

Završno izvješće: Učinci AEQ grupe 2.0 na dinamiku i napredak sudionika

Razdoblje: ožujak – svibanj 2025

Obrađene cjeline: AEQ disanje (10), AEQ odnosi (4), AEQ Hrvatska (4)

Ukupno analiziranih izvješća: 18

Opća zapažanja

AEQ grupe 2.0 nisu samo vremenski strukturirane jedinice za izvođenje AEQ vježbi, već procesne stanice za izražavanje odnosa prema tijelu, istini i zajednici. Njihov utjecaj počinje u trenutku kada pojedinac više ne može sakriti svoju strukturu iza funkcije, uloge ili znanja.

U razdoblju od dva mjeseca primijećen je značajan pomak u smjeru uredenosti, još ne u smislu trajne protočnosti, ali u povećanoj sposobnosti zapažanja kako pojedinac utječe na grupu i kako grupa razotkriva njegove podsvjesne reakcije.

POZITIVNI UČINCI djelovanja u AEQ grupi 2.0

1. Povećana samorefleksija

Gotovo svi sudionici navode da su kroz grupu uočili: kada zaista izražavaju istinu, a kada igraju ulogu, kako njihov ton, izraz lica ili suzdržanost utječu na druge, te kako se njihova tjelesna struktura mijenja u grupnom okruženju.

2. Povećan kontakt s tijelom unutar odnosa

U grupi se pokret većinom izvodi pod pritiskom odnosa. To znači da pokret više ne može biti automatski, već mora biti reguliran stanjem u grupi. To vodi u dublje tjelesne uvide i povećano razumijevanje AEQ funkcionalnosti.

3. Postupna emocionalna uredenost

Više sudionika izvještava o: manjoj eksplozivnosti, većoj sposobnosti mirnog izražavanja neslaganja, te većoj mogućnosti prisustvovanja uz ranjivost drugih bez potrebe za spašavanjem.

4. Uočavanje dinamike grupe kao ogledala primarne obitelji

Neki članovi prvi put prepoznaju da na grupu projiciraju obrasce iz vlastite obitelji, što dovodi do svjesnijih reakcija.

NEGATIVNI UČINCI tj. napetosti koje grupa izaziva

1. Grupa može nadmašiti ritam pojedinca

Sudionici koji još nemaju unutarnju strukturu mogu doživjeti pritisak grupe kao nametanje ili dodatno opterećenje. To se očituje kroz: kašnjenje, otkazivanje dolazaka, pretjeranu racionalizaciju vlastite uloge, distanciranost bez jasno izražene napetosti.

2. Uloga može postati zamjena za stvarnu prisutnost

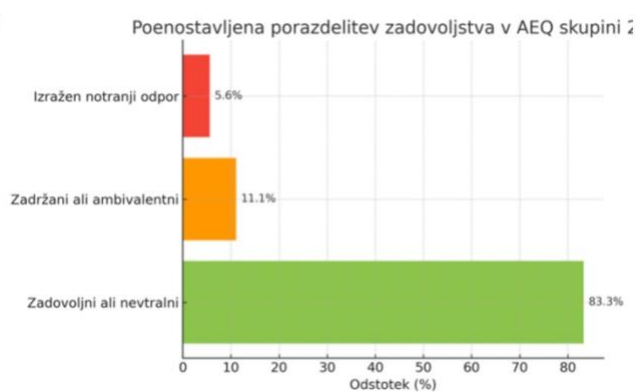
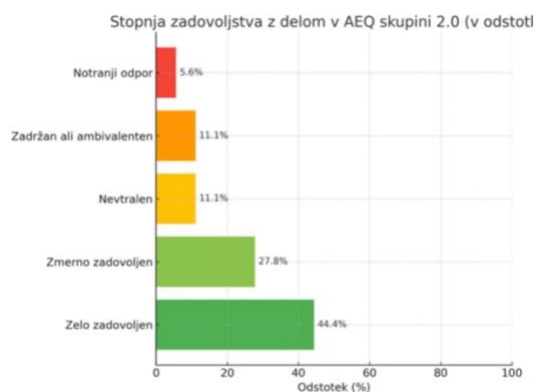
Neki članovi vrlo brzo preuzimaju organizacijske uloge (termini, uvod, struktura), ali to nije nužno povezano s osjećanjem. Tako nastaje privid reda koji još nije temeljen na protočnosti (Dejan, Rok).

3. Struktura izaziva otpor ako nije pravilno najavljena

U AEQ 2.0 više nema prostora za skrivanje što je pozitivno, ali može izazvati: otpor prema vođenju, izbjegavanje razgovora, optuživanje grupe za vlastitu napetost.

4. Kada članovi nemaju uvid u vlastitu projekciju, mogu zameniti zrcalnu ulogu grupe za napad

To dovodi do obrambenih reakcija koje maskiraju stvarno stanje.



KLJUČNI UVIDI

Fuzija se ne događa time što si korektan, već kada tvoje stanje postaje korisno za grupu.

Najveći pomak ne dolazi kada vodiš, već kada tvoj izraz izazove promjenu u drugome.

Grupa bez trenja ne napreduje. Napetost je prirodni pokazatelj procesa.

Tvoj utjecaj na grupu ne leži u količini govora, već u tome kako tvoje stanje utječe na grupno polje.

U AEQ 2.0 nisi dio grupe ako tvoja energija ne kruži s ostalima.

PREPORUKA ZA UČITELJE AEQ 1.0

Učenje AEQ 2.0 ne znači da moraš više raditi ili bolje voditi. To znači da moraš početi osjećati kako tvoje stanje stvara red ili entropiju u grupi. To nije nešto što se mjeri. To se osjeti kada si dovoljno prisutan da vidiš kako tvoje ponašanje utječe na druge.

Ako zaista želiš u AEQ 2.0, postavi si pitanja:

Stvara li moj izraz više istine ili više napetosti?

Jesam li u grupi da pokažem što već znam ili da vidim ono što još ne vidim?

AEQ grupa 2.0 nije grupa u kojoj poučavamo AEQ. To je grupa u kojoj AEQ poučava nas.

**Aleš Ernst, autor AEQ pristupa
Brežice, 9. svibnja 2025.**