već inspiraciju i radoznalost.
- Svatko zna da se ne može napredovati snagom ega, već samo kroz zrelost odnosa.

### Česti otkloni u grupnoj dinamici

#### 1. Dominacija lijeve hemisfere

- **Opis:** Pretjerana racionalizacija, traženje točnih odgovora, logička analiza osjećaja.
- **Posljedica:** Tijelo postaje otuđeno, grupa gubi osjetilni tok. Povezanost se zamjenjuje objašnjenjem.
- **Uzrok:** Strah od nepredvidivosti desne hemisfere (emocije, istina, intuicija).

#### 2. Narcistički obrazac ponašanja

- **Opis:** Član nesvjesno gradi status unutar grupe kako bi zadržao osjećaj važnosti. Njegov napredak postaje mjerilo za druge, a ne poziv.
- **Posljedica:** Druge odvraća od rasta jer stvara pritisak i strah od neuspjeha. Grupa počinje stagnirati pod težinom neizrečene hijerarhije.
- **Uzrok:** Duboki strah od gubitka kontrole i stare boli, maskiran u samopouzdanje.

#### 3. Alergija na opuštanje

- **Opis:** Tijelo postaje nemirno kada se napetosti počinju otpuštati. Pojavljuju se bolovi, otpor, pretjerana aktivnost ili psihološki otpor (npr. kritika vježbi, povlačenje).
- **Posljedica:** Pojedinaac sabotira proces, što utječe i na dinamiku grupe. Ako se to ne adresira, energija grupe se rasprši.
- **Uzrok:** Nerazgrađena napetost u autonomnom živčanom sustavu, povezana s dječjim iskustvima nemoći.

#### 4. Pasivna agresija i emocionalna manipulacija

- **Opis:** Ogovaranje, tišina, suptilna poricanja drugih, nesposobnost priznanja vlastite boli ili grešaka.
- **Posljedica:** Grupa gubi iskrenost. Površinski djeluje skladno, ali u pozadini raste nepovjerenje.
- **Uzrok:** Nesposobnost da se osjetilno izrazi istina bez potrebe za kontrolom ili zaštitom slike o sebi.

### Zašto je prepoznavanje otklona ključno?

U AEQ 2.0 **više nema prostora za kroničnu nevidljivost**. Svaki pojedinac utječe na grupu, čak i kada se ne izražava. Tiha napetost je jednako informacija kao i glasna. Zadatak grupe i mentora nije kažnjavanje otklona, već **njihovo nježno razotkrivanje, priznavanje i integracija** u proces rasta.

Zdrava AEQ grupa 2.0 nije prostor u kojem nema problema. To je prostor u kojem se problemi prihvaćaju kao poziv. Gdje nijedan pojedinac nije važniji od odnosa. I gdje desna hemisfera – ona koja vidi istinu i ne treba pobjedu – konačno dobiva dovoljno sigurnog prostora da počne djelovati.

Samo u takvoj grupi moguće je dugoročno stvarati sintropiju – prostor u kojem rast ne nastaje unatoč drugima, već upravo zbog njih.

## Uloga grupe u uređenju entropije

Entropija u AEQ sustavu ne označava samo nered, već **posljedicu dugotrajnog otuđenja od tijela, emocija i stvarnosti**. To je unutarnji i vanjski kaos koji nastaje kada pojedinac djeluje iz lijeve hemisfere – iz kontrole, analize i strategija preživljavanja – umjesto iz osjetilne povezanosti, percepcije i odnosa. AEQ grupa 2.0 postaje prostor u kojem se ta entropija više ne prikriva, već se **vidi, osjeća i postupno preobražava** u sintropiju – unutarnji red koji podržava rast.

### Grupa kao osjetilna pročišćivačica entropije

Grupa djeluje kao „pročišćivačica“ entropije jer sudionicima omogućuje da:

- izađu iz iluzije da razumijevanje znači promjenu,
- se suoče sa stvarnošću koja se očituje u grupnoj dinamici,
- razviju sposobnost da ostanu u procesu bez traženja brzih izlaza.

### 1. Prepoznavanje i osvještavanje obrazaca entropije

Grupa omogućuje da entropični obrasci, poput bijega od odgovornosti, racionalizacije emocija, pasivne agresije ili impulzivnog rješavanja – **ne samo da se izraze, već i postanu vidljivi drugima**, što pojedincu daje uvid koji sam ne bi mogao ostvariti.

- Kroz zrcaljenje drugih članova pojedinac počinje uviđati kako njegov način izražavanja, razmišljanja ili osjećanja utječe na prostor.
- Kad član čuje druge s istim izazovima, lakše priznaje vlastite napetosti i otpore.

**Primjer:** Član koji često racionalizira svoje reakcije "logičkim" objašnjenjima shvati da je njegova potreba za objašnjenjem zapravo bijeg od osjećanja vlastite nesigurnosti.

### 2. Procesno rješavanje problema bez brzih rješenja

Mentor vodi proces pitanjima koja ne rješavaju problem, nego otvaraju prostor za razumijevanje njegovog izvora. Grupa uči da:

- zadatak mentora nije ukloniti entropiju, već stvoriti uvjete za njezin raspad,
- ključna promjena nastaje kad pojedinac više ne bježi od nelagodnog, nego ostaje u kontaktu s tim.

### Primjeri pitanja mentora:

- Što se u tebi opire promjeni?

- Gdje si tjelesno osjetio nelagodu kad smo o tome govorili?
- Što se događa ako to ne promijeniš?

S vremenom grupa počinje sama preuzimati odgovornost za osjetilnu atmosferu, što pokazuje rast njezine emocionalne zrelosti.

### 3. Emocionalna zrelost kao katalizator za sintropiju

Zreo član grupe ne djeluje iz potrebe za potvrdom, već iz osjetilne orijentacije. Njegova prisutnost ne pritišće druge, nego **otvara prostor**.

- Manje zreli članovi nesvjesno stvaraju entropiju (npr. bijegom u ulogu žrtve ili kritičara), ali prisutnost zrelijih ih zadržava u prostoru.
- Grupa uči razlikovati pomoć od preuzimanja odgovornosti za drugoga.

**Primjer:** Član koji često poriče svoj doprinos sukobu suočava se s pitanjem grupe koje ne napada, nego provocira svijest: „Što u tebi treba da drugi nose tvoju bol?“

### 4. Tijelo kao pokazatelj entropije

Grupa potiče članove da slušaju ne samo što netko govori, već **kako govori, kako diše, kako sjedi**. Tijelo uvijek otkriva razinu unutarnjeg reda.

- Članovi uče promatrati svoje tjelesne reakcije tijekom razgovora: drhtanje, zadržavanje daha, stisnut glas.
- AEQ vježbe postaju sredstvo ne za uklanjanje, već za **osjećanje, razumijevanje i postupnu transformaciju napetosti**.

**Napomena:** Alergija na opuštanje nije greška pojedinca, već prirodna reakcija tijela koje dugo nije imalo dopuštenje da se smiri. Grupa to prepoznaje kao proces, ne kao problem.

Uređenje entropije ne znači traženje savršenstva, već **osjetilnog reda** koji omogućuje kontakt. AEQ grupa je jedinstveno okruženje u kojem se entropija razotkriva kroz odnos, pokret, dah i tišinu. Kada se pojedinac u takvom prostoru nauči zadržati u istini, red nastaje prirodno – ne zato što ga održava trudom, već zato što **više nije potrebno bježati**.

## Povezanost AEQ grupe 2.0 sa svakodnevnim životom

AEQ grupa 2.0 nije samo prostor za izvođenje vježbi i razumijevanje koncepata, već živi proces koji pojedinca postepeno uči kako oblikovati drugačiji odnos prema sebi i svijetu.

Svrha grupnog rada nije ostati ograničena na strukturirani susret, već poticati prijenos unutarnje uređenosti u svakodnevni život. Taj prijenos ključan je za održivost promjena koje AEQ metoda uspostavlja. Kada se promjena ne očituje više samo u tijelu tijekom vježbe, već i u reakciji, riječi, odluci, tada AEQ postaje način života.

### Svjesno preoblikovanje navika

Većina svakodnevnog ponašanja odvija se nesvjesno. Tijelo i um djeluju po automatizmima formiranim u djetinjstvu, prilagođenima tadašnjem okruženju, ali ne nužno istini pojedinca.

U AEQ grupi pojedinac počinje prepoznavati gdje u životu reagira po starim obrascima, čak i kad ti više nemaju smisla ni svrhe. Zahvaljujući razvijenijoj osjetilnoj prisutnosti, ranije primjećuje što

izaziva određenu reakciju. Tako se produljuje vrijeme između podražaja i reakcije, što mu omogućava izbor drugačijeg ponašanja, mekšeg, jasnijeg, zrelijeg.

**Primjer:** Netko tko je ranije na neugodne situacije reagirao povlačenjem, kroz praksu u grupi postupno postaje sposoban ostati prisutan čak i u nelagodi. Ne treba više obrambeni mehanizam jer je sposoban podnijeti istinu o sebi i drugima.

### **Povezanost AEQ vježbi i svakodnevnih reakcija**

AEQ vježbe nisu cilj, već sredstvo. One služe tome da u tijelu uspostave uvjete za veću protočnost, opuštenost, osjećanje i prisutnost. Kada pojedinac to doživi u sigurnom okruženju grupe, nauči kako isto stanje prizvati i izvan strukturiranog vremena, na poslu, kod kuće, u konfliktima, prilikom donošenja odluka ili pri suočavanju s otporom.

Vježbe postaju sidro: kratki pokreti, usmjerena pažnja na disanje, sporo istezanje ili samo sposobnost da osjeti gdje se pojavila napetost, i da joj da prostor. Takva mikro-djelovanja postaju dio svakodnevice i sprječavaju povratak u entropiju.

**Primjer:** učitelj koji osjeti stezanje u prsima tijekom telefonskog razgovora već jednim kratkim osjetilnim zastankom, svjesnim udahom i izdahom, može spriječiti da napetost postane dominantan ton njegove reakcije.

### **Vježbanje odnosa u sigurnom okruženju**

U grupi se ne očekuje savršenstvo odnosa, već istinitost. Kad pojedinac uspije izraziti sebe bez uloge, bez straha od kazne ili odbacivanja, stječe osjetilno iskustvo odnosa koji nije uvjetovan prilagodbom ili dominacijom. Ovo iskustvo postaje nova unutarnja referenca, koju kasnije može ponoviti i izvan grupe.

U obiteljskom okruženju, gdje su odnosi često neraskidivo povezani s prošlošću, teže je ostati u kontaktu. No s iskustvom iz grupe moguće je ostati prisutan i tamo gdje je to prije bilo nezamislivo. Tijelo pamti da može preživjeti ranjivost, izraziti potrebu, i da zbog toga neće biti napušteno ili kažnjeno.

### **Preoblikovanje odnosa prema sebi i drugima**

Odnosi se ne mijenjaju kroz razumijevanje, već kroz drugačiju unutarnju organizaciju. Kada pojedinac u grupi promijeni svoj odnos prema napetosti, tišini, vlastitim emocijama – mijenja se i odnos koji živi s drugima. Postaje manje reaktivan, osjetilno prisutniji, manje obramben, jasniji.

Više ne traži potvrdu izvana, jer osjeća unutarnju potvrdu. Kada može reći "ne" bez krivnje i "da" bez osjećaja dužnosti – to znači da se osjetilna orijentacija već prenosi u svakodnevne izbore.

**Primjer:** član koji se u grupi naučio izraziti nelagodu bez napada ili opravdavanja, to će moći učiniti i s partnerom, prijateljem ili kolegom. Odnosi postaju stabilniji, manje puni projekcija i više se rješavaju u hodu, a ne tek u krizi.

### **Utjecaj na organizaciju života**

Jedan od najopipljivijih učinaka AEQ grupe je promjena životnog ritma. Pojedinac koji razvije dublji kontakt sa sobom postaje pažljiviji prema tome kada preuzima previše, kada djeluje iz osjećaja dužnosti ili unutarnje prisile, i kada ignorira signale iz tijela.

Postaje sposoban organizirati dan, raspored i obveze tako da ne iscrpljuje samoga sebe. Ne zato što mu je netko to rekao, već zato što mu je tijelo to pokazalo.

Promjene se očituju i u boljoj ravnoteži između rada i odmora, društvene aktivnosti i povlačenja,

izražavanja i tišine. Kada se uspostavi unutarnji red, život se počinje uređivati oko njega, ne voljom, već prirodnim odzivom.

## **Svrha rada u grupi**

Rad u AEQ grupi 2.0 nije ograničen na učenje teorije i pravilno izvođenje vježbi. To je proces u kojem se postupno razvija nova sposobnost opažanja sebe u odnosu s drugima. Svrha grupe nije ostati u intelektualnom razumijevanju, već omogućiti postupnu fuziju i povezivanje onoga što je prije bilo razdvojeno: tijela i svijesti, osjećaja i djelovanja, razuma i odnosa, uma i emocija.

Kada se ta unutarnja povezanost počne događati unutar pojedinca, grupa postaje prostor gdje taj proces dobiva vanjsku strukturu, ritam i ogledalo. Grupa omogućuje da ono što je dugo bilo razdvojeno postane cjelina, i iz te cjeline počinje se rađati nova stvarnost: osjetilnija, iskrenija i uređenija.

## **Povećanje razumijevanja metode i razvoj osjetilnih kompetencija**

Članovi grupe postupno uče da njihove tjelesne napetosti nisu samo rezultat fizičkih napora, već izraz potisnutih emocija, zamrznutih reakcija i ponavljajućih nesvjesnih obrazaca. Kroz vježbe, refleksije i dinamiku grupe počinju prepoznavati uzroke tih stanja. Važan dio učenja je razviti sposobnost da ono što spoznaju kod sebe znaju i izraziti i pojasniti drugima, ne kao predavači, već kao ljudi koji to žive. Tako se gradi unutarnja stabilnost i vanjska kompetentnost.

U praksi to znači da pojedinac koji je nekad smatrao tjelesnu napetost "normalnom", sada razumije njezin izvor, zna je osjetiti i postupno opustiti. Razumije da vježba bez promjene svijesti nije dovoljna. I zna to prenijeti drugima, ne prisilom, već primjerom.

## **Rast emocionalne zrelosti i jačanje podržavajuće dinamike**

Grupa je prostor u kojem se pojedinac uči izražavati emocije na način koji ne uništava prostor, već ga gradi. Uči preuzimati odgovornost za svoje reakcije, a ne tražiti krivca izvana. Razvojem emocionalne zrelosti smanjuje se potreba za obrambenim mehanizmima kao što su izbjegavanje, pasivna agresija ili prilagođavanje.

Istodobno se razvija sposobnost opažanja drugih bez uplitanja – član postaje osjetljiviji na granice, ritmove i realnost drugih, što stvara prostor za međusobni rast.

U svakodnevici to znači da osoba koja je ranije bila sklona napadu ili povlačenju sada zna osjetiti što se događa u njoj i ostati prisutna čak i kad je neugodno. Zna se zaustaviti, obuzdati reakciju i odabrati izražaj koji odražava istinu bez potrebe za kontrolom.

## **Prijenos uredenosti u širu okolinu**

Kada pojedinac dostigne određeni stupanj unutarnje fuzije, sposobnost povezivanja tjelesnih osjećaja, emocionalnih stanja i svjesnih odluka, to se spontano počinje izražavati i u njegovoj okolini. Bez posebnog napora počinje drugačije govoriti, kretati se, slušati. I ljudi oko njega to primjećuju. Znanje stečeno u grupi tada se izražava kroz primjer. Kada netko živi kontakt, ne treba ga objašnjavati. On je osjetan, autentičan i nadahnjujuć.

**U praksi:** član grupe koji je osvijestio svoje obrambene mehanizme i počeo ih uređivati djeluje kod

kuće smirenije, prisutnije, s manje prekidanja i više slušanja.

Na poslu je odzivniji, ali manje reaktivan. Djeci više nije uzor riječima, već tijelom, glasom i odlukama.

AEQ grupa 2.0 zato ima višedimenzionalnu svrhu.

Ona je ishodište za prepoznavanje entropije, prostor za njezinu razgradnju, okruženje za učenje novih reakcija i struktura koja omogućava da se fuzija, započeta unutar pojedinca, proširi i na odnose, rad i život.

Kada grupa postigne tu svrhu, postaje sustav koji ne održava promjenu izvana, već je jača iznutra, redom, kontaktom i osjetilnom odgovornošću.

## **Značenje emocionalne zrelosti u AEQ grupi 2.0**

U AEQ grupi 2.0 emocionalna zrelost nije samo poželjna osobina, već temeljni uvjet za funkcioniranje grupe kao uređenog sustava. Bez nje nije moguće stvoriti prostor u kojem se odvojeni dijelovi tijela, svijesti i emocija mogu početi povezivati. Fuzija, povezivanje raspršenih unutarnjih aspekata u skladnu cjelinu, zahtijeva dovoljnu emocionalnu stabilnost, prisutnost i strpljenje. U suprotnom pojedinac ostaje zarobljen u dinamici fizije: razdvajanja, obrane, projekcije i kontrole.

Emocionalna zrelost omogućuje pojedincu da se više ne poistovjećuje isključivo s reakcijom ili emocijom, već razvija sposobnost promatranja, reguliranja i usmjeravanja unutarnjeg stanja. Tako postaje su-kreator odnosa i prostora u kojem se može dogoditi trajna promjena.

### **Viša emocionalna zrelost omogućuje prijelaz s impulsa na izbor**

Pojedinac s razvijenom emocionalnom zrelošću sposoban je ostati prisutan i kada se pojavi nelagoda. Zna prepoznati što se u njemu događa i ne reagira automatski, već razumije da svaka reakcija donosi posljedice. Umjesto da pod utjecajem emocije destabilizira sebe ili prostor, najprije se umiri, promisli i odabere odgovor koji podržava uređenje, a ne produbljuje entropiju.

To znači da je sposoban razlikovati što je njegov unutarnji proces, a što stvarna situacija. Više nije rob tjelesnog impulsa ili podsvjesnog scenarija, već svjesno sudjeluje u odnosu.

**Primjer:** član grupe koji je ranije na kritiku reagirao povlačenjem, s vremenom razvije sposobnost da najprije osjeti svoju bol, imenuje je i tek tada oblikuje odgovor koji ne razara prostor, već produbljuje kontakt.

### **Grupa kao poligon za razvoj emocionalne zrelosti**

Grupa nije samo prostor sigurnosti, već i prostor trenja, ogledala i kontakta s nepoznatim.

Emocionalna zrelost ne razvija se u teoriji, već kroz iskustvo odnosa, u onim trenucima kada treba izdržati pogled, izraziti istinu ili čuti nešto što izaziva nelagodu. Tada kad bi najradije pobjegli ili napali, ali ostanemo. I učimo ostati u kontaktu i kada je neugodno.

U AEQ grupi pojedinac postupno razvija vještine poput:

- regulacije napetosti u tijelu pri suočenju s drugačijim mišljenjem,
- prepoznavanja obrambenih mehanizama i svjesne odluke da ih ne koristi,
- razlikovanja reakcije izazvane starom ranom od one utemeljene na stvarnosti.

Grupa je ključna jer nudi prostor za povratnu informaciju. Kad član čuje kako njegovo ponašanje utječe na druge, dobiva priliku da to integrira, ne kao kritiku, već kao orijentaciju.

## **Razvoj vještina za samoregulaciju u odnosima**

Emocionalno zreli ljudi nisu oni koji nemaju emocije, već oni koji znaju njima upravljati. Kada se u grupi nauče stvarati unutarnji odmak od osjećaja tako da on ne upravlja njihovim odgovorom, stječu temeljnu sposobnost za uređivanje odnosa u svakodnevicu.

Riječ je o vještinama kao što su:

- aktivno slušanje bez potrebe za trenutnim odgovorom,
- izražavanje granice bez napada,
- povlačenje bez osjećaja odbačenosti,
- razgovor bez potrebe za dokazivanjem.

Kada se ove vještine utjelove kroz iskustvo, počinju stvarati uvjete za fuziju: unutarnju usklađenost između osjećaja, percepcije, razumijevanja i djelovanja.

## **Emocionalna zrelost kao uvjet za održivo funkcioniranje grupe**

Grupa bez emocionalne zrelosti funkcionira reaktivno. Ona postaje taoc reprize starih obrazaca svojih članova. U takvom prostoru nema uvjeta za fuziju jer se više energije troši na obranu nego na kontakt. Emocionalno zreli članovi stvaraju okruženje u kojem se može razviti povjerenje, ritmična suradnja i iskrenost bez potrebe za savršenstvom.

To je prostor u kojem pojedinac nije kažnjen zbog pogreške, već u njoj pronalazi priliku za rast, i gdje mu grupa to omogućuje ne savjetom, već prisutnošću.

Emocionalna zrelost je, dakle, most između razumijevanja i promjene. Bez nje se AEQ znanje ne može prenijeti u praksu jer nedostaje unutarnje stabilnosti za kontakt. S njom se unutarnji red počinje izražavati izvana, u odnosima, reakcijama, riječima i tišini. Tada se fizija, rascjep između onoga što znamo i što radimo, počinje pretvarati u fuziju. Upravo taj pomak temelj je dinamike AEQ grupe 2.0.

## **Kako mogu poboljšati svoju emocionalnu reakciju i odnose**

U AEQ grupi 2.0 osobni napredak neraskidivo je povezan s odnosom prema sebi i drugima. Svaka emocionalna reakcija nosi informaciju o našoj prošlosti, naučenim obrascima i trenutnom stupnju zrelosti. Ako ih znamo prepoznati, razumjeti i postupno preoblikovati, možemo značajno utjecati na kvalitetu svojih odnosa, unutarnji red i grupnu dinamiku.

Konkretnim pristupima možeš postupno poboljšavati svoju emocionalnu orijentaciju i zrelost.

## **Traženje podrške i savjetovanja**

Kada se suočiš s emocionalnim izazovom, nemoj uvijek pokušavati sve riješiti sam. Grupa i mentor postoje kako bi ti pomogli drugačijom perspektivom i iskustvom.

Budi otvoren za pomoć kada osjetiš da te preplavljaju vlastiti obrasci ili kada ne vidiš jasan put naprijed. Ponekad je dovoljno već to da nekome kažeš što proživljavaš – i time započneš postupno razgrađivati napetost koja te odvaja od kontakta.

## **Prihvatanje povratnih informacija**

U AEQ grupi ne postoje ispravni ili pogrešni odgovori, postoje odgovori koji stvaraju prostor i odgovori koji ga zatvaraju. Kada primiš iskrenu, ali poštovanu povratnu informaciju o tome kako tvoje ponašanje utječe na druge, pokušaj je prihvatiti kao ogledalo, a ne kao napad.

Upravo se u tim trenucima otvaraju vrata prelaska iz stare reakcije u novi izbor. Ako si spreman slušati bez obrane, možeš prepoznati područje gdje si još uvijek pod utjecajem automatske reakcije, i početi postupno razvijati sposobnost drugačijeg odgovora.

## **Redovna osobna refleksija**

Refleksija je most između iskustva i promjene. Bez nje reakcije ostaju samo događaji bez učenja. S njom postaju izvor razvoja i uređenja.

Za učinkovitu refleksiju slijedi ove korake:

- 1. Odvoji vrijeme za refleksiju**  
Odredi redovne termine – jednom tjedno ili mjesečno – za pogled u sebe. To nije analiza, već osjetilni susret sa sobom.
- 2. Analiziraj svoje reakcije**  
Zapitaj se: Kada sam bio impulzivan? Kada sam se povukao? Kada sam ostao u kontaktu iako je bilo neugodno? Koje emocije sam zadržao, a koje izrazio? Što se tada događalo u mom tijelu?
- 3. Zapiši ključne uvide**  
Nisu potrebni dugi eseji. Dovoljno je nekoliko rečenica koje sažimaju tvoja opažanja. S vremenom ćeš u tim zapisima prepoznati obrasce koji se ponavljaju i promjene koje se događaju.
- 4. Postavi konkretne ciljeve**  
Određena ponašanja mogu postati područje svjesne prakse. Na primjer: sljedeći put kada budem u kontaktu s osobom koja me obično baca u obranu, obratit ću pažnju na disanje i neću je prekidati.
- 5. Razdijeli ciljeve na izvedive korake**  
Umjesto velikih prekretnica, postavi male, ostvarive korake: „U sljedećem razgovoru izrazit ću svoju sumnju bez opravdavanja.“ „Kada osjetim ljutnju, uzet ću tri daha prije nego što odgovorim.“
- 6. Ustraj i budi strpljiv**  
Unutarnji obrasci nisu nastali preko noći, i neće se tako brzo ni razgraditi. Ali svaki put kada ostaneš prisutan tamo gdje bi se prije povukao ili eksplodirao, napravio si važan korak.
- 7. Redovito provjeravaj svoj napredak**  
Povremeno se vrati na stare zapise. Promatraj kako su se tvoje reakcije promijenile. Ako nisu, zapitaj se: Što sam previdio? Što još ne mogu prihvatiti? Gdje još uvijek igram ulogu?

Unaprjeđenje emocionalne osjetljivosti i odnosa nije odvojeno od razvoja tjelesne svijesti. Kada se tijelo opusti i postane protočnije, i unutarnji prostor se širi. Emocije mogu isplivati na površinu bez da nas preplave. U tom prostoru raste mogućnost izbora.

A upravo je ta sposobnost izbora, da se danas ne reagira kao jučer ako osjećam ili znam da to nije ispravno, početak emocionalne zrelosti.

Grupa pritom ne djeluje kao korektor pogrešaka, već kao katalizator rasta. Ne mjeri uspjehnost, već stvara prostor u kojem pogreške nisu kraj puta, već poziv na dublji kontakt sa sobom i drugima.

## **AEQ grupa 2.0 – struktura, svrha i pravila djelovanja**

## **Svrha AEQ grupe**

AEQ grupa 2.0 nije samo prostor za učenje teorije i izvođenje vježbi. Ona je živi organizam u kojem se uspostavljaju uvjeti za trajnu promjenu, promjenu koja ne dolazi iz volje ili pritiska, već iz postupnog unutarnjeg uređenja.

Svrha grupe je omogućiti članovima siguran i strukturiran prostor u kojem se razvija fuzija – povezivanje tijela, svijesti, emocija i odnosa. Kada se pojedinac nauči ostati u kontaktu čak i kad postane neugodno, tada započinje prijelaz iz reaktivnog (fizijskog) u stvaralačko (fuzijsko) djelovanje.

Grupa je istodobno poligon za emocionalno sazrijevanje i prostor za konkretnu primjenu AEQ metode, ne samo kao alata za osobno olakšanje, već kao orijentacije za razvoj odnosa, osjetilne i tjelesne zrelosti.

## **Ključna pravila djelovanja AEQ grupe**

### **1. Redovito sudjelovanje i dosljedno izvršavanje zadataka**

Prisutnost u grupi nije formalnost, već obaveza. Time što dolaziš na susret pripremljen, točan i osjetilno prisutan, pridonosiš stabilnosti cijelog procesa.

- Svaki član se obvezuje na redovito sudjelovanje prema dogovorenom rasporedu.
- Ako ne možeš prisustvovati, to unaprijed javiš.
- Zadaci (vježbe, refleksije, pripreme) se izvršavaju redovito, na vrijeme i s pažnjom.
- Ako se pojave poteškoće s ispunjavanjem zadataka, to se otvoreno podijeli s grupom ili mentorom – bez skrivanja i opravdavanja.

**Dosljednost gradi povjerenje, a izostanak ga ruši.**

### **2. Aktivna odgovornost i osobna refleksija**

Svaki član brine o vlastitom rastu. To znači:

- da ne čeka da ga drugi “urede”,
- da redovito reflektira vlastite reakcije, ponašanja, konflikte i napetosti,
- da aktivno doprinosi svojim iskustvima i pitanjima.

Redovna refleksija uključuje:

- tjednu ili mjesečnu točku za introspekciju,
- bilježenje ključnih uvida i tjelesnih opažanja,
- postavljanje realnih i izvedivih ciljeva,
- praćenje osobnog napretka.

**Unutarnji red se gradi ritmom i pažnjom – ne idealiziranjem ciljeva.**

### **3. Poštovanje, iskrenost i sigurnost u odnosima**

Grupa može funkcionirati samo ako svaki član preuzme odgovornost za način na koji komunicira i utječe na druge. To znači:

- izražavanje vlastitog mišljenja bez napada ili omalovažavanja,
- slušanje bez prekidanja,
- izražavanje istine u prvom licu („ja doživljam...“ umjesto „ti si...“),
- poštivanje različitih gledišta, ritmova i puteva.

Povjerenje u grupi raste uz dosljednu iskrenost i očuvanje prostora. Zloupotreba povjerenja ili širenje informacija izvan grupe nije u skladu s načelima AEQ grupe.

**Grupa je prostor za kontakt – ne za kontrolu, manipulaciju ili dokazivanje moći.**

#### **4. Grupna dinamika kao ogledalo emocionalne zrelosti**

Svaki konflikt, napetost ili poteškoća prilika su za učenje – ne za krivnju ili povlačenje. Grupa podržava emocionalnu zrelost time što:

- ne rješava probleme umjesto pojedinca,
- daje povratne informacije u tonu poštovanja i s konkretnim opažanjima,
- potiče svakog člana da sam preuzme odgovornost za svoje ponašanje i njegove posljedice.

**Emocionalna zrelost znači sposobnost da ostaneš u kontaktu čak i kad nisi prihvaćen, shvaćen ili pohvaljen.**

#### **5. Praktična primjena AEQ pristupa**

AEQ pristup nije samo teorija, već orijentacija za razumijevanje sebe i drugih. Svaki član je odgovoran za:

- primjenu AEQ pristupa u osobnim ili odnosnim izazovima,
- redovito izvođenje vježbi i disanja,
- dijeljenje vlastitih uvida, tjelesnih iskustava i refleksija.

Dodatno:

- članovi pomažu jedni drugima kroz iskustvo, ne kroz savjete,
- rasprave se temelje na AEQ načelima i konkretnim opažanjima,
- pitanja se rješavaju dijalogom, ne autoritetom.

**AEQ postaje učinkovit kada ga ne samo objašnjavaš, već živiš.**

### **Grupa kao prostor trajne preobrazbe**

Grupa djeluje kao mikrosvemir šireg života. Način na koji se u njoj ponašaš govori o tome kako djeluješ u odnosima, pod stresom, u konfliktu. Zato su pravila grupe usmjerena na uređenje, a ne na kažnjavanje. Kada se pravila poštuju, AEQ grupa postaje prostor gdje se razvija nešto rijetko: sposobnost da ostaneš u kontaktu čak i u nelagodi. A upravo je ta sposobnost temelj trajne promjene.

#### **Pravila sudjelovanja u AEQ grupi 2.0**

Pravila djelovanja AEQ grupa temelje se na tri ključne vrijednosti: **uređenost, odgovornost** i razvoj emocionalne zrelosti. Grupa nije samo prostor za učenje i izvođenje AEQ vježbi, već sustav za

redovno iskustvo unutarnje i međuljudske uređenosti. Time se stvaraju uvjeti za fuziju – postupno povezivanje onoga što je prije bilo razdvojeno: tijela, emocija, svijesti i odnosa.

## Redovni susreti i struktura

### Kandidati AEQ školovanja:

- Susreti se odvijaju **dvaput tjedno**, jedan duži, jedan kraći.
- **Duži susret** uključuje:
  - vođenu AEQ vježbu,
  - 10-minutno izlaganje izabrane teme s naglaskom na aktualno razumijevanje,
  - razmjenu iskustava nakon vježbe,
  - **grupnu refleksiju o unutarnjoj dinamici grupe**,
  - **analizu odabranog audio zapisa sa seminara ili modula** (jedan sat tjedno), s fokusom na:
    - kako sudionici danas razumiju temu u odnosu na prvo slušanje,
    - kako viša emocionalna zrelost mijenja razumijevanje i interpretaciju AEQ načela,
    - koji su dijelovi sada jasniji, relevantniji ili ranije bili previđeni.
  - Cilj: **nadograditi razumijevanje sadržaja** koji su tada bili prihvaćeni mentalno, ali još nisu bili emocionalno i iskustveno integrirani.

### Učitelji AEQ metode:

- I učiteljske grupe redovito uključuju odabrani stariji zapis iz seminara ili modula s naglaskom na:
  - kritičnu razliku između prošlog i sadašnjeg razumijevanja,
  - uočavanje osobnog rasta i promjena u percepciji AEQ principa,
  - razumijevanje kako se sadržaj integrira u aktualni rad s učenicima ili klijentima.

## 2. Obveze voditelja grupe ili vježbe i objava na AEQ forumu

Obavezna objava nakon svakog dužeg susreta uključuje:

- Screenshot s imenima i slikama prisutnih,
- Temu vježbe i njezin naziv,
- Trajanje susreta,
- Kratki sažetak refleksije ili **ključno zapažanje iz analize audio zapisa** koje je obilježilo razgovor ili dovelo do pomaka u razumijevanju.

### Svrha analize audio zapisa

**Slušanje s novom emocionalnom zrelošću** nije samo vježba razumijevanja, već test fuzije – koliko si sposoban prepoznati nijansu, dubinu i značenje koje si prije prečuo. Time grupa ne ostaje na razini prijenosa znanja, već ulazi u fazu **utjelovljenja**, što je temelj AEQ promjene.

Slušanje već poznatog važnije je od stalnog traženja novih sadržaja. Kada je svijest osjetilnija, tijelo mekše, a otpora manje, možeš čuti ono što si već čuo – ali tek sada razumiješ.

## Sastanci AEQ učiteljskih grupa

### Učestalost i struktura:

- Učiteljske grupe se sastaju **najmanje dvaput tjedno**.
- **Drugi susret neka bude kraći i posvećen isključivo vođenju AEQ vježbe.**
- **Tijekom školskih praznika ili blagdana susreti nisu obavezni, ali su poželjni, makar u smanjenom obujmu (npr. samo vođena vježba).**

#### Na duljem susretu:

- Član vodi AEQ vježbu i predstavlja odabranu temu.
- Slijedi dubinska razmjena osjećaja i pitanja.
- Razgovor o dinamici unutar grupe i utjecaju okoline.
- Obavezna objava sadržaja na forumu grupe (isto kao kod kandidata).

#### Na kraćem susretu:

- Izvođenje vježbe i kratka refleksija.
- Obavezna objava: screenshot, naziv vježbe, trajanje.

Prisutnost, opomene i obveza uređivanja odnosa prema grupi

**Izostanci se bilježe i shvaćaju ozbiljno** jer izravno utječu na dinamiku grupe i sposobnost fuzijskog procesa.

- Prvi **neopravdani izostanak**: opomena od strane voditelja ili zamjenika.
- Daljnji izostanci: voditelj/zamjenik obavještava grupu; članovi se potiču da ohrabre osobu na povratak.

#### Ako kandidat u jednom mjesecu ne sudjeluje barem na 4 susreta bez opravdanja:

- Mora pripremiti osobni plan promjene koji uključuje:
  - Stvaranje vremena i uvjeta za sudjelovanje,
  - Istraživanje uzroka unutarnjeg otpora,
  - Uređivanje emocionalne zrelosti i odricanje od sekundarne koristi iz izostanka.

**Isto vrijedi za učitelje** ako ne sudjeluju barem na 3 susreta mjesečno bez opravdanog razloga.

#### Obavezan razgovor nakon predaje plana promjene

Nakon pripreme plana kandidat ili učitelj obavlja razgovor s mentorom ili voditeljem edukacije. Mora predstaviti:

- Razumijevanje uzroka izostanka,
- Konkretna saznanja i promjene u odnosu prema grupi i procesu.

**Cilj nije kazna, već sprječavanje ponavljanja obrazaca fizijskog izbjegavanja kontakta i odgovornosti.**

#### Posljedice opetovanog neispunjavanja obveza

Ako se obrazac ponašanja nastavi, i nakon opomene i plana promjene, AEQ sustav može poduzeti mjere:

- Neizdavanje preporuka za nastavak edukacije,
- Gubitak pristupa internim grupama, materijalima ili pogodnostima AEQ sustava,
- Isključenje iz mogućnosti polaganja ispita, napredovanja ili obnove licence.

**Neispunjavanje osnovnih obveza znak je da pojedinac još nije sposoban za aktivno sudjelovanje u AEQ sustavu i zahtijeva dodatno uređenje unutarnjih stanja. Mjere se razlikuju prema razini na kojoj pojedina AEQ grupa djeluje (osnovna, srednja...).**

## **AEQ grupa kao prostor fuzije i osobne preobrazbe**

AEQ grupa 2.0 nije samo metodologija organizacije susreta, već cjelovit sustav za razvoj osjetilne zrelosti, osobnog reda i trajnog uređenja odnosa. To je prostor gdje se znanje AEQ metode ne samo razumije, već se postupno utjelovljuje kroz tjelesno iskustvo, emocionalnu prisutnost i odgovorno djelovanje u odnosima.

Svaki član grupe važan je dio zajedničkog polja koje može djelovati samo ako u njemu kruže istina, svjesna prisutnost i spremnost na promjenu.

Fuzija, koja je temelj AEQ 2.0 pristupa, ne događa se na mentalnoj razini, već kroz redovita iskustva kontakta – sa sobom, s tijelom, s drugima i s realnošću.

Zato je AEQ grupa:

- **strukturni stup AEQ edukacije**, koji omogućava prijenos znanja u praksu,
- **socijalni katalizator** koji pomaže razotkriti nesvjesne obrasce i emocionalne obrambene mehanizme,
- **uređivač entropije**, jer redom, jasnoćom i ritmom potiče nastanak unutarnje uređenosti,
- **prostor ogledala** u kojem pojedinac uz druge prepoznaje svoju masku, otpor, snagu i istinu.

Napredovanje u AEQ sustavu bez redovitog i iskrenog sudjelovanja u grupi nije moguće – jer upravo ondje postaje jasno koliko doista razumiješ i živiš AEQ principe. Tamo se razotkriva razlika između onoga što znaš reći i onoga što možeš osjetiti i prenijeti u odnos.

Grupa je, dakle, ogledalo – ali ne za usporedbu tko je bolji, već za učenje kako jasnije vidjeti sebe.

I upravo zato je unutar AEQ 2.0 **sustava grupa jedna od najmoćnijih struktura uređenja.**

U njoj se oblikuju temelji za unutarnju stabilnost, vanjsku vjerodostojnost i osobnu preobrazbu koja više nije stvar slučajnosti, već posljedica postupnog i svjesnog puta – iz entropije u sintropiju.

**Aleš Ernst, autor AEQ metode**

**Brežice, 20. veljače 2025.**