

Protokol za pravilnu pripremu za subotnje vođenje grupe 2.0

(koherentnost grupe kao test emocionalne zrelosti i sposobnosti za AEQ fuziju)

Subotnji susret koji vodi grupa nije “zamjena za mentorsku subotu”. To je ispit i učenje zrelosti. U jednom satu postaje vidljivo koliko grupa može održati red, ostati u praksi, spriječiti koalicije, smanjiti entropiju i održati kontakt s tijelom, čak i kada se pojave nelagoda, sram, ljutnja, otpor ili potreba za objašnjenjem.

Subotnje vođenje je stoga prvenstveno namijenjeno tome da grupa provjeri koliko je sposobna djelovati iz desne hemisfere. To znači percipirati cjelinu, percipirati odnos, energetsko polje i posljedice, a ne samo razumjeti sadržaj i dokazivati tko je u pravu. Na subotnjim susretima koje vodi grupa mentor neće biti prisutan.

Kako se grupa priprema kada je na redu za vođenje subotnjeg susreta

- Najkasnije 5 dana prije subote, voditelj grupe otvara dogovor u grupi i određuje dvije uloge
- Izvođač vježbe vodi vježbu
- Voditelj grupe vodi susret kao proces, a ne kao sadržaj: vrijeme, red, standard komunikacije, zaključak
- Najkasnije 3 dana prije subote grupa određuje temu uvida i mjerilo susreta
- Tema neka bude jedna, jednostavna, povezana s vježbom i tipičnom dinamikom grupe
- Mjerilo neka bude ponašajno i somatsko: što će nakon susreta biti drugačije u tijelu i u načinu komunikacije, a ne što će biti “razumljeno”
- Najkasnije 48 sati prije subote grupa napravi kratku pisanu pripremu (unutar grupe)
- Najkasnije 48 sati prije subote voditelj grupe šalje mentoru putem elektroničke pošte poveznicu za subotni susret, kako bi je on mogao proslijediti svima koji imaju pravo sudjelovati na subotnjem susretu
- Koji je “slon u sobi” u ovom trenutku, koji grupa obično zaobilazi, racionalizira ili premješta
- Gdje grupa gubi kontakt: u analizi, dokazivanju, povlačenju, spašavanju, koalicijama
- Što će voditelj susreta napraviti kada se to pojavi: kako će zaustaviti tok i vratiti standard
- Najkasnije 24 sata prije subote izvođač vježbe priprema jasan plan vođenja vježbe
- Svrha vježbe u jednoj rečenici
- Ključna uputa za disanje i držanje
- Najčešća pogreška kod ove vježbe i kako je ispraviti bez posramljivanja
- Voditelj grupe prije subote provjerava tehničku i procesnu izvedbu
- Tko otvara Zoom, tko prati vrijeme, tko završava u 10:00
- Dogovor da pojedini komentar ili pitanje i odgovor ne traju dulje od 5 minuta
- Dogovor da se govori u prvom licu i opisno, bez interpretacije drugoga

Struktura subotnjeg susreta koji vodi grupa

- Uvod voditelja susreta do 5 minuta
- Koja je svrha današnjeg sata
- Koji je standard komunikacije: govorim iz sebe, bez analize drugoga, bez koalicija
- Koje je mjerilo uspjeha: više kontakta, više reda, manje dokazivanja
- Vođenje AEQ vježbe ili AEQ dišne vježbe do 25 minuta
- Izvođač vodi jasno, polako, s osjećajem za vrijeme
- Voditelj susreta brine za red i po potrebi pomaže održati standard, bez “mini mentorstva”

- Razmjenjena iskustava o vođenju vježbe i utjecaju prve polovine sata do 30 minuta
- Svatko kaže tri stvari: što je osjetio u tijelu, što je uočio u mislima, što će napraviti drugačije do sljedeće subote
- Grupa se suzdržava od “pregleda osoba” i ostaje pri “pregledu ponašanja”
- Opća pitanja i komentari te zaključak u 10:00 – 10:05
- Pitanja su kratka, konkretna, povezana s vježbom i standardom
- Ako pitanje otvori raspravu, voditelj vraća fokus u tijelo i praksu
- Zaključak sadrži jedan dogovor: što će grupa napraviti do sljedećeg susreta

Što je ovdje ključno iz perspektive AEQ logike

- Najveći problem subotnjih susreta je dinamika interpretacije, jer vježbe otvaraju entropiju u sudionicima koju grupa mora prenijeti i pretvoriti u sintropiju
- Kad se pojavi otpor, grupa se brzo pomiče iz prakse u politiku
- Iz osjećanja u analizu
- Iz uređenosti u dokazivanje
- Iz odgovornosti u traženje krivca
- Zato je osnovni zadatak voditelja susreta održati standard, a ne “pobrinuti se da nam bude lijepo”
- Grupa je laboratorij u kojem promatraš sebe u odnosu prema okolini
- Promatraš što se pokrene već zato što okolina postoji
- I promatraš što se pokrene kada okolina izvrši pritisak
- Oba su podjednako dragocjeni materijali za praksu
- Ako grupa zaobiđe “slona u sobi”, entropija se samo premješta u pozadinu
- Tada se počinju pojavljivati pasivna agresija, koalicije, moraliziranje, povlačenje
- I grupa počinje gubiti AEQ fuziju, iako “na papiru” sve izgleda ispravno

Kako voditelj grupe postupa kada se pojavi kritika, otpor ili napetost

- Najprije razlikuje korekciju od osude
- Korekcija opisuje ponašanje i posljedicu te predlaže povratak u standard
- Osuda traži krivca i podiže napetost
- Zatim provjerava ključni kriterij zrelosti:
- Jesam li spreman slušati otvorenog uma, čak i ako rečeno nije u skladu s mojim unutarnjim narativom
- Ako nisam, voditelj to opiše kao činjenicu stanja i vrati grupu u tijelo
- Voditelj ne rješava napetost tako da je prikriva objašnjenjem
- Napetost koristi kao podatak: gdje je sustav slab, gdje je komunikacija skliznula, gdje se pojavila projekcija

Mjerilo kvalitete subotnjeg vođenja

- Susret je kvalitetan ako se nakon njega poveća red, a ne količina riječi
- Ako se smanji potreba za objašnjavanjem i poveća sposobnost opažanja
- Ako se smanji koalicijsko ponašanje i poveća govor iz sebe
- Ako se grupa nakon susreta dogovori za jedan konkretan korak i ostvari ga unutar 21 dana

Tehnička bilješka o suboti

Nakon susreta, voditelj priprema kratku tehničku bilješku: datum, prisutni, izvedena vježba, 1 do 3 ključna opažanja o tijeku, te dogovoreni koraci. Zapis je kratak, operativan i bez osobnih analiza sudionika. Svrha zapisa je sljedivost i učenje sustava, a ne dokazivanje.

Priprema pitanja za mentorsku subotu

Mentorska subota je namijenjena pitanjima o sadržaju i radu AEQ učitelja, stoga pitanja nastaju drukčije nego u običnom razgovoru.

Grupa AEQ 2.0 priprema dva pitanja, grupa AEQ 1.0 priprema jedno pitanje.

Grupa priprema pitanja prema sljedećim principima:

- Pitanje proizlazi iz prakse i promatranja, ne iz mišljenja
- Pitanje je povezano s udžbenikom, pravilnicima ili standardom vođenja
- Pitanje je oblikovano tako da odgovor poboljšava djelovanje grupe ili učitelja

Grupa pitanja bira i oblikuje najkasnije 7 dana prije mentorske subote. Ako neka dilema ili odstupanje od standarda nije riješeno u razumnom roku, taj rok je 21 dan. Ako stanje traje duže, to je podatak o entropiji i razlog za jasniju korekciju, a ne za dodatno objašnjenje.

Mentorski savjet za AEQ 2.0 grupu koja vodi susret

Subotnje vođenje je ogledalo vaše koherentnosti. Ne zato jer je subota važnija od mentorstva, već zato jer subota pokazuje što od vašeg razumijevanja zaista živi u ponašanju. Kad sam prisutan kao mentor, sustav preuzima dio vaše napetosti. Moja prisutnost, moja struktura i moja jasnoća smanjuju entropiju čak i prije nego što je primijetite. No kada sami vodite susret, postaje vidljivo koliko reda možete održati bez vanjske potpore. I to je bit AEQ 2.0.

Koherentnost grupe ne mjeri se po tome koliko pravila znate napamet, niti po tome koliko uvida možete opisati. Koherentnost se mjeri po tome što se dogodi kada se u polju pojavi nelagoda. Kada se pojavi sram, kada se pojavi ljutnja, otpor, potreba za objašnjenjem, potreba da netko bude potvrđen a netko drugi ispravljen. Tada se vidi ostaje li grupa u praksi ili sklizne u politiku.

Zdrs u politiku uvijek je isti, počinje interpretacijom drugoga i završava dokazivanjem tko je u pravu.

Ako grupa može održati standard, to znači da je sposobna izaći iz tri najprivlačnije uloge: žrtve, počinitelja i spasitelja. Te tri uloge su najlakši način da osoba ostane u starom unutarnjem pripovijedanju. Žrtva traži zaštitu. Počinitelj traži dominaciju. Spasitelj traži smisao. Sve tri uloge imaju zajedničku osobinu – nijedna ne zahtijeva da osoba zaista ostane u kontaktu sa sobom i preuzme odgovornost za svoj odgovor. Sve tri uloge su oblik bijega iz tijela. A kad grupa padne u te uloge, počinje gubiti AEQ fuziju, čak i ako izvana sve djeluje kulturno.

AEQ 2.0 nije sustav u kojem učimo kako se ugodnije razgovarati. AEQ 2.0 je sustav u kojem učimo kako postati realniji. A realnost nije uvijek ugodna. Realnost je često nelagodna. Realnost često znači da moram priznati svoj dio odgovornosti. Realnost znači da moram

izdržati korekciju bez da je pretvorim u osudu. Realnost znači da moram slušati čak i kad rečeno nije u skladu s mojim unutarnjim pripovijedanjem. I upravo subotnje vođenje je prostor gdje se to vidi.

Ako grupa ne može održati standard, to znači da je u njoj još previše projekcije i previše straha od istine. Ne od istine kao ideje, nego od istine kao tjelesnog osjećaja. Od osjećaja da nisam dovoljno dobar. Od osjećaja da ću biti razotkriven. Od osjećaja da neću pripadati ako ne budem ugodan. Tada se grupa počinje braniti tako da smanjuje intenzitet kontakta. A kad grupa smanji intenzitet kontakta, može se i dalje “dobro slagati”, ali ne napreduje. To je najopasniji oblik stagnacije jer izgleda uređeno, a zapravo je samo sofisticiranije izbjegavanje.

Zato je u AEQ 2.0 zadatak grupe postati okruženje u kojem trenje stvara toplinu. Toplina je znak da se nešto pomaknulo. Toplina znači da se stari obrazac nije mogao do kraja odigrati. Toplina znači da je tijelo počelo drugačije reagirati. Toplina znači da je podsvijest izgubila dio svoje moći. No toplina nastaje samo kad ima dovoljno reda da trenje ne preraste u požar. Ako nema reda, trenje postaje sukob, sukob postaje koalicija, koalicija postaje pasivna agresija, pasivna agresija postaje moraliziranje, moraliziranje postaje grupna entropija. I tada se ponovno pojavi stara potreba da netko drugi drži red umjesto vas.

Voditelj subotnjeg susreta stoga nije tu da bi se pobrinuo da svima bude ugodno. Voditelj subotnjeg susreta je tu da čuva standard. Standard nije luksuz, standard je uvjet za fuziju. Standard znači da govorim u prvom licu. Standard znači da opisujem ponašanje i posljedicu. Standard znači da se ne bavim osobnošću drugoga. Standard znači da se ne spašavam objašnjenjima. Standard znači da ne stvaram koalicije. Standard znači da se vraćam u tijelo, čak i kad bih najradije otišao u glavu.

I ovdje se pokazuje bit emocionalne zrelosti. Emocionalno zrela osoba ne treba da joj se stvarnost prilagodi. Emocionalno zrela osoba izdrži korekciju, ne zato što nema emocije, nego zato što zna emocije koristiti kao energiju za promjenu. Ne kao dokaz da je napadnuta, i ne kao izgovor da napadne natrag. Emocionalno zrela osoba razumije razliku između korekcije i osude. Korekcija je utjecaj koji vraća red. Osuda je napad koji povećava entropiju. Ako grupa tu razliku ne razumije, svaka se korekcija doživljava kao napad. A kad se grupa počne izbjegavati korekciji, počinje izbjegavati i istini. A bez istine nema napretka.

Subotnji susret je zato vježba vaše sposobnosti djelovanja iz desne hemisfere. To znači percipirati cjelinu, percipirati odnos, polje i posljedice. Ne znači da ćete napustiti razumijevanje. Znači da razumijevanje više neće služiti kao obrana. Kad grupa djeluje iz desne hemisfere, manje se govori i više osjeća. Manje se dokazuje, a više se opaža. Manja je potreba da se svaka rečenica završi objašnjenjem. Veća je sposobnost da se rečenica završi stvarnim osjećajem i konkretnim ponašanjem.

Zato je mjerilo kvalitete subotnjeg vođenja uvijek ponašajno. Nakon subote nešto mora biti drugačije. Ne u teoriji, već u praksi. Nakon subote mora biti više reda, a ne više riječi. Nakon subote mora biti manje potrebe za dokazivanjem. Nakon subote mora biti više sposobnosti da svatko govori iz sebe. Nakon subote mora postojati jedan dogovor koji je provediv, mjerljiv i vremenski određen. I taj se dogovor mora unutar 21 dana pokazati u ponašanju. Ako se u 21 dan ne promijeni ništa, praksa se nije dogodila. Dogodila se prividna aktivnost koja je za podsvijest vrlo ugodna jer stvara osjećaj da se nešto događa, a da se zapravo ništa ne mijenja.

U AEQ 2.0 ne gradite grupu da biste imali ugodnije društvo. Gradite grupu da postane okruženje u kojem se mogu razotkriti vaši automatizmi i u kojem ih možete početi preoblikovati. Grupa je laboratorij u kojem promatrate sebe u odnosu prema okolini. Promatrate što se pokrene već zato što okolina postoji. I promatrate što se pokrene kad okolina izvrši pritisak. Oba su dragocjeni materijali. Ako te materijale zaobidete, entropija se ne smanjuje, samo se premješta u pozadinu. Tamo se potom razvijaju koalicije, povlačenja, pasivna agresija, moraliziranje i prividna uređenost koja postupno razgrađuje fuziju.

Zato subotnje vođenje nije test vaše simpatičnosti. To je test vaše odgovornosti. To je test vaše sposobnosti da ne prebacite vlastitu nelagodu na sustav. To je vježba vaše zrelosti da ostanete u kontaktu s tijelom čak i kada biste najradije pobjegli u glavu. To je test vaše sposobnosti da podnesete istinu čak i kad nije u skladu s vašim unutaršnjim pripovijedanjem. I to je test vaše spremnosti da učinite konkretan korak koji se vidi u ponašanju.

Ako to shvatite ozbiljno, subotnji susreti postat će jedan od najsnažnijih oblika učenja emocionalne zrelosti. Ne zato što će biti ugodni, već zato što će biti iskreni. A iskrenost je preduvjet da se u tijelu počne stvarati nova istina. Nova istina o vama samima, nova istina o vašim odnosima i nova istina o tome što znači da grupa ne služi prosjeku, već razvoju.

Aleš Ernst, autor AEQ pristupa 2.0

3. 1. 2025