

## POVZETEK RAZISKAVE O SPREMEMBAH V VEDENJU UDELEŽENCEV PO OBISKU 3 AEQ PROGRAMOV

Cilj kvalitativne raziskave, ki je potekala med aprilom 2022 in marcem 2023, je bil ugotoviti ali in na kakšen način se je pri osebah, ki so se udeležile vsaj treh skupinskih programov AEQ-ja, ki jih je vodil Aleš Ernst, spremenilo vedenje oz. odnos do sebe, vedenje v partnerskem odnosu, vedenje v starševstvu ter vedenje v službenih odnosih.

Udeleženci raziskave so bili priložnostno izbrani na podlagi dostopnosti in ustreznosti naslednjima kriterijema: udeležili so se vsaj treh skupinskih programov AEQ-ja Aleša Ernsta, ter so bili pripravljeni spregovoriti o svoji izkušnji preko intervjuja. Za sodelovanje v raziskavi se je odločilo 11 udeležencev, od tega 8 žensk in 3 moški. Od tega je imelo 6 udeležencev (54,5 %) poleg skupinskih tečajev tudi izkušnje individualnih ur AEQ-ja.

Podatke za analizo smo zbrali s pomočjo polstrukturiranega intervjuja, ki smo ga sestavili v ta namen. Vse intervjuje smo opravili preko videoklicev, ter jih zvočno posneli, nato pa smo jih za lažjo obdelavo transkribirali. Intervju je v povprečju trajal 1,5 h in je bil izveden na enem srečanju, z izjemo ene udeleženke, s katero smo se srečali dvakrat. Kvalitativne podatke, ki smo jih pridobili, smo najprej analizirali z metodo analize vsebine, nato pa še z elementi osnovane teorije.

Če pričemo s **področjem odnosa do sebe**, pri katerem smo preverjali stik s telesom, skrb zanj, sprejemanje sebe, ter odnos do lastne odgovornosti v odnosih, lahko zaključimo naslednje: Po udeležbi na AEQ programih večina udeležencev poroča o prisotnem oz. dobrem zavedanju telesa, za razliko od obdobja pred AEQ-jem. Povečano zavestno usmerjanje pozornosti na telo je sicer prineslo več doživljanja utrujenosti in zaznavanja bolečine, a hkrati tudi bolj polno doživljanje telesa, boljše zavedanje telesnih potreb, boljše zavedanje telesnih občutkov, povezanih z nekim čustvom, boljše razmejevanje med lastnimi čustvi in čustvi drugih, ter zaupanje telesu kot kompasu pri svojih odločitvah.

Prav tako je prišlo do sprememb na področju skrbi za telo. Po programih je večina udeležencev pričela bolj skrbeti za svoje telo. Upoštevati so začeli njegove zmožnosti in omejitve, si dovolili počitek, ter boljše razpolagali s svojo energijo. Po programih so poročali o večji nežnosti in zavestnosti ob izvajanju gibov, ter iskanju gibanja zaradi pozitivnih občutij in iz občutka vrednosti. Prav tako so namenjali več časa sprostitvenim dejavnostim. Nekateri posamezniki so pričeli bolj upoštevati svoje telesne potrebe (po hranjenju, odvajanju). Bolečina je po programih sprejeta z več nežnosti in ni več dojeta kot šibkost, temveč kot učiteljica, ki vabi k refleksiji in opozarja na to, da so potrebne spremembe. Eden izmed udeležencev je izpostavil, da ima po AEQ programih še vedno težave s skrbjo za telo, in sicer z upoštevanjem utrujenosti.

Izkušnja AEQ metode je prinesla pozitivne učinke tudi na področju sprejemanja sebe.

Več kot polovica udeležencev je poročala o nesprejemanju samih sebe in negativnih občutjih do sebe pred AEQ programi. Po njih pa je enako število oseb izpostavilo vedenja in čustva, ki so izhajala iz sprejemanja samega sebe.

Udeleženci so izpostavili, da je občutek ne dovolj dobrosti, manjvrednosti in neprimernosti oz. slabosti zamenjalo sprejemanje svoje človeškosti, potrpežljivost do sebe v procesih spreminjanja, občutek vrednosti in enakovrednosti, občutek ponosa nase in svojo rast, občutek dobrosti v svojem bistvu ter večjo ljubezen do sebe. Prav tako so nekatere osebe spregovorile o večjem samospoštovanju in samozavesti. V tem obdobju je prišlo tudi do večje zmožnosti sprejemanja svojih želja in skrbi za svoje potrebe. Nekateri so razvili večje spoštovanje, sočutje in ljubezen do svojega telesa, ena izmed udeleženk pa je izpostavila tudi večje doživljanje, sprejemanje in izražanje svoje ženskosti.

Samo ena izmed udeleženk je izpostavila kot še vedno problematično nesprejemanje sebe po udeležbi na AEQ programih. In sicer se je kazalo kot perfekcionizem.

Do sprememb je prišlo tudi na področju doživljanja svoje odgovornosti v odnosih. Pred AEQ-jem je skoraj polovica oseb doživljala sebe kot nemočno/ega (žrtev) neugodnih zunanjih situacij in odnosov. Po AEQ-ju je sedem od enajstih oseb pričelo doživljati notranjo moč in se niso več doživljali kot žrtev. Ta moč jim je omogočila, da so se pričeli izražati bolj avtentično, bolj so zaupali vase, pričeli so sprejemati svoje potrebe in želje in postavljati meje. Čutili so, da imajo več moči za spremembo svojega življenja in razreševanje odnosov. Ena izmed oseb je doživela to moč tudi v fizičnem smislu in sicer kot doživljanje telesne podpore v stresnih situacijah, ki so zaradi tega postale bolj obvladljive.

Prav tako večina intervjuvancev pred AEQ programi ni znala oz. zmogla sprejemati odgovornosti za lastna čustva, potrebe in vedenje. Analiza je pokazala, da je bilo to področje tisto na katerem je po udeležbi na AEQ programih prišlo do največjih sprememb. O njih je spregovorilo vseh enajst udeležencev. Pričeli so doživljati, da so za svoje življenje odgovorni sami, bolj jasno so izražali svoje misli in čustva, prevzemali so odgovornost za zadovoljevanje svojih potreb. Prav tako so pričeli bolj slediti svojim željam in interesom in zmanjšali so se impulzi po takojšnjem odgovarjanju na potrebe drugih. Prav tako so lahko sprejeli pomoč, česar pred tem niso zmogli. Analiza je pokazala, da so lahko razmejili svojo vrednost od mnenj drugih in v odnosih so pričeli pričakovati soodgovornost. Kadar le-te ni bilo, so bili zmožni postaviti meje.

Opazno je bilo tudi prevzemanje odgovornosti za čustva, ki so se jim prebujala v odnosih. Zavedanje svojih ran iz preteklosti in prepoznavanje sprožilcev je vodilo v manj reaktivnosti v odnosih, ter trud za drugačne odzive v prihodnosti. Čeprav vsi udeleženci še niso zmogli svoje odgovornosti prevzeti na ravni vedenja, so se je zavedali na kognitivni ravni ter izražali željo po spremembi.

Na področju **intimnih odnosov**, je imela pred izkušnjo AEQ večina oseb težave s postavljanjem mej. Po AEQ programih je prišlo do večje zmožnosti postavljanja le-teh, kar je vodilo v bolj pogosto izražanje svoje individualnosti. Osebe so zmoгле v večji meri izražati svoja čustva in potrebe, kar je zmanjšalo nekontrolirane izbruhe jeze. Prav tako so se

zavedali potrebnosti selektivnosti v odnosih in nujnosti ravnovesja med sprejemanjem in dajanjem. Lažje so tudi izrazili ranljivost in prosili za pomoč.

Drugo veliko področje intimnih odnosov, kjer je prišlo do sprememb, pa je bilo sprejemanje partnerjeve drugačnosti. Po obisku AEQ programov so jo lažje sprejemali, ter bolj prepoznavali njegove pozitivne lastnosti ter izražali hvaležnost.

Skoraj polovica udeležencev je tudi zmogla izraziti spoštovanje do partnerjevih mej. To se je kazalo kot obračanje pozornosti nase in osredotočanje na lastno delo na sebi. Nekateri so spregovorili o tem, da zmorejo slišati partnerja, ko ta izrazi svojo mejo ter tega ne doživljajo kot napad. Pri tem jim je bila v pomoč refleksija o partnerjevem doživljanju ter vključitev njegove perspektive. Prav tako so nekateri izpostavili, da so svoje potrebe prenehali izražati s kričanjem, zahtevami in pritoževanjem, ter so bolj zmožni validirati čustva drugega. Večja zmožnost mentalizacije, ki so jo razvili preko AEQ programov, je pripomogla tudi k boljši samoregulaciji, ter zavestnemu odzivu namesto reaktivnosti. Razvili so tudi več nežnosti in sočutja do sebe ob čustvenih izbruhih, in so bili zmožni prej izraziti obžalovanje ter popraviti stik.

Ena izmed oseb je preko AEQ programov prepoznala svoje agresivno vedenje in ga zmanjšala, dve osebi pa sta pričeli izražati več nežnosti do partnerja. Eden od udeležencev, ki je pred programi bežal iz odnosa v delo, je pričel svoji partnerki posvečati več časa in pozornosti.

Druga udeleženka je izpostavila, da je bila po AEQ programih zmožna vključiti več zavestnosti v procesu izbire novega partnerja. To je prineslo zmožnost prekiniti odnos že na samem začetku, ob spoznanju, da je bil ta ponovno izbran na podlagi preteklih ran. Z delom na sebi se je pojavila tudi izkušnja varne partnerske zveze, ki vključuje odprto komunikacijo, reševanje konfliktov, samorefleksijo in čustveno dostopnost obeh, ter je varen prostor za izražanje vseh čustev.

Tri osebe so izrazile, da po AEQ programih še vedno prepoznavajo nekatere neugodne vzorce vedenja v intimnih odnosih: občasne neregulirane izbruhe jeze, občasno agresivno vedenje v obliki poniževanja in grobosti ter neravnovesje v času namenjenem službi v primerjavi s partnerskim odnosom. Vsi ti pa se problematičnosti teh svojih vedenj zavedajo.

Po AEQ-ju je prišlo do sprememb tudi v **starševskem odnosu**. Te so se kazale kot sprejemanje otroka in njegove individualnosti, nudenje varnega čustvenega zavetja otroku (večja dostopnost v obliki podarjenega časa in pogovora, več čustvenega stika z otrokom, zmožnost polnejše čustvene prisotnosti, večja uglasenost na otrokova čustvena stanja in potrebe in senzitiven odgovor nanje, zmožnost sprejeti otrokove čustvene izraze in jih ne jemati osebno) ter prevzemanje odgovornosti za lastna čustva, vedenja in nerazrešene vsebine. Prevzemanje odgovornosti se je kazalo kot zavedanje moči svojega vpliva na otroke in razreševanje lastnih čustvenih zapletov, večja zmožnost uravnavanja svojih čustev, izražanje obžalovanja za povzročeno bolečino in popravilo stika, skrb za jasne razmejitve ob ločitvi, večje zaupanje v svoje materinstvo, sprejemanje svoje nepopolnosti ter dajanje vzora kako se odgovorno soočati s problemi v življenju.

Na področju **službenih odnosov** je po AEQ programih prišlo do večje odgovornost za lastne potrebe in skrbi zase (udeleženci so zmogli reči sebi ne in prekiniti začarani krog izčrpavanja). Prav tako niso več konstantno iskali zunanje potrditve. Ta je bila zamenjana z notranjo avtoriteto, in je vodila v več avtentičnosti. Zmanjšal se je perfekcionizem, in bili so zmožni postaviti meje. Prav tako so bolje uravnavali svoja čustva, kar je vodilo v bolj spoštljivo komunikacijo, manj preprirov, večjo zmožnost sodelovanja ter več empatije do drugih. Pojavilo pa se je še eno novo področje, in sicer doživljanje dela kot kreativne izkušnje, ki vključuje smisel in užitek. Eden izmed udeležencev je izrazil, da je resno odgovornost zamenjala smiselnost in potrebnost, prišlo je do bolj kreativnih rešitev in boljše kvalitete dela. Odločitve so nekateri pričeli sprejemati na podlagi zasledovanja užitka, svojih interesov in pozitivnih občutij. Mnogi so pričeli bolj skrbeti za počitek in dopust, pojavila pa se je tudi tema prepoznavanja poslanstva in sledenja le-temu, ter delovanja iz svoje ženske energije.

Dva izmed udeležencev sta izrazila, da po AEQ programih še vedno prepoznavata naslednje neugodne vzorce: potrebo po ugajanju, občasne težave s postavljanjem mej samemu sebi, ter težave s postavljanjem mej drugim.

Zgoraj predstavljeni rezultati kažejo, da udeleženci, ki so se udeležili naše raziskave, prepoznavajo pomembne spremembe v svojih vzorcih vedenja na vseh štirih raziskovanih področjih: v vedenju do sebe, v vedenju v partnerskem odnosih, v starševskem odnosu ter v službenem kontekstu.

Brežice, Santiago de Chile, marec 2023

Tjaša Šuštar, mag. zakonskih in družinskih študij

Aleš Ernst, ustanovitelj AEQ metode in učitelj 5. stopnje