

DJELOVANJE AEQ GRUPE 2.0

Svrha ovog pravilnika je uspostaviti jasna pravila, načela, objašnjenja svrhe i očekivanja za djelovanje AEQ grupe 2.0. Temelji se na iskustvima prethodnih struktura, gdje su prikriveni narcizam, stapanje i imitacija često uzrokovali odnose koji su sprječavali napredak. Stoga je ovaj dokument i alat za prepoznavanje i razgradnju ponašanja koja su u prošlosti narušavala strukturu, povjerenje i onemogućavala proces cjelovite osobne preobrazbe bez igranja uloge emocionalno zrele osobe.

POŠTOVANJE KAO TEMELJ FUZIJE

Grupa nije mjesto za iskazivanje moći niti za traženje potvrde. To je prostor u kojem učimo prihvaćati sebe u svim fazama, uključujući i one gdje se pojavljuje naša ranjivost, potreba za kontrolom ili stari obrasci izbjegavanja. Samo kroz uspostavljenu strukturu, u kojoj narcistički obrasci više nemaju prostor za prikriveno djelovanje, moguće je stvoriti rast koji se temelji na poštovanju prema izvoru, prema procesu i prema sebi.

GRUPA KAO PROSTOR TRAJNE PREOBRAZBE

Grupa djeluje kao mikrosvemir šireg života. Način na koji se ponašaš unutar nje odražava kako se ponašaš u odnosima, pod stresom, u sukobu. Zato pravila grupe nisu kaznena već regulativna. Kada se pravila poštuju, AEQ grupa postaje prostor u kojem se može razviti nešto rijetko: sposobnost da ostaneš u kontaktu čak i kada ti je neugodno. Upravo je ta sposobnost temeljna za trajnu promjenu.

Grupa nije mjesto za izražavanje mišljenja bez tjelesne podloge, niti utočište od odgovornosti. To je prostor u kojem se svaka projekcija, svaki obrambeni obrazac i svaki pokušaj kontrole s vremenom razotkrivaju, ne radi razotkrivanja samog po sebi, već kao prilika za promjenu. U takvom prostoru prikriveni obrasci idealizacije, pasivne manipulacije i natjecanja više se ne mogu širiti neopaženo jer grupa djeluje kao ogledalo koje ne reflektira tvoj ego, već tvoju sposobnost za kontakt.

Kada počneš osjećati granice koje ti grupa postavlja, ne kao napad, već kao pomoć, počinješ prvi put graditi unutarnju strukturu koja više ne ovisi o reakcijama drugih. Tada počinje preobrazba. Grupa postaje posuda u kojoj se može dogoditi raspad stare osobnosti bez potrebe za povlačenjem, pretvaranjem ili napadom. To je najsnažniji znak da AEQ više ne koristiš za potvrđivanje ega, već za njegovo preoblikovanje.

Zato cilj grupe nije da bude ugodna. Cilj je da bude stvarna. A tamo gdje postoji stvarnost, postoji i mogućnost iscjeljenja.

AEQ grupa kao zaštita od stapanja i narcističke distance

Fuzija, kako je razumijevamo u AEQ 2.0, nije emocionalno stapanje niti intelektualna homogenost. To je sposobnost da postojimo zajedno, diferencirani, ali povezani. U grupi koja djeluje prema tom principu nema prostora za narcističku distancu, gdje se pojedinac povlači iz

procesa, a ipak zadržava mišljenje, kontrolu ili prikriveno natjecanje. Također nema prostora za idealizacijsko stapanje, gdje se netko uzdiže u nositelja kontakta, mudrosti ili "pravih AEQ držanja".

Struktura grupe djeluje kao **sustav korekcije**, ne moralne već osjetilne. Svaki pokušaj lažnog ponašanja, unaprijed pripremljenog odgovora ili obrazloženog izbjegavanja s vremenom se razotkriva. Ne zato što netko to želi kazniti, već zato što tijelo ne može vječno nositi napetost koja proizlazi iz nesklada između onoga što govoriš i onoga što osjećaš.

Kada grupa počiva na istini, više nije moguće dugoročno skrivati ni autentičan napredak ni prikrivenu stagnaciju. I u tome leži njezina snaga: omogućuje **spor, ali neizbježan prijelaz** iz narcističke strukture koja se temelji na ulozi, u zrelost koja se temelji na osjećaju.

U takvoj grupi znanje se ne mjeri po citatima ili razumijevanju AEQ zakonitosti, već po sposobnosti da ostaneš u kontaktu s drugima čak i kada si ranjiv. Da se ne povlačiš u izgovore, ne napadaš pitanjima, ne razgrađuješ izvor kroz sumnje, već da svaki put iznova odlučiš ostati, osjećati i preuzeti odgovornost.

AEQ grupa je dakle prostor u kojem narcizam, kao obrambena struktura, više nema prostor za rast. Ne putem naredbi, već putem ritma, ogledala, bliskosti bez stapanja i jasnih granica. To je struktura kojoj nisu potrebni savršeni članovi, već stvarni. I upravo u tome je njezina zrelost: omogućuje da postaneš čovjek koji više ne traži divljenje, već kontakt (niža SMA i viša ČZ).

SMISAO PRAVILA AEQ GRUPE: STRUKTURA ZA UNUTARNJU PROMJENU

U AEQ grupi pravila nisu namijenjena ograničavanju spontanosti niti stvaranju hijerarhije moći. Svrha pravila je uspostaviti **uređeno okruženje koje pojedincu omogućuje suočavanje s vlastitom unutarnjom neuređenošću**, bez izbjegavanja, idealizacije ili racionalizacije.

Svako pravilo ima svoju razvojnu funkciju. Zajedno čine mrežu koja zadržava pojedinca u kontaktu čak i onda kada bi se inače, prema starom obrascu, povukao, zataškavao ili prešao u ulogu pasivnog promatrača.

1. Redovita prisutnost i ritam

Svrha ovog pravila nije kvantiteta sudjelovanja, već **ritmička kontinuitet**. Redovita prisutnost stvara **tijelo grupe** koje djeluje kao stalno polje svjesnosti. Kada netko izostaje, to nije samo logistička odsutnost, to je **prekid toka fuzije** koji utječe na sposobnost drugih da ostanu u kontaktu. Tijelo grupe mora biti cjelovito ako želimo da svaki pojedinac osjeća sigurnost za unutarnje razgradnje i rekonstrukcije.

2. Aktivna odgovornost i refleksija

U AEQ grupi ne možemo čekati da drugi primijete našu nelagodu ili da nas netko „spasi“. Pravilo refleksije potiče **zrelu, vertikalnu odgovornost** gdje se pojedinac uči: „Ono što se

dogaća u meni, moj je proces. Moja je zadaća da to promotrim, izrazim i postavim u grupu – ne kao problem, već kao materijal za rast.“

Ova pravila tako djeluju protiv narcističkog obrambenog sustava koji želi da ga se stalno podržava, spašava ili potvrđuje.

3. Iskrena komunikacija i sigurnost

Grupa bez pravila komunikacije postaje poligon za **nevidljive odnose moći**. Tamo gdje nema granica, narcistički obrambeni mehanizmi brzo preuzimaju inicijativu: tko najviše govori, tko se izražava najsamopouzdanije, tko kritizira, tko manipulira šutnjom. Pravila izražavanja u prvom licu, slušanja bez prekidanja i svjesnog poštovanja drugoga uspostavljaju **strukturnu simetriju** koja omogućuje sigurno i iskreno razmjenjivanje.

4. Refleksija grupne dinamike

Sukobi, šutnja, povlačenja, čudni osjećaji – sve su to **ogledala unutarnjih stanja** koja narcistička struktura ne želi priznati. Pravilo da se grupna dinamika redovito reflektira omogućuje da **nijedan simptom ne postane tabu**, već izvor uvida. Tako se uspostavlja kultura u kojoj sukob nije znak raspada, već **navjestitelj mogućnosti promjene**.

5. Primjena AEQ-a u svakodnevnom životu

Pravilo da se AEQ ne samo razumije već i provodi i živi, nužno je za razgradnju intelektualne identifikacije s metodom. Narcistička struktura često apsorbira sadržaje, parafrazira ih, identificira se s njima, ali ostaje odvojena od tijela. Redovita primjena AEQ metodologije omogućuje da se teorija pretvori u **osjetilnu stvarnost**, gdje pojedinac mora osjetiti i svoju nemoć, svoj sram, svoju ovisnost – i tek tada razviti snagu koja proizlazi iz stvarnog kontakta.

6. Obveze voditelja i izvještavanje

Pravilo objavljivanja nakon susreta i prisutnosti fotografija članova ne služi formalnosti, već **vidljivosti**. Prikriveni narcis djeluje u prostoru dvosmislenosti, nevidljivosti, reinterpretacije. Izvještavanje i vizualna transparentnost stvaraju **otvoreno polje** u kojem više nema prostora za prikriveno djelovanje ili povlačenje u pasivu.

7. Posljedice kao ogledalo, a ne kazna

Pravilo posljedica nije represivno, već **regulativno**. Narcistička struktura granicu često doživljava kao kaznu, kritiku kao napad, isključenje kao poniženje. No zrelo djelovanje sustava, koji privremeno prekida pristup onome tko ne ispunjava dogovorene uvjete, zapravo je **čin poštovanja** – prema grupi i prema pojedincu. Poštovanje činjenice da promjena zahtijeva kapacitet, i ako taj kapacitet još nije izgrađen, prvo je potrebna **prizemljenost**, a ne poziv na višu razinu.

8. Svrha analize audio zapisa

Slušanje s novom emocionalnom zrelošću nije samo vježba razumijevanja, već ispit fuzije: koliko si sposoban osjetiti nijansu, dubinu, značenje koje si prije propustio. Time grupa ne ostaje na razini prijenosa znanja, već ulazi u fazu internalizacije, što je temelj AEQ promjene.

Slušanje već čutog važnije je od traženja uvijek novog sadržaja. Kada je svijest osjetilnija, tijelo mekše i otpora manje, možeš čuti ono što si već čuo, ali tek sada razumiješ.

Pravila kao posuda zrelosti

Pravila AEQ grupe 2.0 nisu oklop koji ograničava kretanje, već posuda koja omogućuje fermentaciju promjene. U toj posudi stari obrambeni obrasci gube svoju moć jer nailaze na granicu. U njoj se razvija novi unutarnji autoritet, jer pojedinac prvi put shvaća: nisam ono što znam, već ono što sam sposoban osjetiti, podnijeti i izraziti u odnosu.

Zato pravila nisu sredstvo kontrole. Ona su struktura koja omogućuje da istina dobije prostor, a kada istina ima prostor, počinje mijenjati onoga koji se usudi u njega zakoračiti.

PRAVILA DJELOVANJA AEQ GRUPA 2.0

Pravila djelovanja AEQ grupa temelje se na tri temeljne vrijednosti: uređenost, odgovornost i razvoj emocionalne zrelosti. Grupa nije samo prostor za učenje i izvođenje AEQ vježbi, već je sustav za redovito iskustvo unutarnje i međuljudske uređenosti. Time se stvaraju uvjeti za fuziju, odnosno postupno povezivanje onoga što je prije bilo razdvojeno: tijela, emocija, svijesti i odnosa.

A. Kandidati AEQ školovanja

1. Ritam susreta i sadržaj

- usreti se održavaju dvaput tjedno: jedan duži, jedan kraći.

Dulji susret uključuje:

- Vođenu AEQ vježbu
- 10-minutno izlaganje odabrane teme s aktualnim razumijevanjem
- Razmjenu iskustava nakon vježbe
- Grupnu refleksiju o unutarnjoj dinamici grupe

Analiza jednog sata odabranog audio zapisa seminara ili modula s gledišta:

- kako sudionici danas razumiju temu drukčije nego pri prvom slušanju
- kako viša emocionalna zrelost mijenja interpretaciju AEQ principa
- koji su dijelovi sada jasniji, relevantniji ili prethodno neprimijećeni

- **Svrha:** Nadograditi sadržaje koji su pri prvom slušanju možda bili samo mentalno shvaćeni, ali još nisu bili iskustveno i emocionalno internalizirani

Kraći susret:

- Izvođenje AEQ vježbe
- Kratka refleksija
- Obvezna objava: screenshot, ime vježbe, trajanje

2. Obvezna objava nakon duljeg i kraćeg susreta u za to predviđenoj temi AEQ foruma za ovu grupu

- Screenshot s prisutnima
- Ime vježbe i trajanje susreta
- Ključno uvid iz refleksije ili analize zapisa

B. Učitelji AEQ metode

1. Ritam susreta i sadržaj

Učiteljske grupe sastaju se najmanje dvaput tjedno.

Dulji susret uključuje:

- Vođenje AEQ vježbe
- Izlaganje odabrane teme
- Produbljena razmjena osjećaja i pitanja
- Razgovor o dinamici unutar grupe i utjecaju okoline
- Analiza odabranog starijeg seminara/modula s naglaskom na:
 - o razliku između prošlog i sadašnjeg razumijevanja
 - o prepoznavanje promjena u percepciji značenja AEQ načela
 - o integraciju sadržaja u rad s učenicima/klijentima

Kraći susret:

- Izvođenje AEQ vježbe
- Kratka refleksija
- Obvezna objava: screenshot, naziv vježbe, trajanje

2. Obvezna objava nakon duljeg susreta

- Screenshot s prisutnima
- Naziv vježbe i trajanje susreta
- Ključno uvid iz refleksije ili analize zapisa

C. Prisutnost, uređenost i odgovornost

Prisutnost je nužna za održavanje fuzije unutar grupe. Svako odsustvo utječe na tok grupe i osobnu dinamiku člana.

1. Odsutnosti

- Prvo neopravdano odsustvo: upozorenje od strane voditelja ili zamjenika
- Daljnja odsustva: obavijest grupi, poziv na uređenje odnosa
- Kandidat: ako se unutar mjesec dana ne sudjeluje na barem 5 susreta bez opravdanja
- Učitelj: ako ne sudjeluje na najmanje 4 susreta mjesečno bez opravdanja

2. Osobni plan promjene (ako prethodni uvjeti nisu ispunjeni)

Obuhvaća:

- Uređenje vremena i uvjeta za prisutnost
- Istraživanje uzroka otpora
- Suočavanje sa sekundarnim koristima iz odsutnosti

3. Obvezni razgovor

Nakon pripreme plana slijedi razgovor s mentorom ili voditeljem:

- Predstavljanje vlastitog razumijevanja odsutnosti
- Konkretni uvidi u odnosu prema grupi i AEQ procesu

D. Posljedice dugotrajnog neispunjavanja obveza

Ako se obrazac ponašanja nastavlja i nakon upozorenja i osobnog plana promjene, AEQ sustav može poduzeti sljedeće:

- Neizdavanje preporuke za nastavak obrazovanja
- Gubitak pristupa internim sadržajima i komunikacijskim kanalima
- Isključenje iz mogućnosti za polaganje ispita, napredovanje ili obnovu licence

Neispunjavanje osnovnih obveza pokazuje da pojedinac još nije spreman za aktivno sudjelovanje u AEQ sustavu i da najprije mora urediti vlastita unutarnja stanja. Kriteriji se razlikuju ovisno o stupnju grupe (osnovna, srednja, učiteljska).

PRAVILA ODNOSA U AEQ GRUPI 2.0

Jasna povezanost između pravila, narcizma i fuzije

1. Svrha pravilnika kao sistemskog lijeka

Pravilnik nije popis ponašajnih zahtjeva, već **protokol razvoja grupne uređenosti koji postaje temelj razumijevanja AEQ odnosa u svrhu uklanjanja kroničnih stanja**. U njemu nije skrivena prisila, već **strukturirana podrška za razgradnju narcističkih obrana** koje se kod većine sudionika oblikuju zbog:

- emocionalnog stapanja s majkom
- nesposobnosti postavljanja granica bez osjećaja krivnje
- potrebe dokazivanja vlastite vrijednosti unutar grupe (i autoritetu)
- izbjegavanja kontakta čim se pojavi nelagoda ili frustracija

Zato pravila koja zahtijevaju osjetilnu prisutnost, redovito izvođenje vježbi, iskrenu refleksiju, čvrstu strukturu i zrcalnu povratnu informaciju **nisu mehanizmi kontrole**, već:

- **prostor bez izlaza za narcističko izbjegavanje**
- **podrška za unutarnju preobrazbu iz lažnog u osjetilni identitet**
- **test stabilnosti – je li pojedinac sposoban ostati u kontaktu i bez potvrda**

2. Kako pojedina pravila onemogućuju narcističku distancu i podržavaju fuziju

– **Pravila osjetilne prisutnosti (točke 1, 5, 13):** Sprječavaju prikrivenu prisutnost, gdje je tijelo fizički tu, ali psihički isključeno

– **CRM i mjesečne samoevaluacije (točka 2):** Uklanjaju iluziju napretka bez stvarnog uvida. Narcistički obrambeni ja teško podnosi trag podataka o vlastitoj nedosljednosti

– **Uloge žrtve, spasitelja, suca (točke 6, 19, 20):** Glavni mehanizmi prikrivenog narcizma. Njihova razgradnja zahtijeva ne samo nadzor, već i grupno ogledalo koje pokazuje njihovu destruktivnost

– **Pravila izražavanja i komunikacije (točke 10, 14):** Uklanjaju prostor za mentalnu dominaciju, savjetovanje, preusmjeravanje, raspršivanje pažnje s kontakta

– **Fuzija kao cilj (točka 15):** Jasno postavljena kao suprotnost narcističkom sustavu moći, natjecanja i dokazivanja. Fuzija nastupa kad više nitko ne mora biti glavni

I. PRISUTNOST I RITAM

1. Prisutnost

Od svakog člana očekuje se da bude prisutan ne samo fizički, već prvenstveno emocionalno, mentalno i osjetilno. Prisutnost znači svjesnost sebe u trenutku, kontakt s drugima bez igranja

uloga, aktivno slušanje i sudjelovanje u svim fazama procesa. Ako nisi sposoban za osjetilnu prisutnost, to jasno izražavaš i istražuješ zašto.

2. Struktura grupe

Grupa djeluje prema jasno određenom ritmu: redoviti tjedni susreti, izvođenje AEQ vježbi najmanje dvaput tjedno, pisanje refleksija te redovito vođenje CRM-a. Od članova se očekuje poštovanje ritma, pravovremeno izvođenje vježbi i priprema za susrete. Sve zadaće nužne su za održavanje unutarnjeg reda i napretka.

Vođenje bilješki i CRM

Svaki član tjedno bilježi svoj ritam izvođenja vježbi, važne zapažanja i osobne uvide u CRM obrazac ili dogovoreni oblik bilješki. Voditelj tjedno pregledava zapise, potiče dosljednost i uspostavlja kontakt u slučaju višestrukog izostanka.

Samoevaluacija

Svaki član jednom mjesečno odgovara na sljedeća pitanja koja služe kao okvir za samoevaluaciju:

- Koje promjene primjećujem u svom tijelu, razmišljanju i odnosima?
- Kada sam osjetio fuziju, a kada fiziju?
- Što sam konkretno pridonio redovitosti i ritmu grupe?

II. ULOGE I ODNOSI U GRUPI

3. Vođenje unutar grupe

Voditelj i zamjenik grupe nisu nadređeni, već organizatori dinamike. Brinu se za nesmetano odvijanje susreta, obavješćavanje, poticanje prisutnosti i kontakt s mentorom. Ostali članovi ih poštuju i surađuju s njima u stvaranju reda. Vođenje nije uloga moći, već uloga osjetilne odgovornosti.

4. Mentorstvo

Mentor prati grupu putem izvještaja, refleksija i snimki. Ne vodi izravno, već zreali i usmjerava kada primijeti obrasce otpora, fizije ili nerealnosti. Njegova prisutnost nije redovita, ali je važna kao korektiv unutarnjeg reda grupe.

5. Mjesečni izvještaji

Svaki član priprema mjesečni izvještaj u kojem opisuje svoju prisutnost, napredak, otpore, uočene promjene, učinke vježbi te unutarnji odnos prema procesu. Izvještaji moraju biti iskreni i predani na vrijeme. Obvezan su dio AEQ procesa učenja.

Prijem novog člana

Novi član prima ovaj pravilnik, ima uvodni razgovor s voditeljem i izražava pisanu namjeru sudjelovanja. Prvih 30 dana prati se njegovo prilagođavanje na strukturu i dinamiku.

III. KOMUNIKACIJA I DINAMIKA

6. Odsutnost uloga

Član izbjegava ponašajne obrasce poput igranja žrtve, spasitelja ili napadača. Od njega se očekuje da prepozna kada ulazi u ulogu i da se vrati u osjetilnu prisutnost. Uloge stvaraju napetosti i narušavaju povjerenje u grupi.

7. Poštivanje strukture

Svaki susret odvija se po točno određenom redoslijedu: uvod, vježba, refleksija, završni krug. Od članova se očekuje da pripremljeno i osjetilno sudjeluju u svim dijelovima susreta, a ne samo u pojedinim. Nepoštivanje strukture uzrokuje fiziju.

8. Povezanost s svakodnevnim životom

Od članova se očekuje da vježbe i uvide iz grupe svjesno prenesu u svoj svakodnevni život: odnose, rad, kretanje, odlučivanje. Ako do prijenosa ne dođe, učinak grupe se gubi. Refleksije trebaju uključivati konkretne primjere primjene AEQ principa u svakodnevnici.

9. Odgovornost za osjetilnu atmosferu

Svaki član odgovoran je za stvaranje sigurnog, osjetilnog i iskrenog ozračja. To uključuje otvorenost, odsutnost cinizma, poštovanje tišine i sposobnost osjetilnog slušanja. Ako član osjeti napetost, izražava ju osjetilno i s poštovanjem.

10. Povratne informacije

Zrcaljenje se izražava u prvom licu: „Doživljavam da...“, „Osjećam kada ti...“. Nema prostora za analizu ili dijagnozu drugih. Od svakog se člana očekuje da zna razlikovati izražavanje vlastitog doživljaja od interpretacije ponašanja drugog.

11. Napredovanje

Napredovanje u grupi moguće je kada član pokazuje dosljednost, unutarnju uređenost, spremnost na iskrenost i osjetilnu prisutnost. Napredovanje se ne mjeri znanjem, već osjetilnom integracijom AEQ principa. Član koji stagnira to osvješćuje i prepoznaje razloge.

12. AEQ učitelj 2.0

Naziv AEQ učitelj 2.0 znači da pojedinac zna stvoriti red u sebi i pomoći ga uspostaviti kod drugih. To uključuje: redovito izvođenje vježbi, uređenu komunikaciju, preuzimanje odgovornosti bez potrebe za potvrdom. Učitelj 2.0 sposoban je osjetiti napetost u prostoru i svjesno na nju utjecati.

13. Zrelo reagiranje

Od članova se očekuje sposobnost prihvatanja nelagode bez automatskog povlačenja, napada ili zatvaranja. Član zna postaviti granicu bez agresije i prihvatiti tuđu granicu bez otpora. To je osnovni uvjet za fuziju.

14. Pravila komuniciranja

Komunikacija je svjesna: govori jedna osoba, slušatelji nisu u obrani. Ne koriste se općenite izjave, već osobna iskustva. Od članova se očekuje da ne daju savjete, ne spašavaju i ne odgovaraju preporukama. Sukobi se rješavaju u privatnom kontaktu, ne pred grupom.

IV. ODGOVORNOST I RED

15. Fuzija kao cilj

Fuzija nastupa kada članovi razviju osjetilno povjerenje, red, usklađenost i sposobnost suradnje bez potrebe za ulogama ili kontrolom. Fuzija je dokaz unutarnje uređenosti grupe i rezultat dugotrajnog poštivanja ritma.

16. Objašnjenje pojmova

Fuzija – stanje unutarnje usklađenosti, povezanosti i sigurnosti koje omogućuje zajedničko učenje bez konflikta.

Fizija – pojava napetosti, obrambenih mehanizama, cinizma, izbjegavanja kontakta i gubitka reda.

Red – unutarnja uređenost pojedinca koja se očituje u svjesnom reagiranju, poštivanju strukture i osjetilnoj povezanosti.

Ritam – ponavljajuće, svjesne radnje koje stvaraju unutarnju i grupnu stabilnost.

Prisutnost – stanje osjetilne budnosti koje omogućuje opažanje tijela, prostora i drugih.

Zrelost – sposobnost preuzimanja odgovornosti za osjećaje, postupke i odnose.

17. Fizija kao upozorenje

Kada se pojave znakovi fizije (napetost, nedostatak refleksija, prekidanje kontakta), to se odmah bilježi i izražava. Od svih članova očekuje se osjetilno opažanje i doprinos obnovi strukture.

18. Pravovremeno djelovanje

Voditelj ili mentor mora djelovati kada napetost u grupi premaši razinu koja omogućuje fuziju. Djelovanje uključuje izravan kontakt, razjašnjenje i ponekad privremeno isključivanje člana iz grupe. Svrha nije kazna, već zaštita prostora.

19. Grupa nije pozornica

Od članova se očekuje da se ne dokazuju, ne natječu i ne traže pažnju. Grupa nije prostor za predstavu, već za osjećanje i rast. Svaki oblik nastupanja svjesno se prepoznaje i razgrađuje.

20. Odbacivanje narcističkog obrasca

Narcistički obrasci – traženje posebnosti, isključivanja, napuhivanje statusa – nemaju mjesto u AEQ grupi. Članovi razvijaju skromnost, samorefleksiju i sposobnost prisutnosti bez potrebe za potvrdom.

21. Povjerljivost

Sve što se dijeli u grupi ostaje povjerljivo. Svaka objava, spominjanje ili analiza izvan grupe bez dopuštenja smatra se ozbiljnim kršenjem. Od članova se očekuje razvijanje kulture sigurnosti i poštovanja.

22. Pokazatelji napretka

Napredak se mjeri kroz konkretne znakove: izvođenje vježbi barem 2 puta tjedno, prisutnost na 75 % susreta, kvaliteta refleksija, sposobnost osjetilne komunikacije, mogućnost ostanka u kontaktu. Napredak nije mišljenje, već vidljiv rezultat.

23. Mogućnost ponovnog uključivanja

Član koji je bio isključen može se nakon tri mjeseca ponovno uključiti uz predaju iskrenog izvješća, razumijevanja pogrešaka i plana za drugačiju prisutnost. Mentor procjenjuje spremnost na temelju iskrenosti i uočenih promjena.

24. Rješavanje izvanrednih situacija

Ako dođe do konflikta, fizičkog sloma ili ozbiljnog otpora, uspostavlja se kontakt s mentorom ili voditeljem. Rješavanje se odvija individualno, u osjetilnom odnosu, s ciljem obnove kontakta, a ne traženja krivca.

25. Odluka za prisutnost

Biti dio AEQ grupe je odluka, a ne nešto što se podrazumijeva. Prisutnost znači svjestan odnos, volju za učenjem, preuzimanje odgovornosti i spremnost na ulaganje. Od članova se stalno očekuje da se pitaju: „Jesam li ovdje, ili se samo krećem kroz proces?“

V. POSEBNI SLUČAJEVI I RAZLAZI

26. Pasivna prisutnost

Član koji je fizički prisutan, ali tjednima ne izvodi vježbe, ne predaje refleksije i nije aktivan u razgovorima, smatra se pasivno prisutnim. Voditelj ili mentor u tom slučaju uspostavlja individualni kontakt radi razjašnjenja stanja, mogućeg otpora i traženja novog dogovora.

27. Zreo razlaz s grupom

Ako član osjeća da više ne može pratiti ritam grupe ili želi napustiti proces, to najavi najmanje tjedan dana unaprijed. Priprema refleksiju o razlozima i sudjeluje u završnom razgovoru s voditeljem ili mentorom. Svrha razlaza je očuvanje poštovanja, a ne stvaranje konflikta ili neizrečenog prekida.

28. Individualna refleksija s mentorom

Svaki član treba barem jednom u šest mjeseci imati individualni reflektivni razgovor s mentorom. Svrha razgovora je provjera napretka, uočenih otpora, unutarnjeg ritma te usklađenosti između osobne percepcije i objektivnog razvoja.

Dodatak za razumijevanje pravilnika: Zašto je takav kakav jest

AEQ grupa 2.0 djeluje kao posuda u kojoj se rastapaju duboko ukorijenjeni obrambeni mehanizmi – posebno prikriveni narcizam. On se često izražava kao želja za utjecajem bez odgovornosti, potreba za kontrolom bez kontakta i stalna unutarnja rascjepkanost između traženja posebnosti i straha od gubitka pripadnosti.

Pravilnik nije stvoren da bi pojedinca ograničavao, već da bi ga zaštitio od vlastite neuređenosti koja sabotira njegov potencijal. Struktura grupe, kakva je opisana u ovom dokumentu, omogućuje prijelaz iz:

- pasivne prisutnosti u osjetilnu uključenost
- idealizacije grupe u osjetilnu odvojenost
- mentalne važnosti u tjelesnu stvarnost

Tamo gdje pravila nema, narcizam nađe put. Tamo gdje postoji red, ego se suočava sa stvarnošću. A tamo gdje počinju kontakti – bez uloga – počinje fuzija.

Aleš Ernst, autor AEQ metode

Brežice, 18. lipnja 2025.



AEQ