

# SPREMEMBE V VEDENJU UDELEŽENCEV PO OBISKU TREH PROGRAMOV AEQ-ja

Zaključno poročilo kvalitativne raziskave učinkovitosti AEQ-ja

Brežice, Santiago de Chile  
Marec 2023

Tjaša Šuštar, mag. zakonskih in družinskih študij

Aleš Ernst, ustanovitelj AEQ metode in učitelj 5.  
stopnje

## Kazalo vsebine

<b>1. RAZISKOVALNA METODOLOGIJA .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. RAZISKOVALNI PROBLEM.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. CILJ RAZISKAVE IN RAZISKOVALNA METODOLOGIJA .....</b>	<b>3</b>
1.2.1. UDELEŽENCI RAZISKAVE.....	3
1.2.2. MERSKI PRIPOMOČKI IN POSTOPEK .....	4
<b>2.1. REZULTATI.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.1. POGLED UDELEŽENCEV NA ODNOS IN VEDENJE DO SEBE .....</b>	<b>6</b>
2.1.1.1. ZAVEDANJE TELESNIH SENZACIJ IN STIK S TELESOM .....	6
2.1.1.2. UPOŠTEVANJE IN SKRIB ZA TELO .....	8
2.1.1.3. SPREJEMANJE SEBE .....	12
2.1.1.4. ODNOS DO LASTNE ODGOVORNOSTI V ODNOSIH .....	16
<b>2.1.5. VZORCI VEDENJA V INTIMNIH ODNOSIH.....</b>	<b>25</b>
<b>2.1.6. VZORCI VEDENJA V STARŠEVSTVU.....</b>	<b>33</b>
<b>2.1.7. VZORCI VEDENJA V SLUŽBENIH ODNOSIH.....</b>	<b>37</b>
<b>3. ZAKLJUČKI.....</b>	<b>45</b>
<b>4. OMEJITVE IN NADALJNO RAZISKOVANJE.....</b>	<b>49</b>
<b>5. SEZNAM LITERATURE .....</b>	<b>49</b>

## Kazalo tabel

Tabela 1: Prikaz podatkov udeležencev raziskave.....	4
Tabela 2: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na zavedanje telesnih senzacij in stik s telesom .....	7
Tabla 3: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na upoštevanje telesa in skrb zanj.....	8
Tabla 4: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na sprejemanje sebe.....	12
Tabela 5: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na odnos do lastne odgovornosti v odnosih .....	16
Tabla 6: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na vzorce vedenja v intimnih odnosih ...	25
Tabela 7: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na vzorce vedenja v starševstvu .....	33
Tabela 8: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na vzorce vedenja v službenih odnosih	37

# 1. RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

## 1.1. RAZISKOVALNI PROBLEM

Metoda AEQ, ki jo je razvil Aleš Ernst, je v Sloveniji prisotna od leta 2015, z njo pa se je srečalo na individualnih ter skupinskih programih pod vodstvom Aleša Ernsta več kot 10.000 oseb, pod vodstvom ostalih AEQ učiteljev pa čez 20.000 posameznikov.

Aprila 2022 je bila zaključena prva kvantitativna raziskava o učinkovitosti AEQ programov izvedenih s strani Aleša Ernsta (Janez Logar in Aleš Ernst). Ta je pokazala, da se je v povprečju zmanjšal nivo kroničnih bolečin v primerjavi s stanjem pred udeležbo na programih, ter da so te bolečine močno povezane z izražanjem negativnih afektov, z odsotnostjo inhibicije močnih impulzov in nerazumevanjem sebe. Prav tako je bila odkrita zmerna negativna povezanost z življenjsko funkcionalnostjo, samosprejemanjem ter fleksibilnostjo in odpornostjo.

Do danes pa ni bilo izvedene še nobene kvalitativne raziskave, s katero bi lahko preverili učinkovitost AEQ metode glede na spremembe v vedenju posameznikov, ki so se z metodo aktivno spoznali in jo integrirali v življenje. Tako smo si v pričujoči raziskavi zastavili naslednje raziskovalno vprašanje: Ali je pri posameznikih, ki so se udeležili vsaj treh AEQ programov izhvedenih s strani Aleša Ernsta, prišlo do sprememb v vedenju? Raziskava je potekala med aprilom 2022 in marcem 2023.

## 1.2. CILJ RAZISKAVE IN RAZISKOVALNA METODOLOGIJA

Cilj raziskave 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.

Raziskava je bila izvedena s pomočjo metode analize vsebine, z elementi osnovane teorije.

### 1.2.1. UDELEŽENCI RAZISKAVE

Udeleženci raziskave so bili priložnostno izbrani na podlagi dostopnosti in ustreznosti naslednjima kriterijema: udeležili so se vsaj treh skupinskih programov AEQ-ja, ki jih je vodil Aleš Ernst, ter so bili pripravljene 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. Prav tako je bilo 6 udeležencev (54,5 %) pred ali med AEQ programi vključenih tudi v nek psihoterapevtski proces ali psihološko obravnavo (od tega 3 udeleženci pred in 3 vzporedno z AEQ programi).

Tabela 1: Prikaz podatkov udeležencev raziskave

	Spol udeleženca	Starost	Individualne ure AEQ	Predhodna izkušnja psihoterapije ali psihološke obravnave	Vzporedni psihoterapevtski proces različnih modalitet
Intervju 1	moški	40	ne	da	ne
Intervju 2	ženski	34	ne	ne	ne
Intervju 3	ženski	48	ne	da	ne
Intervju 4	moški	33	da	ne	ne
Intervju 5	ženski	42	da	ne	da
Intervju 6	ženski	56	da	ne	ne
Intervju 7	moški	47	da	ne	ne
Intervju 8	ženski	48	da	ne	da
Intervju 9	ženski	45	ne	ne	ne
Intervju 10	ženski	61	da	ne	da
Intervju 11	ženski	36	da	da	ne

### 1.2.2. MERSKI PRIPOMOČKI IN POSTOPEK

Podatke za analizo smo zbrali s pomočjo polstrukturiranega intervjuja, ki smo ga sestavili v ta namen in je pokrival naslednja področja: vedenje oz. odnos do sebe, vedenje v intimnih odnosih, v starševskem odnosu, v službenem kontekstu ter doživljanje čustev.

Sestavljen je bil iz enajst glavnih vprašanj in enega dodatnega, v primeru, da bi udeleženci želeli kaj dodati.

Udeleženci, ki so sodelovali v raziskavi so podpisali informirano soglasje o tem, da k raziskavi pristopajo zavesno in svobodno, ter dali dovoljenje za snemanje, ter uporabo avdio posnetka oz. zapisa intervjuja v namen pričujoče raziskave, v skladu z varovanjem osebnih podatkov.

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. Pred prvim intervjujem smo oblikovali seznam kod oz. kategorij za kodiranje. Kategorije smo razdelili na dve stopnji. K1 so bile kategorije prve stopnje razdeljene v dve glavni kategoriji: stanje pred vključitvijo v AEQ programe in stanje

po udeležbi na vsaj treh programih. K2 pa so bile osnovne kategorije na podlagi katerih smo kodirali naše besedilo.

Spodnja tabela zajema kodno knjigo oz. kode, k ismo jih uporabili v raziskavi za obe obdobji, ki smo ju raziskovali (pred in po izkušnji AEQ-ja).

## VSEBINA KODE

### **Zavedanje telesnih senzacij in stik s telesom**

Prisotno ali dobro zavedanje

Odsotno ali šibko zavedanje

### **Upoštevanje in skrb za telo**

Odzivnost in primerna skrb

Neodzivnost in neprimerna skrb

### **Sprejemanje sebe**

Sprejemanje sebe in pozitivna občutja do sebe

Nesprejemanje sebe in negativna občutja do sebe

### **Odnos do lastne odgovornosti v odnosih**

Doživljanje sebe kot nemočne/ga (žrtve)

Doživljanje notranje moči

Prevzemanje odgovornosti zase, lastna čustva in vedenje

Neprevzemanje odgovornosti zase, lastna čustva in vedenje

### **Vzorci vedenja v intimnih odnosih**

Neugodni vzorci vedenja v intimnih odnosih

Pozitivni vzorci vedenja v intimnih odnosih

### **Vzorci vedenja v službenih odnosih**

Neugodni vzorci vedenja v službenih odnosih

Pozitivni vzorci vedenja v službenih odnosih

### **Vzorci vedenja v starševstvu**

Neugodni vzorci vedenja v starševstvu

Pozitivni vzorci vedenja v starševstvu

Za enoto analize smo izbrali najmanjši pomensko zaključen del besedila, ki je izražal izkušnjo oz. pogled udeleženca na raziskovano temo. Največkrat je bila to poved ali manjša skupina povedi, ki se je nanašala na en sam specifičen vidik izkušnje. *Npr. "Še jedla nisem. Jaz dostikrat nisem čutila, da sem lačna. Tudi, če bi me kdo udaril, ne vem, če bi čutila kaj. Takšna odtujenost telesa."*

Pred analizo smo vsak intervju večkrat prebrali nato pa v njem podčrtali stavke, ki so se povezovali z določeno kodo. Kode smo nato prenesli v Microsoft Excel, v katerem smo jih pomensko uredili in na koncu prešteli kolikokrat se je v raziskovanem obdobju (pred in po udeležbi v AEQ programih) pojavila določena koda. Vsako od kod smo nato tudi analizirali s pomočjo elementov osnovane teorije.

## 2.1. REZULTATI

### 2.1.1. POGLED UDELEŽENCEV NA ODNOS IN VEDENJE DO SEBE

#### 2.1.1.1. ZAVEDANJE TELESNIH SENZACIJ IN STIK S TELESOM

##### 2.1.1.1.1. Stanje pred AEQ

Rezultati analize kažejo, da večina udeležencev (osem, kar je 72 %) poroča o šibkem ali odsotnem zavedanju telesnih senzacij oz. slabem stiku s telesom pred udeležbo na AEQ programih. Pomanjknje stika s povratnimi informacijami iz telesa (oz. senzomotorna amnezija) se je kazala na primer **kot pozornost na telo zgolj v primeru bolečin**, kar so spremljala neprijetna občutja. Prav tako se je izražala kot **nepoznavanje tega kako je, ko se zavedaš telesa**, kot **doživljanje odtujenosti od telesa** oz. **nepovezanost med telesom, čustvi in umom**. O tem pričajo naslednje izjave: *»Pač, pozornost mi je (telo) vzбудilo, ko me je kaj motilo. Do takrat pa je bil nek "ignore". Pač je del mene, oz. jaz del njega. Ko so se pa težave pojavile in bolečine, me je pa začelo motiti in sem postal malo pozoren. Ampak ne pozoren, bolj jezen, bi rekel.«* Druga udeleženka je dejala: *»Pred AEQ skoraj da nič nisem čutila telesa. Nisem ga zaznavala. Čisto sem bila odrezana. Ker sem imela močno zakrčenost prav v celem telesu. Tako, da sem živela od glave gor. Tako sem bila odrezana od čutnih zaznav, da se sploh nisem počutila utelešeno, da sem tukaj. Ni povezano notri. In živiš samo nek delček sebe, površinski del v glavi. Telo pa kar nekam daš na stran. In samo živiš skozi ta ego. Taka bolj prazna izkušnja je bila.«* ter *»Jaz sem vedno samo z umom delala, z glavo. Telesa sploh nisem registrirala.«*

To šibko zavedanje in stik s telesom je v primeru ene izmed intervjuvank pomenilo tudi **neprepoznavanje telesnih potreb** povezanih z izločanjem in neprepoznavanje lakote in sitosti: *»Jaz sem mislila, da vem kaj mi govori telo, se mi je zdelo, da ja. Sedaj vem, da nisem čutila nič. Tudi recimo na stranišče lulat. Jaz sem tiščala do zadnjega, ker sploh nisem imela občutka, da je to res tako polno.«* ali *»Še jedla nisem. Jaz dostikrat nisem čutila, da sem lačna. Tudi, če bi me kdo udaril, ne vem, če bi čutila kaj. Takšna odtujenost telesa.«*

Slab stik s telesom je pri več osebah vodil tudi v **neprepoznavanje lastnih mej**: *»Telo me je upozarjalo, samo, saj ga nisem poslušal. Nisem vedel, da me opozarja.«* ali *»Jaz nisem niti v telesu prej čutila, dokler ni bilo tako močno. Zato sem imela toliko težav s postavljanjem mej. Potem je bilo kar vse sprejemljivo.«* Prav tako je bil slab stik s telesom povezan z **neprepoznavanjem svojega čustvenega doživljanja**, kot je to opisala ena izmed udeleženk: *»Ker so potem odšli ljudje od mene malo bolj pomirjeni in zadovoljni, nisem se pa čutila kako sem jaz po tem.«*

Tabela 2: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na zavedanje telesnih senzacij in stik s telesom

	UA	UB	UC	UD	UE	UF	UG	UH	UI	UJ	UK	SKUPAJ
<b>Stanje pred AEQ</b>												
Odsotno ali šibko zavedanje telesnih senzacij in stik s telesom	2	0	0	1	1	0	1	4	2	1	1	13
Prisotno ali dobro zavedanje telesnih senzacij in stik s telesom	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Stanje po AEQ</b>												
Odsotno ali šibko zavedanje telesnih senzacij in stik s telesom	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Prisotno ali dobro zavedanje telesnih senzacij in stik s telesom	3	2	1	3	0	0	1	2	2	0	4	18

#### 2.1.1.2. Stanje po AEQ

Iz tabele 2 je razvidno, da je po udeležbi na vsaj treh AEQ skupinskih programih 8 udeležencev zase poročalo o prisotnem ali dobrem zavedanju telesa oz. telesnih senzacij. Udeleženci so omenjali močnejše zavedanje sebe in ga ubesedili kot **drugačno in bolj polno doživljanje sebe** in **“kot da bi prišel iz spanca”**. Večji stik s telesom oz. boljše zavedanje telesnih senzacij se je pri udeležencih pokazalo kot **močnejše zaznavanje bolečine in utrujenosti, boljše prepoznavanje telesnih potreb** (npr. boljše zaznavanje povratnih informacij iz telesa o lakoti in sitosti), ter **boljše zavedanje telesnih občutkov povezanih z neko emocionalno izkušnjo**: *»Ker sedaj pa vse čutim. Že človeka, ki ga vidim, pa da mi ni, mi tako v želodcu nekaj...Telo pove vse.«*

Nekateri udeleženci so povedali, da **zavestno usmerjajo pozornost na telo med dihanjem in gibanjem in se sprašujejo o vzrokih zakrčenosti ali nefunkcionalnosti gibanja**: *»Po AEQ bolj poslušam svoje telo, se ga bolj zavedam.«* ali *»Ful razmišljam kako diham, pa zakaj sedaj tako hitro hodim. Pa si rečem, zakaj tako hitro hodiš. Pa take stvari.«* ali *»Povezava med*

*zavestjo in telesom, ta senzomotorična amnezija, ki se mi zmanjšuje. Kar mi je ful pomagalo...Tu imam ramena ful naprej, zakrčeno, ker se skušam zavarovat.»*

Udeleženci so poročali, da je večji stik s telesom povezan z **doživljanjem čustev kot telesne izkušnje, ki zajema celo telo**: »Prej sem tako gor čutila, v ego, potem pa čutiš v celem tlesu in je to neverjetno. Gre čez celo telo.«, **večjo diferenciacijo oz. razmejevanje med lastnimi čustvi ter čustvi drugih**: »Sedaj pa to pretirano čutim. Kako nekdo nekaj name stresa.« Dva udeleženca pa sta izpostavila tudi, da je prepoznavanje telesnih senzacij vodilo k **boljšemu prepoznavanju lastnih mej oz. dojetanju telesa kot kompasa, ki omogoči boljše oz. bolj integrirane odločitve**, ki ne temeljijo le na umu: »Ker čutim telo. Telo ti vse pove. Iz telesa prav une občutke dobim. Ker prej sem vse z umom reševala.« in »Delaš 5 do 6 dni na teden. To je bilo zame čisto preveč, sedaj ko čutim svoje telo.«

Kot kažejo rezultati je po udeležbi pri vsaj treh AEQ programih prišlo do pomembnih pozitivnih sprememb na področju zavedanja stika s telesom in zavedanja telesnih senzacij. Večina udeležencev (osem) je poročala o šibkem zavedanju telesnih senzacij in slabem stiku s telesom pred udeležbo na AEQ programih – to so omenili kar trinajstkrat, med tem ko za isto obdobje nihče izmed njih ni omenil dobrega zavedanja telesnih senzacij in stika s telesom. Po drugi strani pa je osem udeležencev delilo izkušnje, ki kažejo na boljši stik s telesom po treh opravljenih AEQ programih. To so omenili osemnajstkrat.

## 2.1.2. UPOŠTEVANJE IN SKRB ZA TELO

Tabla 3: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na upoštevanje telesa in skrb zanj

	UA	UB	UC	UD	UE	UF	UG	UH	UI	UJ	UK	SKUPAJ
<b>Stanje pred AEQ</b>												
Odzivnost in primerna skrb za telo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Neodzivnost in neprimerna skrb za telo	5	1	0	1	1	0	2	3	3	3	3	22
<b>Stanje po AEQ</b>												
Odzivnost in primerna skrb za telo	2	4	2	1	1	0	2	2	3	2	1	20
Neodzivnost in neprimerna skrb	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1

### 2.1.2.1. Stanje pred AEQ

Rezultati analize kažejo, da je bila večina udeležencev pred AEQ programi neodzivna na potrebe telesa in slabo skrbela zanj. Kar devet udeležencev izmed enajstih je namreč spregovorilo o tem, skupaj dvaindvajsetkrat.



Pet izmed njih je izpostavilo kako je odsotnost stika s telesom vodila v **obremenjevanje telesa brez upoštevanja koliko zmore. Nezmožni so se bili ustaviti in odpočiti, ter poiskati ravnovesje** med delom, počitkom in rekreacijo: *»Če sem si nekaj zamislil...Naredi to. Pa tudi če do treh zjutraj. Prej, ko sem bila na smrt utrujena, tako da sem komaj okrog hodila, recimo, da sem bila pet minut zadovoljna. No, saj danes sem bila pa pridna.«* ali *»Nisem imel najlepši odnos do telesa prej. Nisem bil nikoli nekaj prizanasljiv. Nasploh tako, če gledam, kako sem pri vsaki stvari šel do konca. Nisem mogel najti, sedaj je pa dost. Tako sem tudi s telesom delal, tudi pri treningu, pri delu.«* ali *»Prej sem fizično ful delala, pa nisem, pa sem spet, pa nisem.«* ali *»Nisem bila nežna do telesa. Sem imela v glavi, da moraš ogromno stvari narediti v čim krajšem času. Tega pa ne moreš na ta način, da telo poslušáš. Sedaj mi je to jasno. Jaz sem včasih bila izjemno produktivna in se nisem niti usedla.«* in *»Tristo na uro sem gonila, pa tiste službe. Pa delala sem take bolj dinamične službe, recimo kot natakaraica, stalno na nogah. In je stalno ta hitrost. In čisto si odrezan od telesa, pa popoldne še cel kup socialnih stikov, prijateljstev. Jaz nisem vedela kaj pomeni spočiti se.«*

Eden izmed udeležencev je izpostavil, da je doživljal, da mu je šele **fizična poškodba dala "dovoljenje" za počitek**: *»Včasih sem od utrujenosti želel poškodbo in si jo dvakrat tudi zmanifestiral. Ker je bila taka utrujenost in nisem znal drugače reči stop. Da je dovolj in rabim počitek. Ker je bilo vedno samo: To je trening, tu nimaš možnosti se ustaviti. Počivaš, ko pač lahko počivaš, med treningi in tekmovanji.«*

Močno prisotno je bilo tudi **nesočutje in grobost do telesa ob pojavu bolečine**, kar je omenilo pet intervjuvancev. **Bolečino so zanikali, ignorirali, se ji upirali**, z namenom dosega svojih ciljev: *»Prej sem se upiral bolečini. Je bila borba. In če je bila: Kaj boš sedaj? Boš jokal? Samo imaš tekmo, moraš priti do cilja. Postavil si si cilje.«* ali *»Če so bile bolečine sem tableto vzela, namesto, da bi razmislila zakaj me boli. Pa je prišlo do take hude bolečine nevropatske narave, pa tudi nisem vzela bolniške. Sem komaj prišla do zdravstvenega doma, pa injekcija, pa gremo nazaj v službo.«* Drugi trije udeleženci pa so povedali: *»Zelo groba sem bila do telesa. Ko burja sem šla s svojim telesom naprej. Brez upoštevanja. Še potem, ko so mi postavljali razne diagnoze.«* in *»Ta bolečena me je začela kar fajn mučit, po drugi strani pa zanikanje, nesprejemanje. Še nadaljevanje trdega obnašanja. Poslabšanje...Še na silo bomo to rešili. To se lahko reši. To se mora rešiti.«* in *»Tako da, ni bil nikoli problem, tudi, če sem bil utrujen do konca. To je treba. Če je kaj bolelo, malo stisnemo zobe, pokrpamo, "flajštr" gor damo...Dobro, roke mi ni nikoli odtrgalo, na srečo. Ali pa noge.«* Druga udeleženka se je spominjala: *»Vem, da sem enkrat stopila tukaj na žebelj in mi je bilo ful odveč iti k zdravniku. Nisem hotela it. Jaz sem si ga že ven potegnila. Mene je to omejevala. Jaz imam za otroke za skrbet. Za hišo. Vse je bilo polj pomembno kot jaz. Res sem grdo delala s telesom. Nobenega spoštovanja.«*

Trije udeleženci so izpostavili, da je **neodzivnost na povratna sporočila telesa in rušenje svojih meja** kljub bolečini zanje **pomenilo vir ponosa in prineslo občutek moči in vrednosti**. Na primer: *»Če se kaj poškodujem, sem bil še kar mal vesel, da dokažem sam sebi, da to zdržim. Nimamo kaj za jamrat.«* in *»Treba je bilo priti do cilja ne glede na ceno. Tudi če boli.«*

*Včasih predvsem, če boli, ker to pomeni, da greš preko sebe, da zmoreš.» ter »Bolj je naporno, bolj sem stiskal, bolj sem rekel, to jaz zdržim. To ni noben problem. Meni je bil to tak občutek zadovoljstva, kako lahko veliko.«*

Neprimerna skrb za telo pa se je kazala tudi kot **neupoštevanje fizioloških potreb po odvajanju in nezadovoljevanje potrebe po prehranjevanju**: *»Nisem pila, jedla, nič, ker se mi ni zdelo vredno telo nahraniti, ker itak si ne zaslužim.«* Dva izmed intervjuvancev sta omenila tudi pretirano uporabo alkohola: *»Sem imela zelo nezdravo življenje prej, vključno s preveč alkohola, vsega toksičnega.«*

#### 2.1.2.2. Stanje po AEQ

Po vključenosti v AEQ programe je le ena oseba izpostavila neodzivnost in neprimerno skrb za telo in sicer v povezavi z **neupoštevanjem utrujenosti**: *»Čeprav take rahle bolečine še kar ignoriram in rečem, sedaj moram iti naprej, ni časa za počitek. Tako da...Ta utrujenost, je najbrž ena stopnja pred bolečino. Utrujenosti še kar ne jemljem čisto zares. Ne grem kmalu spat, ne naspim se dovolj, ampak vseeno drugače gledam.«*

Po drugi strani pa so udeleženci v veliki večini (deset izmed njih) poročali o odzivnosti in primerni skrbi za telo po AEQ programih.

Odnos do bolečine, ki je bil prej negativen, in se je izražal v nesprejemanju, zanikanju, zavračanju in grobosti, se je preoblikoval v **sprejemanje bolečine**. Ta **ni videna kot šibkost in odziv nanjo je bolj nežen**: *»Bolečina sedaj ni šibkost. Je več ne odrivam. Nimam odpora. Bolečino sedaj drugače vidim, jo zmehčam. Jo nekako vodim, da gre ven...Da znam sprostiti, da znam najti položaj.«* Druga udeleženka je povedala: *»So bili pa tudi relapsi. Se je zgodilo, da je kolega poklical: Ja, me dva meseca ne bo, ker sem si poškodoval prst. Jaz pa nisem imela nikogar za na teren. In meni v pol ure od teh skrbi ratajo take bolečine, kot pred AEQ. Ampak sedaj jaz vem, da si to sama delam. In ne vzamem nobenega analgetika. Se probam sproščati. Pomaga mi topla voda, pa kakšne soli. Ali pa obliži s čilijem, pa preparati, ki lokalno delujejo na bolečino... In po par dnevih mine. Ni stalno. Te stvari gredo gor, dol.«*

**Bolečina je interpretirana kot učiteljica, ki opozarja na prestopljene meje**: *»In če me kaj boli, to vzamem, kot učiteljico, aha, spet pretiravaš. Probam "pogrunatati" zakaj me spet nekaj boli.«* in *»Pa jih dobiš po nosu spet. Spet si šla preveč daleč naprej, pa si šla en korak nazaj.«* Hkrati pa bolečina **obrača pozornost nase z refleksijo** o tem **kaj je potrebno spremeniti v svojem vedenju**: *»Aha to me boli, ker imam to tako. Moram sprostiti in narediti tak gib...«* ali *»Kar me prej ni bolelo, sedaj bolj čutim. Pa potem: Ok, kaj bi to lahko bilo in da "probam" spremeniti.«* ter *»Ker, ko ne čutiš telo, ne moreš vedeti, da si šel predaleč. In sedaj, ko pride bolečin, ni prva misel: Morem vzeti tableto. Ampak...Ok, jaz sem odgovorna, da sem šla predaleč. Moram sedaj počivat.«*

Prav tako je analiza pokazala, da je prišlo do pomembnih sprememb pri **upoštevanju zmognosti lastnega telesa** oz. njegovih omejitev. Namesto preobremenjevanja so štirje udeleženci posebej izpostavili, da po AEQ programih **počivajo, ko je to potrebno** in da jih ob tem ne spremljajo neprijetna čustva: *»Zdaj tega ni več. Grem počasi in grem počivat. Naredim toliko kot lahko. Če se mi ne da več, pustim, če res ni nujno. Tako, da je ful razlika. Če se mi ne da, lahko tudi cel dan ležim na kavču, pa se zaradi tega ne tolčem poglavi. Prej, kje, da bi to naredila. Bi se bičat šla, v narekovajih.«* ali *»Tudi pri kolesarstvu...Kolegi imajo sedaj od 1000 do 5000 km narejenih že vsi. Jaz sem jih komaj 100, 200 naredil. Pa pravim: Ne morem, ni časa, "zmatran" sem. Te dneve sem šel na eno turo za dve uri. Če bi me pa pred dvema leti vprašali, bi pa jaz obvezno odkolesaril. Pa bi se sekiral. Sedaj se ne sekiram.«* Druga udeleženka je povedala: *»Tudi čez dan se zalotim, da se ne držim dobro, če čutim, da sem preveč v moški energiji me začne zategovat...in grem potem počivat...«.*

Po AEQ programih je prisotno tudi **bolj učinkovito razpolaganje s svojo energijo**, in **zavedanje, da neučinkovita uporaba le-te prinaša negativne posledice**: *»Pa to z energijo sedaj znam razpolagat. Nimam več sto stvari. Pa ne grem na kavo kar z enim, samo da bo malo čas minil. Če sem zmatrana grem ležat, ne pa hodit ali kolesarit.«* in *»Ker sedaj pa...Še zdej ne čutim dovolj dobro, ampak že veliko...Veliko prej in potem samo odneham. Če je za ta dan dovolj, je dovolj. Ker vem, če bom danes nekaj stisnila, bom potem še 3 dni ležala in ne bom mogla nič«.* Ena izmed udeleženk je omenila, da sedaj tudi lažje sprejema omejitve in spremembe telesa povezane s procesom staranja: *»Imam manj aktivnosti. Hkrati se pa malo tudi zavedam staranja. Da ne zmorem več toliko. Vsekakor je odnos bolj pozitiven, bolj se poslušam, vem, kaj je problem.«*

Nekateri so opazili, da so **bolj zavestni in nežni pri izvajanju svojih gibov**: *»Vsak dan, ampak v bistvu se potem "probam" tudi čez dan opazovati, ko se gibam. Sedaj se upočasnim. Kako diham, sem pozorna. Kako gibe izvajam...Prej je vse na hitro šlo. Sedaj sem na to bolj pozorna.«* ali *»Drugače se obnašam do telesa. Ne silim več. Sploh fizično. Sedaj tenis drugače igram. Tečem..., če tečem ali moram ujeti koga, kužka ali prijatelja, ali se kam mudi, drugače tečem. Ne zaženem se več, kar brez pomisleka, ali je moje telo ogreto, pripravljeno, ali je smiselno. Če se že zaženem, se uspem začutiti in najti tisto hitrost, ki je učinkovita in smiselna. Ne tako kot sem prej živel kot nek ego športnik.«*

Pomembna novost, ki smo jo zaznali v analizi pa je, da se je pri nekaterih udeležencih pojavila **želja po gibanju zaradi prijetnih občutij in na podlagi doživljanja lastne vrednosti**, ter ne le s ciljem dosege rezultatov, ter posledično **zavestno odmerjanje časa za sprostitvene dejavnosti in AEQ vaje**, ki čutijo, da so jim v pomoč. Na primer: *»Sedaj sem lažje konstantno fizično aktivna ...Pa tudi večjo željo imam, da telovadim in grem v gozd. Se mi zdi, da sem pripravljena. Da čutim v sebi, pa da je ta želja...Po mojem od znotraj prihaja...Je pa tudi odločitev. Oboje skupaj je. Najprej od znotraj, potem pa je odločitev. Želja, da nekaj spremenim, da sem pripravljena, da grem v to...Odločitev, da bom to sedaj, da si to zaslužim, da si moje telo to zasluži. Pa, da če jaz ne bom za sebe skrbela, nihče drugi ne bo. In to mi pomaga. In skoraj vsak dan delam te AEQ vaje: diham...«.*

Druga oseba je opisala: »Počasi sem našla novo ravnovesje, ker sem si v tistem starem našla nek način, da sem preživela. Tako, da sem tudi glede športa...Sem morala...Manj sem se s športom ukvarjala. Manj sem šla na silo. Bolj grem zaradi sebe, ne pa za to, da bom nekaj dosegla.«. Tretja je povedala: »Jaz sem našla svoj čas. Ob pol šesth vstanem zato, da delam petindvajset minut vaje in potem se uredim, da grem v službo. Nisem odnehala.« in »Sedaj tudi bolj skrbim za telo. Pa ne v smislu mišic in telovadbe. Ampak sproščanja. Delam AEQ vaje, pa fizično aktivnost. In sem si omislila individualno telovadbo zjutraj pred službo, ker se zvečer zmatram.«

Zadnja pomembna sprememba, ki smo jo lahko prepoznali v analizi v povezavi s skrbjo za telo je bilo **boljše prepoznavanje in upoštevanje njegovih pristnih potreb**, kar ponazarjajo naslednje trditve: »Pa čokolada mi ful manj paše. Lih zde sem imela menstruacijo. Prej je bilo normalno, da sem jedla sladko...Sedaj, čips mi ne paše...Sem si pa šla kupit Twix in Snikers. In sem zagrizla in sem rekla: Zakaj sem sploh to kupila. Sploh mi ne paše. Pa malo več pijem.« in »Se ne prenajdam. Tri četrto sigurno manj.«

### 2.1.3. SPREJEMANJE SEBE

#### 2.1.3.1. Stanje pred AEQ

Več kot polovica udeležencev (šest od skupno enajstih) je poročala, da pred udeležbo na AEQ programih niso resnično sprejemali samih sebe ter so doživljali negativna čustva do sebe.

Tabla 4: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na sprejemanje sebe

	UA	UB	UC	UD	UE	UF	UG	UH	UI	UJ	UK	SKUPAJ
<b>Stanje pred AEQ</b>												
Sprejemanje sebe in pozitivna občutja do sebe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nesprejemanje sebe in negativna občutja	7	0	0	0	2	0	2	2	6	0	1	20
<b>Stanje po AEQ</b>												
Sprejemanje sebe in pozitivna občutja do sebe	4	3	0	0	3	0	0	0	5	2	1	18
Nesprejemanje sebe in negativna občutja	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1

Nesprejemanje sebe se je izražalo kot **nesprejemanje zmotljivosti in nepopolnosti oz. perfekcionizem**. Ob napakah se je prebujal sram in občutek nesposobnosti npr. »Bi moral biti perfekten, ker sem trener in ne bi smel imeti teh intenzitet.« ali »Pred tem je bil pa sram, krivda, odpor ob napakah.« Druga udeleženka je povedala: »So mi vcepili, tega ne moreš, to

ni zate, ti nisi sposobna. So me to naučili. Vse je šlo v to smer. In karkoli mi ni uspelo, sem osebno vzela. Ja, saj zato, ker nisi dobra.« **Odlašanje** je bil eden ob **obrambnih mehanizmov pred občutki nesposobnosti**, ki bi se prebudili ob nedoseganju notranjih kriterijev. »Ker, ko sem si naložil neko nalogo: fizično, čustveno, mentalno, in sem vedel v ozadju, da ni možno takoj, sem kar padel v neko odlašanje, prestavljanje. Ker itak ne bom tako hitro, potem boljše, da sploh ne.«

Nekateri udeleženci so omenili **občutek "ne dovolj dobrosti"**, npr. »Karkoli naredim, imam občutek, da ni ok.« in »Nisem se počutila dovolj dobra«, **ter manjvrednosti**: »Čutila sem, da nisem dovolj dobra. Počutila sem se kot en klošar. Kdo se bo z mano pogovarjal.« **Občutek vrednosti so nekateri skušali doseči preko zunanjih dejanj** »Ta občutek je kar močan, da moraš nekaj naredit, da si minimalno v redu.«, hkrati pa so **težko prepoznali in ovrednotiti svoje sposobnosti in delo**: »Mene to potem trga. Ker pri meni, nekaj kar naredim...To je v redu, ampak lahko bi bilo še bolj. In to je "never ending story". Samo gledaš kaj bi še mogel. In tega je veliko in se potem izčrpavaš in utrujaš in ne dovoliš dopusta in počitka. Potem pa ne vidiš nič pozitivnega. Karkoli naredim, imam občutek, da ni ok.« ali »Jaz sem bila res prej očitno čisto premedla, nesigurna vase, da je že tista pojava izražala, da to ni to«.

Ena izmed udeleženk je izpostavila **pomanjkanje sočutja in ljubezni do sebe**. To je vodilo v prepričanje, da si ne zasluži ljubečega odnosa drugih »Jaz sem si rekla, saj jaz si zaslužim tako vedenje. Pa to zavist.«. Hkrati, pa iz občutka nevrednosti tudi ni zmogla sprejeti svojih želja in potreb (tudi telesnih) kot legitimnih »Nisem pila, jedla, nič, ker se mi ni zdelo vredno telo nahraniti, ker itak si ne zaslužim.« in »Nič si nisem kupila, privoščila. Za otroke ja, ampak kaj pa jaz rabim. Ta manjvrednost. Neprijazna sem bila do sebe. Želje sem imela, sam to ni zate. Ker si ne zaslužiš.«

Analiza kaže, da je bilo pred AEQ-jem v nekaterih primerih prisotno tudi **nesprejemanje telesne podobe: doživljanje telesa kot grdega**: »Ker do 2014 sem bila prepričana, da sem najbolj grda in da moram biti hvaležna, da imam tega moža. Se spomnim pri odločitvi ob ločitvi prijateljici rekla, da se bom ločila in da vem, da ne bom imela nobenega, ker sem taka, da me noben sploh ne bo pogledal. Res sto procentno prepričana sem bila«. Druga udeleženka je to opisala na naslednji način: »Jaz telesa nisem marala. V bistvu sem hotela še več od njega. Z AEQ sem spoznala kakšen mačehovski odnos sem imela do telesa. Kako sem ga terala.« Prav tako je bil notranji monolog izjemno negativen, kadar telo ni dalo željenega odziva »Zelo negativen je bil moj notrangi monolog do telesa. Ker ga ne spoštuješ in slabo z njim ravnaš, nista v prijateljskem odnosu. In sem hitro postala jezna, če mi ni dal tistega, kar sem jaz hotela.«

Nesprejemanje sebe se je odražalo tudi kot **nezaupanje in strah pred lastnimi reakcijami**, ki so bile **interpretirane kot dokaz notranje "slabosti"**: »Jaz sem se pred AEQ sam sebe bal. Kaj bom naredil, če mi bo kdo dvignil lonec.« ali »Strah, da sem slab, če mi kdo pritisne na to točko.« ter »Nikoli si nisem dovolil imeti veliko, ker je bil vedno strah, da bom vse zapravil. Pač vzorci, zgodbe iz otroštva in kako so oni z denarjem delali. Vedno sem nekako bil na

*pozitivni ničli. Nikoli si nisem dovolil več, ker več, je že preveč. Ker moram biti skromen, in če že imam, moram vse zapraviti, ker nič ne smem imeti.»*

Zadnji od izrazov nesprejemanja sebe, ki smo ga lahko prepoznali v analizi intervjujev pa je bila **nezmožnost avtentičnosti**. Eden izmed udeležencev je v zvezi s tem povedal: *»Sem drugače zabaven in sproščen, kar je super lastnost, ampak je slabo, če je to pogojeno in ne spontano. Je morala biti nadzarovana ta spontanost... In kdaj je spontanost lahko sponstana. Kdaj spustiti nadzor.«*, druga udeleženka pa je povedala: *»Ampak v vseh teh zgodbah sem jaz sebe zgubila. Jaz sem bila tako kot un in tako kot un. Če sem pa jaz, potem pa nisem v redu in ne pripadam.«*

### 2.1.3.2. Stanje po AEQ

Rezultati analize kažejo, da je samo ena od udeleženk izpostavila kot še vedno problematično **nesprejemanje sebe** po udeležbi na AEQ programih. To se je kazalo v prisotnosti **perfekcionizma**: *»To prepoznam (občutek, da vse kar narediš je premalo) in si zavestno povem, da je to napačna predstva. Ampak se najdem v situacijah, ko je še zelo močno to. Je to že davno v meni.«*

Nihče od udeležencev ni izpostavil sprejemanja sebe in pozitivnih občutij do sebe kot prevladujočih, pred udeležbo na AEQ programih, medtem, ko je se je po njih, to spremenilo. Več kot polovica (šest od enajstih) je izpostavila takšno doživljanje po AEQ.

Če je bilo pred AEQ prisotno nesprejemanje svojih napak in perfekcionizem, so pri opisovanju stanja po programih udeleženci izpostavili **sprejemanje svoje človeškosti** – omejitev, napak in padcev ter doživljanje, da ti ne pomenijo grožnjo nihovi vrednosti. Nekateri izmed njihovih izjav, ki kažejo na te spremembe so naslednje:

*»Zdaj sem priznala sebi in povem naglas drugim, da ne morem več. Pa če me kdo vpraša kako sem, povem, nisem preveč dobro. Na glas priznam, da ne zmorem več. Preveč je bilo.«* in *»Pač ušlo je, Kaj sedaj? Sem človek. Nimam v sebi sramu, ali pa krivde, ali pa odpora. Ali pa da bi moral biti perfekten, ker sem trener, ker vodim ljudi in ne bi smel sploh imeti teh intenzitet...Bolj se zavedam človeškosti svoje.«* ter *»Zdej se že tako poznam. In če kak dan pretiravam, sem potem naslednji dan čist sesuta in bolj počivam. Pa se ne sekiram, da sem pretiravala. Ker to je ful razlika.»*

Prav tako je eden izmed udeležencev spregovoril o **večji potrpežljivosti in nežnosti do sebe v procesih spreminjanja**: *»Ampak vem, da moram dati času čas in prostor tej spremembi, temu dogajanju in procesu. Aha ok, sedaj to delam, sedaj bom to spremenil. Ni vse naenkrat. Bolj spoštljivo, ne samo resno in takoj. Ta odgovornost se je prelila na tisto bolj smiselno. Se preliva.«*. Druga intervjuvanka pa je izpostavila tudi **doživljanje ponosa na svojo osebno rast** *»Sem ponosna nase. Ker se mi je življenje spremenilo od takrat, ko sem začela delat na sebi, po moje za 360.«*

Občutek notranje slabosti– ne dobrosti- ki ga je omenjal kot zelo prisotnega pred AEQ-jem eden od udeležencev, je po programih nadomestil **občutek dobrosti v svojem bistvu**. *»Sedaj že dolgo nisem na ta strah pomislil. Kako sem jaz lahko slab, če mi kdo pritisne na to točko. Ne morem biti tako slab kolikor sem lahko dobr. Tisto šibkost drugače dojemam. Me več ne more tako strašiti.«*

Sprejemanje sebe pa se je izrazilo tudi kot **večje zaupanje sebi** *»Pa tudi dvoma vase ni več toliko. Sedaj si bolj zaupam, ne dovolim temu dvomu, da bi me žrl ali oviral pri kreativnosti.«*

Če je pred AEQ mnogim povzročal globoko stisko občutek nevrednosti oz. pomanjkanje ljubezni do sebe, so osebe po programih izpostavljale **večjo ljubezen do sebe**: *»In sebe imam rajši.«* ali *»Sedaj se imam tudi bolj rada. Saj zakaj se ne bi imela.«* Spregovorili so tudi o **večjem samospoštovanju in samozavesti**: *»In potem se s tem tudi bolj spoštujem in sem bolj samozavestna«,* **večjem samozavedanju**, kot npr.: *»Zdaj jaz vem bolj, kaj jaz sem in kaj jaz hočem.«*, ter **občutku vrednosti in enakovrednosti z drugimi**. Ena izmed udeleženk o tem pravi: *»To se je vse spremenilo. Na to sedaj čisto drugače gledam, kontra no. Grozno je bilo. Zdej vem, da sem vredna normalnega življenja kot vsi ostali.«*

Analiza je pokazala, da je prišlo do pomembne spremembe tudi v **sposobnosti sprejemanja svojih želja in skrbi za svoje potreb**, ki je bila pri nekaterih v obdobju pred AEQ-jem odsotna, po programih pa so izpostavili sprejemanje svojih želja kot upravičenih: *»Si priznam. Toliko lahko narediš, toliko pa ne. Ali pa, da nočem.«*

Analiza je pokazala na opazne spremembe tudi na področju doživljanja in sprejemanja telesa. Udeleženci so po udeležbi na AEQ programih **bolj sprejemali in imeli radi svoje telo** *»Preko AEQ sem se naučila, da imam rada svoje telo. In sama sebi sem vedno bolj res všeč. Se pogledam v 'špegel' in rečem, uau to sem jaz.«* Druga izmed udeleženk je izpostavila **boljše zaznavanje, sprejemanje in izražanje svoje ženskosti** *»In mi je ona (psihoterapevtka), ki je mene opazovala v tem obdobju, ko sem hodila na AEQ in spoznala tega partnerja..Je opazila, da sem dejansko postala ženska. Najprej sem bila nebogljen punčka, potem, ko sem se začela boriti za sebe, sem postala moški, ker tudi doma so mi oče in mama še vedno...V službi sem bila "itak" med moškimi. Potem pa sem v tem zadnjem obdobju začutila...In tudi čutim po svojih gibih...Pa v odnosu do partnerja...Ta odnos z zdejšnjim partnerjem je čisto nekaj drugega kar sem jaz prej doživljala. Sedaj prav čutim to svojo ženstvenost.«*

Udeleženci so poleg tega **čutili tudi več spoštovanja in sočutja do telesa**, kar prikazujejo naslednje izjave: *»Tako, šok. Da potem res vidiš, kaj se dogaja not. In me je res pretreslo. Nisem vedela, da tako trpi telo. Da joka, da je ranjeno, prizadeto.«* in *»Sedaj sem veliko bolj spoštljiva do svojega telesa in avtomatsko tudi do drugih ljudi.«* Ena izmed intervjuvank pa je povedala, da se je **z doživljanjem večje ljubezni do sebe, zmanjšala čustvena regulacije preko hrane**. *»Bolj imam sebe rada in potem s tem tudi veliko manj tega prenajedanja rabim.«*

#### 2.1.4. ODNOS DO LASTNE ODGOVORNOSTI V ODNOSIH

Eden izmed vidikov doživljanja sebe, ki smo ga želeli preveriti v raziskavi je bil tudi odnos do lastne odgovornosti v odnosih. Zanimalo nas je stanje pred AEQ programi in po njih, v povezavi z doživljanjem notranje moči ter prevzemanje odgovornosti za lastne potrebe, čustva in vedenja v odnosih.

Tabela 5: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na odnos do lastne odgovornosti v odnosih

	UA	UB	UC	UD	UE	UF	UG	UH	UI	UJ	UK	SKUPAJ
<b>Stanje pred AEQ</b>												
Doživljanje sebe kot nemočnega/žrtev	0	1	0	0	1	0	1	0	4	0	1	8
Doživljanje notranje moči	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Neprevzemanje odgovornosti	2	3	1	1	3	0	2	5	0	1	2	20
Prevzemanje odgovornosti za lastne potrebe, čustva in vedenje	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Stanje po AEQ</b>												
Doživljanje sebe kot nemočnega/žrtev	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Doživljanje notranje moči	0	2	2	0	4	0	1	2	4	1	0	16
Neprevzemanje odgovornosti	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
Prevzemanje odgovornosti za lastne potrebe, čustva in vedenje	6	2	7	1	6	2	3	5	3	2	7	44

##### 2.1.4.1. Stanje pred AEQ

##### *Doživljanje sebe kot žrtev vs. doživljanje notranje moči*

Analiza je pokazala, da je pred udeležbo na AEQ programih skoraj polovica udeležencev (pet od enajstih) poročala o **doživljanju sebe kot nemočnega (žrtve)**: »Moj vzorec je bil ta neka vloga žrtve. Da je nek dogodek in se zaprem kot v nek klopčič, da sem nemočna, drugi me tolčejo in sem boga in ne morem iz tega ven.« Intervjuvanci so omenjali **občutke nemoči in ujetosti v zanje neugodnih situacijah in odnosih**. Npr.: »Jaz sem bila v obupni nemoči. Ne morem nič spremenit. In mene je tako dušilo. Jaz sem res mislila, da se ne more nikoli nič spremenit«. Ena izmed udeleženk je izpostavila tudi **doživljanje jeze ob odsotnosti pomoči s strani drugejih**: »To je mene tako žrlo, da mi noben ne pomaga. Me je en razjezil. Sem potem: Zakaj me jezi? Zakaj me "zajebava"? Jaz nisem nič naredila.«



Pojavljalo pa se je tudi **samopomilovanje ob prilagajanju drugim na račun svojih potreb**. »Sam sebi sem se po mojem večkrat smilil. Da sem jaz žrtev, pa da moram jaz potrpet, pa se vsem prilagam. To sem imel velikokrat ta občutek.«

V obdobju pred AEQ se je **zelo hitro in močno aktiviral stresni odziv** v situacijah, ki so jih po programih, pričeli doživljati kot obvladljive in definirati kot izziv »Včasih je bil tako, ko je bila kakšna težka situacija...Jaz danes temu rečem izziv, ampak takrat je bilo meni vse stresno. Jaz sem zmrznila, prav zmrznila. To je bilo meni tako grozno. Spet ta nemoč. Jaz se nisem čutila sposobne, da to uredim...Toliko enih stvari sem imela v telesu in povsod in zablokirano. Prav v zamrznitveni refleks sem šla. Nisem niti več se borila, niti bežala.« Občutek te nemoči je lahko botroval tudi temu, da niso končali nekih aktivnosti »Nisem vedno vse do konca izpeljala, zaradi te nemoči. Nekaj sem začela, pa ne končala«.

Po drugi strani pa nihče od udeležencev ni izpostavljav doživljanja notranje moči pred udeležbo na programih AEQ-ja.

#### *Prevzemanje vs. neprevzemanje odgovornosti*

Večina sodelujočih (devet od enajstih) je delila v intervjujih številne izkušnje z **neprevzemanjem odgovornosti** za lastne potrebe, čustva in vedenje pred izkušnjo AEQ-ja, kar so omenili skupaj dvajsetkrat.

Analiza je pokazala, da se je neprevzemanje odgovornosti za lastno vedenje in čustva izražalo na pet načinov. Po eni strani kot **prelaganje odgovornosti na osebnostne značilnosti, ki so »nespremenljive«, podedovane in proti katerim nima moči**: »Prej je bilo: Pač tak sem. Pač sem ful vzkipljiv, pa hitro se razjezim. Pa pobral sem vzorce od očeta, čisto tipično.« ali »Saj razne navade pa vedenja na meni mi niso bila všeč. Ampak potem sem našel izgovor. Ja tako že mora biti, ali pa: Tak sem.« Po drugi strani kot **nezmožnost videti in prevzeti odgovornost za lasten prispevek h dinamikah v medosebnih odnosih oz. prelaganje vse odgovornosti na druge**. Npr.: »Vedno isti proces je bil. Ko sem bila bolj reaktivna sem samo do te točke prišla, da sem druge krivila. Občutila sem jezo, sovraštvo, pa nemoč. Sebe sploh nisem videla, kje jaz pašem v ta kontekst notri. To je bil ta vzorec od doma. Nekdo zunaj tebe je odgovoren za vse, ti pa nič.«

Pri nekaterih pa je bilo prisotno **prevzemanje pretirane odgovornosti, včasih nihanje med prelaganjem vse odgovornosti na druge in med prelaganjem vse odgovornosti nase**. »Pred AEQ-jem in šolo sem za vse neugodne situacije krivila druge. Ali pa sem vse nase dajala. Da sem jaz una kriva za vse.« Pojavilo pa se je tudi **pasivno čakanje na to, da se neugodna ali krivična situacija razreši sama po sebi**: »Pred AEQ-jem sem se zvila v klopčič in jokala in bila pač boga...Moje življenje je grozno in jaz sem v brezizhodnem položaju. Sem pa v sebi že od malega čutila kot nek plamen. Nek "poriv", željo, da bi rada spremenila in mi je to stalno sekalo ven. Sem hotela, in potem spet ugotovila, da ne morem, in sem se nazaj sesula, in stalno čakala.« ali »Sicer veliko težav sem prej v življenju tako reševal, da bi se same

*razrešile, bi jih čas povozil. Pa vidim, da se niso razrešile. Saj vemo, da nobena stvar ne izzveni, apak gre nekam drugam.»*

Če pogledamo še podrobneje na kakšne načine se je izražala **pretirana odgovornost v odnosih**, lahko prepoznamo naslednja vedenja:

- prevzemanje odgovornosti **za čustveno dobrobit** drugih na račun sebe: *»Jaz sem vedno tako delovala, da če je bila okolica pomirjena, sem bila jaz pomirjena. In sem že v naprej videla, kaj bi morala jaz narediti, da bi bili ti okrog mene pomirjeni. Najhuje mi je bilo gledati kakšno žalost ali potrnost. In potem sem se navadila to malo dvigat, in potem sem bila tudi jaz pomirjena.«*
- Kot prevzemanje **rigidne vloga »dežurne« poslušalke in rešiteljice** prijateljev ali sodelavcev: *»Prej pa vsak, ki je imel kakšne probleme..Sem bila jaz naslov. Že v službi sem imela svetovalne naloge, in so vsi s problemi hodili k meni. To je bilo čisto normalno. In če pomislim, da imam službo, kjer rešujem težave, ki so negativne. Potem pa še poleg službe vsi, ki imajo problem pridejo k tebi. Ampak meni se je včasih to fajn zdelo.«* ali *»Pa eno kolegico sem stalno rešvala, pa denar dajala.«*
- **Nerazmejeni odnosi z izvorno družino oz. zamenjava vlog:** *»In včasih sem zmeraj jaz reševala očija. Pa jaz na urgenco vozila. Sem bila jaz ta. In tudi mami, ki je bila brez moči, nič, no. Ona je tudi v paniko padala. In potem sem jaz morala reševati stvari, sem čutila, da jih moram.«*
- **Brisanje lastne avtentičnosti in pretirano prilagajanje:** *»To je bila dejanska nemoč, ampak nisem nikoli razmišljala, da bi se morali ljudje spremeniti. Bolj sem razmišljala, kako bi jaz, da bi potem oni nekaj spremenili. Vse sem bolj...Pa bom probala na ta način, in na ta...Iskala načine kako bi jaz delovala, da bi se stvari zgodile. A ni to šlo nikamor.«*
- **Nezmožnost postaviti mejo in jo držati:** *»Včasih nisem upala nič reči. Jaz sem veliko... Nisem upala izražati nekega nestrinjanja. Vse sem nekaj našla...Je že vreden tako, saj lahko.«* ali *»Prej so pohvalili, da sem bil poslušen, pozoren, tudi preveč nežen do njih, pa do sebe ne. So me izkoriščali, vedno sem bil na voljo, pa da vedno vse naredim, pa da takoj naredim.«* Nekateri so poročali o strahu pred izražanjem svojih meja in prepričanju, da izražanje le-teh ni primerno, npr.: *»Jaz si prej nisem upala, sem bila vzgojena, da nič ne smeš reči. Sem bila tiho in marsikaj požrla.«* ter ugajanju drugim iz odsotnosti zavedanja pravice do lastne avtentičnosti: *»Pred tem sem pa kar mislila: Ja, pa moram. Ja, pa se spodobi. Ja, saj vsi to delajo. Saj res nekaj let moraš to početi.«* Omenjali so tudi potrebo po sprejetosti in nezmožnosti toleriranja občutkov ob razočaranju drugih: *»Veliko sem naredila, ker kaj bo tašča rekla, tast. Nisem mogla trpet, da en nebi bil zadovoljen z mano.«* Po drugi strani pa je odstnost notranje moči in zmožnosti postavljanja mej, ki bi dajale občutek varnosti v odnosih, lahko vodila v pretirane obrambe in bežanje iz odnosov: *»Prej sem dost bežala od lastne družine in*

*ljudi, ker so bile stalne drame. V osamo, ampak beg pa tudi ni rešitev. Sem imela zid in ljudem nisem hotela pokazat kaj sem notri čutila.«*

- **Nezmožnost sprejeti ponujeno pomoč od drugih, spustiti kontrolo:** *»Tudi sprejemem, da nekdo drug kaj naredi, ne vse jaz. Ker prej tudi, če mi je kdo rekel, nisem trzal na to.«*

Nihče od udeležencev ni izpostavil ali poročal o sprejemanju odgovornosti za svoje potrebe, čustva in vedenja pred udeležbo na programih AEQ-ja.

#### 2.1.4.2. Stanje po AEQ

##### *Doživljanje notranje moči*

Nihče od intervjuvancev po udeležbi na vsaj treh AEQ programih ni omenjal doživljanja sebe kot nemočnega ali žrtve, temveč ravno nasprotno. Več kot polovica (sedem od enajstih udeležencev) je spregovorila o **doživljanju notranje moči in odsotnosti nemoči**, kar dobro izražata naslednji dve trditvi: *»Takrat je pa kar naenkrat prišla moč.«* ali *»Tega, te nemoči, sedaj ni več.«*

Ta sprememba se je kazala kot **zavedanje moči, da spremenijo svoje življenje**, npr. *»In da če kaj delaš v tej smeri, da se da premaknit. In to mi je sedaj najbolj odleglo od vsega. Da vem, da si lahko spremenim življenje. In to je za sabo vse potegnilo.«*, ter kot **odsotnost doživljanja sebe kot žrtve**: *»To bi lahko imenovala kot nek vzorec, ki se je z aeq spremenil. Vloge žrtve ne prevzemam več.«*

Izrazila se je kot **moč, ki omogoči avtentično izražanje in diferenciacijo** in se kaže kot odločnost in zmožnost izraziti sebe brez strahu, npr. *»Bolj odločna sem. Znam se izraziti, pa upam se izraziti.«*, **zaupanje vase**, npr. *»Sedaj me ne bo nihče več utišal.«* in **jeza, ki vodi k izrazu lastne individualnosti**, npr. *»To je ta razlika. Z AEQ-jem je ta jeza prišla in z jezo je ta ogenj vzplamenel in si dovolil vrnit. Pa nisem šla v maščevanja. Slo se je za to, da sem jaz si dovolila postati svoja oseba.«* Hkrat pa je vodila tudi v **sprejemanje svojih potreb in želja** *»Sedaj sem postala bolj odločna, da bolj zavestno lahko rečem ja svojim željam in potrebam«*.

Prav tako so udeleženci izpostavili **moč za razreševanje odnosov**, npr. *»Sedaj pa čutim odgovornost in imam več moči, da stvar razrešujem (v odnosu z ženo).«*, **moč za postavljanje meja oz. efektivno uravnavanje oddaljenosti in bližine z drugimi**, npr. *»Tistih ljudi, ki me niso spoštovali, jih nimam več ob sebi. Eno moč sem dobila, to je največja sprememba.«* Druga udeleženka je povedala kako ji je ta moč pomagala, da je lahko prekinila odnos v katerem je bilo nasilje: *»Bivši mož pa je še danes psihično nestabilen...je bil agresiven. Od mene on in njegova familija ni pričakovala, da bom šla. Da bom sposobna to naredit. Pričakovali so, da bom že tam počakala. (...)Jaz pa sem se tako močno postavila, da sem samo sebe presenečala. In sem v teh treh mesecih uspela tolko se pomatrat, malo sem*

*mazohist...Ampak sem prišla do tega, da ko sem naredila ločitev, da je bila res jasna in da sem šla s čisto namero naprej. Da se nisem nič več lovila. Je bilo pa zelo nepričakovano, ker sem bila čisto druga oseba kot prej.«* Ista oseba je **izgubila tudi strah do moških** »V tem času se moških ne bojim več, sem imela pa težke preizkušnje. In zdej jim ne dovolim, da me zastrašujejo.«

Ta notranja moč se je kazala tudi **v izražanju zdrave jeze, ki premika stvari v željeno smer** »Hkrati pa v bistvu lahko komuniciraš z ljudmi, tako da vejo kdaj zares nekaj govoriš. Jih gledaš v oči in dobi tvoja beseda izredno moč. Čutijo tvojo energijo in na ta način lažje uveljaviš svojo voljo, kadar je potrebno. In potem spraviš iz sebe ven in se pomiriš na ta način.«

Pomembno področje, kjer so se pokazale spremembe je bil tudi **občutek telesne moči oz. podpore telesa v stresnih situacijah**, ki so sedaj ob občutkih notranje moči **bolj obvladljive**: »Sedaj mi to ni stres. Mi je izziv. Z veseljem grem delat karkoli. Ta podpora telesa. Da me noge držijo, da lahko diham, čutim telo, da je močno. Pa tudi zredila sem se 10 kg. Jaz včasih nisem nič jedla, pila. In ni bilo neke podpore telesa. Um je pa kar šibal: to, uno, tretje, četrto naredi. Tako, da sedaj je pa to usklajeno. Mi niti na misel ne pride, da bi se terala. Pa čutim, da sem močna, da lahko to naredim. Boljši apetit imam. Moč v telesu.«

*Prevzemanje odgovornosti za lastne potrebe, čustva in vedenje*

Analiza je pokazala, da je vseh enajst udeležencev raziskave poročalo o določenem prevzemanju odgovornosti za lastne potrebe, čustva ali vedenje, in sicer so o tem spregovorili kar štirinštiridesetkrat. Če so omenjali, da je bilo pred AEQ-jem prisotno veliko nemoči in pasivno čakanje, da se razrešijo negativne situacije, so nekateri izpostavili, da po AEQ-programih doživljajo **odgovornost za svoje življenje**, npr. »Čedalje bolj sem čutila koliko sebi prestopam meje. To je bila glavna tema mojega življenja. Če sem jaz odgovorna za svoje življenje, zakaj to dopuščam. Lej, oni na sebi ne delajo in so njim normalne...Meni niso. Jaz sem morala naredit te neudobne korake in vidim, da je to ok.«

Prevzemanje odgovornosti se je kazalo kot **jasno izražanje svojih misli in čustev**, npr. »Izziv mi je to skomunicirat nazaj. Ker moja prva misel je, no sej naj on kar to misli. Če meni pusti tak energetski odziv je prav, da jaz vseeno svoje mnenje povem. Tu se ponavadi še ustavim, ampak, ko imam naslednjo priliko, pa ponavadi povem.« ali »Sedaj sem bolj drzna in povem jasno. In se s svojim razvojem probam inteligentno čustveno izrazit. Ne nesramno, ampak jasno.«

Poleg tega so omenili **prevzemanje odgovornosti za svoje potrebe**: »Sem tudi jaz dojela, spreminjam se, imam tudi jaz drugačne potrebe. Vidim, da mi paše nadpovprečno samote in mira in da je to ok.« ali »In sem začela gledat kaj je res nujno. Nek stres po televiziji, kaj drugi doživljajo, pa jaz nimam vpliva...jaz sem začela vse to eliminirat...ker nisem mogla več

*v sebe tega sprejemati. Tudi poročil ne spremljam več, ker vidim da, če poslušam negativne stvari pa nimam nobenega vpliva na to, se pojavi nemir v telesu, ker je telo še tako švoh. Ne da bi se tega skos izogibala...sedaj je ena taka faza, ko se tako poslušam in vidim...to mi čisto nič dobrega ne prinese...itak ne morem nič dobrega naredit. «*

Udeleženci so omenjali, da po izkušnjah z AEQ-jem **bolj sledijo svojim željam in interesom**, npr. *“In raje delam stvari, ki me bolj veselijo. Zdaj se je že začel vrt, pa rožice presadit. To me pomirja, to je ok. Vrt, pa rastline, pa rada grem v gozd, na potovanje. Tako stvar. Pač veselje do življenja.”* in *“Do sedaj sem si zmeraj omislila tako telovadbo, ki je poceni in skupinska. Sedaj sem pa rekla ne, sedaj bom pa individualno. Da se samo meni posveti.”* Hkrati zmorejo tudi postaviti meje ter reči ne *»Hodila sem v eno telovadnico, potem je ona spremenila sistem in so skos telovadili s slušalkami in glasbi. In mi je šlo tako na živce, skus dat got to tehniko. Jaz ne rabim tega. In sem ji rekla, ne, ta telovadba mi ni všeč, bom poiskala novo.«* in *»Jasno in glasno znam reči ne«.*

Več udeležencev je omenilo tudi **bolj odgovorno oz. učinkovito razpolaganje s časom**, ki jim je na voljo: *»To je sedaj bolj razporejeno. Bolj se zavedam časa. Danes je toliko časa na voljo, jutri bo toliko. Čas, saj ga še sedaj neučinkovito včasih upravljam...Ker je to proces.«* ter *»Drugače se zavedam, da je sedaj trenutek, ki ga ne bo več. V tem smislu. Da narediš tisto, kar si želiš narediti. Da ne odlašiš. Da je manj tega. Tudi v majhnih stvareh.«* *»Potem sem čutila, da počasi čutim, koliko časa za kaj rabim. Kdaj bom kaj naredila in da si lahko vzamem čas za sebe.«*

Prav tako so prepoznali da so po AEQ programih **zmožni razmejiti svojo vrednosti od mnenj drugih**, s čemer ne jemljejo več osebno odzivov drugih, ter lažje sprejmajo kritiko. Npr. *»Ne glede na to na kakšen način je rekel in kako je rekel, je to njegova stvar. Ne prevzemaš nase toliko.«* ali *»Sedaj z AEQ-jem sem se obrnila k sebi. Nisem prebirala njihovih misli, ni mi več pomembno mišljenje drugih ljudi. Sedaj, “boli me”. Tudi če vidim, da ima slabo mnenje o meni, je to zame kompliment, če dam njega v ta koš. Pomeni, da sem jaz ok. To je pa veliki preskok, ki ga lahko pripišem AEQ. Ta jasnost in obrnjenost v sebe. Ko greš ti z AEQ v sebe in prečutiš mišice in čustva lažje definiraš...Dejansko se pogovarjaš sam s sabo in ne gledaš njih«.*

Eden izmed udeležencev je omenil tudi **več odgovornosti na področju financ**. *»Tudi sam vidim, da tega sedaj ni. Nisem razsipen, kot sem prej bil bolj. Z manj sem bil bolj, kot sedaj z več. Ni tega, je bolj preudarno, več odgovornosti glede financ.«*

Več udeležencev je izrazilo, da je pred izkušnjo z AEQ programi prevzemalo preveč odgovornosti v odnosih, medtem, ko so po AEQ-ju pričeli **postavljati razmejitve in pričakovati v odnosih soodgovornost**. Tako so izpostavili svoje zavestno vstopanje in soustvarjanje zdravih odnosov, **kjer obstaja vzajemnost in ki omogočajo obojestransko rast**. Npr. *»Sedaj po AEQ je ta “overgiving”...Sem zmanjšala to. Je bilo preveč. Sedaj se obračam navznoter in bolj v ravnovesje spravljam to izražanje ljubezni in pomoč. Sedaj manj*

*drugim in več sebi.«* Druga udeleženka je dejala: *»S tem, da imam manj teh ena na ena odnosov. Ker pijavke že znam definirat in jih odvrnit in sprejemem tiste, ki tudi meni nekaj dajo. Tako, da imam zdrave odnose, kjer vsi rastemo. Večinoma vsak dela na sebi in se potem kdaj dobimo in predebatiramo in se imamo fajn.«* Tretja pa je povedala: *»Potem, ko ji pa nisem več denarja posojala, mi pa ni niti za rojstni dan čestitala. Me nekaj časa ignorirala. Najprej sem se sekirala. Potem sem jaz navezala stik, sedaj sem pa še toliko bolj...Lej, če ti ne boš, jaz tudi ne bom. Prej sem se krivo počutila, sedaj pa ne.«*

Prav tako je analiza pokazala na to, da so udeleženci pričeli veliko **bolj udejanjati odgovornost za uravnavanje bližine in oddaljenosti v vseh odnosih**. Se pravi, z jasnejšim zavedanjem sebe, svojih potreb in želja **so lažje pričeli postavljati meje, kadar v odnosu ni bilo soodgovornosti**. *»Sedaj mi je bolj pomembna komunikacija, da se pove, izrazi, potem pa je kar je. Če lah še kaj narediš narediš, če ne pa pustiš. Ker včasih sem tiščala za vsako silo.«* ali *»Ampak dejansko moraš sprejet, da on tako čuti. Koliko boš pa imel opravka s to osebo in kako globoko boš šel z njo, je pa spet od tebe odvisno.«* ali *»Če se tokrat ponovi neka stvar in ni te odgovornosti v človeku, ti pa še kar pri sebi iščeš, kaj bi ti še več naredil, da bi bilo potem ok...Tega se ne grem več. Sedaj hitro vidim, če so ljudje s katerimi se da pogovoriti...«* ter *»In s tem procesom razvoja lahko rečem, da danes se povežem, zato, da človeka spoznam, potem se pa jaz odločim kaj želim s tem človekom in se odločim za sebe.«* in *»Ni tega pritiska. Naredi to, nisi dovolj dobra, pa naredi to hitro, a še nisi? Sedaj me noben ne sekira s tem. Sedaj vem zakaj so to delali. Ker sem to dovolila, ker nisem imela mej. Jaz sem pa tudi sama sebe nehala sekirat in me nič več ne boli. Pa te ljudi...Ne družim se več s takimi ljudmi, ki me omejujejo, ogrožajo.«*

Boljše razmejitve so se pričele kazati tudi kot **zmanjšanje impulzov po takojšnjem odgovarjanju na prošnje in zadovoljevanju potreb drugih**, ter **zmožnost sprejeti pomoč**. Npr. *»Čeprav sem sedaj veliko manj drugim v pomoč kot včasih, ko sem hotela vse rešiti.«* in *»Tako da, to sem ustavil. Tega sedaj več ne delam, da bi takoj vse. Pač ihtavo ali takoj reagiral na prošnje. Tudi ne iščem jih več, kot sem jih prej izzival, da bi ja bil uporaben.«* ali *»Tudi sprejemem, da nekdo drug kaj naredi, ne vse jaz. Ker prej tudi, če mi je kdo rekel, nisem trzal na to. Sedaj pa: Aha ok, v redu. Bodo drugi, ne rabim jaz, hvala Bogu.«*

Prevzemanje odgovornosti za lastna čustva, potrebe in vedenje je vodilo tudi **v postavljanje razmejitev v primarni družini**, še posebej kadar so bili tam nefunkcionalni vzorci interakcij. (To se je kazalo kot nesprejemanje vloge grešnega kozla, postaršenega otroka, dajanje prednosti svoji novi družini, ki so jo ustvarili, pred izvorno družino, postavljanje mej nespoštljivim družinskim članom).

Npr. *»Mami sem rekla, vem da sem drugače stvari delala toliko in toliko desetletij, ampak to se bo sedaj spremenilo, ker ne morem več. Rada bi to soodvisnost prekinila, da se loči moj prostor in tvoj prostor.«* ali *»Tako sem sedaj prišla do tega, da če hočem sebe, pa svojo družino zaščitit, je boljše, da primarno malo dam na stranski tir. Da pač, ali bo šla cela kompozicija v "maloro", ali pa samo en vagon. In potem so se izboljšale, vidno se je izboljšalo. Sedaj ji jaz odmerim čas.«*

Druga udeleženka je v povezavi s tem povedala: *»Pa, da še bolj razumem kako to poteka, kakšen vpliv ima to na posameznika, na otroka, kako dolgotrajen vpliv. To zavedanje, da nisi bil varen, da so te lahko tako zapostavili. Da lahko tako obesijo krivdo nate, ti si kriva za to, da se je meni depresija pojavila. Da te starši dobesedno čustveno zlorablajo. Ti si kriva, da ti je otrok zbolel za rakom. Ti naredi splav s tamalimi otroki, ker bom jaz morala preveč... To so take nerazumljive... Sem prišla v stik z bolečino. Sedaj v tem procesu sem začutila to. To, da sem temu lahko rekla, ne mati, to pa ne. Tega pa ne boš nič name dajala.«*

Tretja intervjuvanka je izpostavila: *»To sem s časoma nehala (reševati očeta). To se zdaj tako sliši, da ti je vseeno. Ni ti vseeno, ampak pač, ne moremo mi nič narediti, če oči ne bo nič naredil, če ni pripravljen. Sej on je bil že na zdravljenju, ampak ni šlo čez. Upam, da bo sedaj. Ampak to je njegova odločitev.«*, četrta pa je povedala: *»V obdobju AEQ-ja sem prišla v večji konflikt z očetom. Tako, da ne govoriva, ker ga moti, da jaz sedaj govorim. Se pravi, ko sem jaz njemu začela bolj odgovarjat oz. se za sebe postavljat.«*

Po drugi strani pa so nekateri udeleženci omenjali, da so po udeležbi na AEQ programih pričeli v večji meri prevzemati **odgovornost za lastne čustvene odzive v odnosih**. Npr. *»Kakšne pol leta nazaj sem imela občutek, da bi imela partnerja spet. In potem ta občutek, da bi me zapustil. Tukaj imam še veliko stvari za naredit. Nisem dost dobra, kdo bo sploh z mano bil. Pa ta zapuščenost. Ta ranljivost. Bojim se bližine, ne upam se odpret. To moram še ful delat.«*

**Zavedanje svojih ran iz preteklosti, prepoznavanje svojih sprožilcev** oz. triggerjev in **obrambnih mehanizmov**, je prineslo tudi **manj reaktivnosti**, ter **trud za drugačen odziv v prihodnje**. *»Sedaj hitreje opazim ta proces in ga znam razdelat. In iz tega je šlo postopoma na to, da je začetni trigger, še vedno pride, ampak cel ta proces je skrajšan. Potem sem pa čedalje manj projicirala in krivila in navzven odnašala. Sedaj se usmerjam vase in analiziram to čustvo, ki pride, se vprašam od kje nazaj je to. Potem manj reagiram in manj obtožujem in kritiziram. Prevzamem potem to odgovornost, saj to je v meni, on je samo neka figura tukaj. In potem probaš zrelo in odraslo it čez situacijo. Postopoma gre na bolje.«*

Drugi udeleženec je povedal: *»Ja predvsem ta ihtavost, nadutost... Drugače jaz tečem v smislu pretoka in potem tudi drugače reagiram v teh odnosih. Včasih me še kdaj preseneti in padem ven, ampak rečem, ok naslednjič bom še bližje temu, da bom preden bom se to zgodilo lahko še malo na drugačen način to izrazil. Bolj zavestno na to gledam.«*

Prevzemanje odgovornosti za svoja čustva in vedenje pa je ustvarilo tudi prostor za to, da se je lahko pojavila želja po otroku *»Jaz moram rečt, da sem zelo vesel, da kdaj prej nisva kakšnega otroka spočela. Tako zdaj, ko malo opazujem, bi ga "zafurala" čisto. Zdaj pa sem začel malo bolj razmišljat. Me mogoče to žene... Sem prepričan, da sem v stanju ga boljše vzgojit, kot so mene starši. Prej nisem nikoli hotel imeti otroka.«*

Analiza je pokazala, da so nekateri posamezniki zmogli prevzeti do trenutka intervjuja **predvsem odgovornost na kognitivni ravni**. Npr. prevzemanje odgovornosti na kognitivni ravni za prekomerno uživanje alkohola in njegov vpliv na družino »Saj, ko sem šel jaz na smučarijo, ali pa večkrat ga potem skozi vse te dogodke...ga radi pijemo, potem sem pa velikokrat pijan. Kar precej preveč. Sdaj mi počasi to pitje ni več tako všeč. Prej se mi je zdelo fajn, da smo se ga "nažgali". Sedaj si pa mislim: "Pišuka", kaj se ubijamo. Pa uničujem še "familijo".«

Prav tako je udeleženec prevzemal odgovornost na kognitivni ravni za pretekla vedenja v partnerskem in starševskem odnosu: »Ja, po mojem mislim, da to še ugotavljam. In še spoznavam koliko sem "sfalil", se vedel do "familije", do žene. Že to recimo, sem na prvo mesto zmeraj, še sedaj, bolj kot ne, postavljal podjetje. Že skozi to koliko časa namenjam podjetju, koliko pa "familiji", pa ženi. Čeprav sem zmeraj rekel...Pa tudi okolica je zmeraj rekla, ja saj ti si pa res veliko vzameš časa za ženo, pa "familijo". In sem rekel: Saj to bo ona "pošlihtala", jaz bom pa firmo "rihtal". Sedaj, ko otroci odraščajo, se pa kaže koliko niso ok na določenem področju«.

Ena izmed udeleženk pa je povedala: »Zdaj vem točno kaj je bilo v mojem zakonu. Kako sem jaz prišla od doma. Glede moje družine... Kako sva bila skupaj. Ravno ta pravi je bil zame. Ampak, ko sedaj gledam...Groza. Sedaj vse razumem. Ampak je res boleče, ko vidiš za vse napake, ki sem jih naredila, ali tisto kar nisem naredila. Moram delati na tem.«

Ob soočanju z izzivi, ki jih pred njih postavlja zavedanje lastne odgovornosti, pa so izpostavljali **željo po spremembi svojega vedenja in zaupanje, da imajo moč** za to. Npr. »Sedaj skozi AEQ jaz verjamem v to, čeprav nisem še kaj strašnega spremenil. Nekaj malega že. Ampak verjamem, da se da spremeniti in imam željo.«

O prevzemanju **pretirane odgovornosti** po udeležbi na programih AEQ oz. impulzu po rešitvi drugih, je spregovorila ena udeleženka. A je pomembno izpostaviti, da je intervjuvanka hkrati poudarila, da **ve, da to nikakor ni njena odgovornost**. Se pravi, da se na kognitivni ravni zaveda potrebe po razmejitvi odgovornosti, a je notranji impulz še vedno močan. »Sedaj imam pa blazno potrebo, da bi ljudem prihranila to pot, preko katere sem šla. Jaz vem, da tega ne moreš, da gre po stopnicah. Da ne morem enemu povedat kar jaz sedaj vem in sprejemam. Ker je preveč...In sedaj bi jaz kar nek tak članek, ki bistvo pove...Pa bi ga kar poslala, ker se mi zdi, ta ga rabi in ta. Ampak oni sploh niso še pripravljeni na to. Jaz to vse vem, ampak je tak močan impulz. Sedaj, ko ne morem bit tako aktivna, sedaj na ta način nekaj druge rešujem. In "probam", da ne.«



## 2.1.5. VZORCI VEDENJA V INTIMNIH ODNOSIH

Tabla 6: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na vzorce vedenja v intimnih odnosih

	UA	UB	UC	UD	UE	UF	UG	UH	UI	UJ	UK	SKUPAJ
Stanje pred AEQ												
Neugodni vzorci vedenja	3	5	0	5	4	0	2	3	4	1	4	31
Pozitivni vzorci vedenja	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Stanje po AEQ												
Negativni vzorci vedenja	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
Pozitivni vzorci vedenja	9	3	1	8	8	0	4	2	1	1	1	38

### 2.1.5.1. Stanje pred AEQ

Analiza intervjujev je pokazala, da večina udeležencev (devet od enajstih) prepozna številne negativne vzorce lastnega vedenja v intimnih odnosih, pred udeležbo na AEQ programih. V intervjujih so jih omenili enaintridesetkrat.

Ena izmed najbolj pogostih stisk, ki so jo opisovali, so bile **težave s postavljanjem meja**, s čemer se je soočalo kar devet od enajstih intervjuvancev. To je vodilo v nediferenciranost v partnerskem odnosu oz. težave z izražanjem lastne individualnosti.

Udeleženci so omenjali, da **niso znali spregovoriti o svojih čustvih in potrebah**. Npr. »Prej v partnerstvu nisem imela niti možnosti, ker jaz nisem bila dovolj jasna, kaj čutim in hočem.« ali »Ta nemoč. Jaz se nisem znala pogovarjat in izražat čustev. Ker pri nas doma, tudi kadar sem bila vesela, ni bilo v redu. Kar je bilo pa slabo...jokat, pa to, pa "itak" ne. Ko sem bila v konfliktu z bivšim možem, jaz nisem znala povedati.«

Nekateri **niso znali prositi za pomoč in pokazati ranljivosti**: »Prej pa niti nisem znala prosit za pomoč. Sem se vase potegnila. Ok težim, bom jaz raje sama«. Nezmožnost postavljanja meja je tako pripeljala do **neravnovesij v dajanju in prejemanju**, oz. pretirani skrbi za partnerja, na račun svojih potreb »Tudi v partnerstvih, prijateljstvih je bil ta vzorec pretiranega dajanja in zapostavljanja sebe.« Hkrati pa je bila povezana tudi z **izogibanjem konfliktom** ali nerazreševanju le-teh. Udeleženec je izrazil: »Jaz sem se vedno bolj skušal odstraniti, ko sva imela kakšne prepire.« ter »In kadar sva imela težave nisem imel moči, da bi reševal to. In sem reševal z molkom in par dni nisva nič debatirala in pol se je stvar polegla.« Druga udeleženka pa je dejala: »Tega prej nisem imela, da po konfliktu zglancaš

*in se pogovoriš.« in »Nisem si upala povedat, ko sem bila v konfliktu z bivšim možem. Ker enkrat je bil tudi nasilen. In potem sem to v sebi žrla. Te zamere, pa to bolečino. Pa, da se mi godi krivica.«*

V omenjenih kontekstih je druga opisala tudi občutek izgube sebe *»Živela sem za druge, ne za sebe. Potlačila sem vse možne bolečine, potlačila samo sebe.«*

To je v nekaterih primerih vodilo **v zamere, in nefunkcionalno izražanje svojih potreb v obliki obtoževanja partnerja, pritoževanja, zahtev in neregulirane jeze**. Npr. *»Distokrat v mojem odnosu s partnerko sem delal, delal, delal in si nabiral zalogo za vreči krivdo, za zamerljiv bit, ali tečen, ali pritoževati se.«* in *»Jaz sem kričala in zahtevala...«* ter *»Ta vzkipljivost, pričakovanja, frustracija, zamerljivost, pritoževanje. Ni bilo vedno, ampak so bili inserti...Nepotrebni.«*

Poleg težav z izražanjem lastne individualnosti, so nekateri doživljali velike **izzive ob partnerjevih izrazih diferenciacije. Težko so sprejemali partnerjevo drugačnost** *»Prej je bilo ogromno nepotrpežljivosti in vzkipljivosti. "Valjda", da kdorkoli nas je ustvaril, je humorist in da nekoga, ki je zelo hiter z nekom, ki bolj počasi dela stvari. Sem že, pa pet stvari vmes naredim, preden pride partnerka iz kjerkoli že pride, da greva dalje. Prej sem tudi kdaj mogoče jo prizadel, ko sem rekel...«*. Ob tem so se **pogosto posluževali kritike**, npr. *»Nikoli nisem pohvalil, vsaka jed bi lahko bila še malo boljša...sej je dobro, samo...«* ter *»Iščješ napake pri drugemu in se preveč osredotočaš na slabe lastnosti ljudi, saj ne moreš biti srečen.«*,

Prav tako so nekateri omenili **neupoštevanje mej partnerja**: *»In če je bila neka fora, včasih sem šel tako daleč, da ni bilo nobenemu več smešno.«*, *»Jaz nisem razumela ne. Pa sem potem še kar rinila in rinila.«* Neupoštevanje mej se je izražalo tudi kot **nesprejemanje partnerjevega vpliva oz. nezmožnost slišati in sprejeti odgovornost za lastne aspekte, ki partnerja motijo ali prizadanejo**: *»Pa take stvari, ki mi jih je prej moja ponavljala, pa jih nisem hotel nikoli slišati.«* **ter v izražanju kontrole** *»Ja, prej sem tudi rabila stalno kontrolo.«*, *»Pa potem strah, pa nadzor, pa kontrola.«*

Analiza je pokazala, da je ob pomanjankju notranjih virov za čustveno samoregulacijo, pri nekaterih prihajalo do nezmožnosti prevzemanja odgovornosti za lastna čustva in vedenja. Ena izmed udeleženk je spregovorila **o nasilnih izbruhih**. *»V partnerstvu je bilo zmeraj veliko drame...potem nisem hotela nadaljevat...sčasoma sem potem obupala, ker takih situacij pa nočem več, ker je bilo tudi fizično nasilje. In sva bila tudi fizično agresivna drug do drugega...Kar nekaj se kregaš, ko si čustveno nezrel...kar nekaj.«*

Drugi udeleženec pa je izpostavil svoja **pričakovanj glede tega, da bi partner reguliral njegove izbruhe besa**. *»Ko me je ena stvar spravila iz tira in sem eksplodiral...in ko bi jaz rabil nekoga, da me umiri, moja partnerka je imela pa ravno kontra reakcije. Da me je znala še bolj razjeziti. Kot da bi polila bencin na tisti ogenj. In to nisva nikoli mogla...Nikoli ji nisem mogel dopovedati, da jaz v tistem trenutku, ko sem tak, jaz rabim enega, da me prizemlji. Kar bi mogoče...Ne vem, nekdo, ko bi znal, bi me lahko takole... Samo ona pa je spet imela*

*po svoje tiste vzorce iz družine, ki so bili zelo podobni temu, kar sem jaz doživljal. In tudi ni znala tega. In to me je nekako najbolj motilo.»*

Podobno je druga intervjuvanka opisala, da je njena nezmožnosti izražanja potreb vodila v **pričakovanja, da partner njene potrebe intuitivno prepozna in poskrbi zanje**: *»Včasih je bilo pa tako, da nisem upala niti povedati, čutila pa sem, da bi nekdo moral kar vedet. Veliko je bilo tega. Neizrečenega in teh pričakovanj, ki se mi je zdelo, da to pa ja vidi.«*

Spet druga izmed udeleženk je spregovorila o tem, kako je čustveno stisko ob pogrešanju bližine, umirjala preko spolnosti v odnosih, kjer ni bilo zavezanosti in čustvene varnosti. *»In ko je prišel obutek pogrešanja, hrepenenja po bližini, sem pošiljala mesiče. Čeprav sem si želela bližine, kot partnerstva, ampak v bistvu sem pošiljala mesič tudi samo za seks.«*

V intervjujih je ena izmed intervjuvank izpostavila tudi **dinamiko soodvisnosti oz. prevzemanje vloge rešitelja partnerja**: *»Ker prej sem včasih hotela vsakega rešiti, tudi če ni hotel.«*, dve drugi pa je globok občutek nevrednosti vodil **v stalna iskanje potrditev lastne vrednosti zunaj sebe** ter **v vztrajanje v odnosu kljub nasilju**. *»Tako da dejansko ta kritika pa občutek nepripadnosti, pa občutek, da sem moteča. Da dejansko ne spadam. Da nisem del družine, da sem višek in potem vsaka kritika je pomenila, ali vidiš, da nisi dovolj dobra, da si tukaj. In jaz sem se tukaj zaprla in trpela. In ko je tisti plamen zagorel sem potem iskala, ok bom boljša, bom pa tole. In se potem grizla. V šoli in glasbeni sem...Samo, da bom jaz tam najboljša in bo potem cel svet boljši. In isto je bilo potem pri možu, na začetku tista romantika, potem pa iskanje tega občutka te pripadnosti, tudi v njihovi družini.«* Druga udeleženka je povedala: *»Ampak jaz nisem neodgovorna, pa tega takrat nisem videla. Jaz imam ta program, da nisem dovolj dobra in da sem lahko srečna, da imam nekoga. Ker je on edini, ki me hoče. In on je na to igral. In me je tako napsihiral, da sem rekla: Saj res, zato pa sem tam kjer sem, ker sem nesposobna.«*

V odnosih kjer je bilo prisotno nasilje se je pojavljalo prevzemanje pretirane odgovornosti in **iskanje odgovornosti za partnerjeve nasilne izbruhe v sebi** npr. *»Ker me je klical zakaj sem otrokom dala dvoje štunfe, ne troje. Pa so bili samo v enih štunfih cel vikend. S takimi stvarmi me je "zajebaval". Ampak jaz nisem znala rešit tega. On se je drl in sem stalno iskala v sebi, kaj moram naredit, da bo to nehal.«*

V obdobju pred udeležbo na AEQ programih, je eden izmed udeležencev izpostavil kot problematičen tudi **umik iz partnerskega odnosa v delo in hobije**. *»Res ogromno časa je šlo za firmo, ko je bilo pa firme konec pa na kolo, pa peš, pa smučat. Vse to je bilo prednostno.«*

Analiza je pokazala, da nihče od udeleženi v raziskavi ni posebej izpostavil pozitivnih vzorcev vedenja v partnerskem odnosu, čeprav, kot bomo pokazali v naslednjem poglavju, ena izmed intervjuvank izpostavlja kot pozitivno spremembo poglobitev odnosa, kar pomeni, da so bili pomembni temelji že postavljeni.

### 2.1.5.2. Stanje po AEQ

Večina udeležencev raziskave (deset od enajstih) prepozna pri sebi pozitivne spremembe v vedenju v partnerskih odnosih po udeležbi na AEQ programih. O njih so spregovorili osemintridesetkrat.

Sedem udeležencev je izpostavilo **večjo zmožnost postavljanja mej**, kar je vodilo v **večjo diferenciacijo v odnosu**. Npr. *»Ampak sem toliko suverena, da sem bolj svoja. Da odreagiram jasno, da vem kaj čutim.«*

Omenjeni udeleženci so zmogli **postaviti in vztrajati pri svojih mejah** (stati za tem kaj je tisto kar jim je sprejemljivo in kaj ne, ter kaj potrebujejo) Npr. *»Sploh bivši mož me ne "zajebava" več. Ker sem jaz ene meje postavila. In je prav začutil in me pustil pri miru. Potem sem pa prišla do tega, samo samospoštovanje. Ene meje postaviti. In potem te ljudje nehajo "zajebavat" v glavo.«*

**Zmožnost izraziti svoja čustva in potrebe je zmanjšalo nekontrolirane izbruhe jeze:** *»Zakaj že bi si nabiral zalogo in neke tekme? Če lahko povem, lahko povem. Neke stvari se prepreči, da sploh ne pride do tega. Manj sem v tej energiji in če že grem v to energijo, znam prekiniti.«* **Hkrati pa so zmogli energijo jeze učinkovito uporabiti za spreminjanje situacije** *»In ko je šel on čez mejo v komunikaciji, spoštovanja...sem pa dovolila svoji jezi ven. Ampak vse kontrolirano. Se pravi sem se jaz strateško odločila kam želim s tem konfliktom pridet.«*

Prav tako je ena izmed udeleženk izpostavila, da se je pričela zavedati kako **pomembna je selektivnost v odnosih, kadar ni vzajemnosti, oz. ravnovesja med dajanjem in sprejemanjem**. To je izrazila na naslednji način: *»Zato, ker si sedaj tako rečem: Ok, veliko lažje mi bo, če bom sprejela situacijo. Do določene mere, seveda. Kar jaz želim sprejet. Če mi nekdo ne odgovori, ali če ne želi biti z mano. Ok, v redu. To je tvoja odločitev. Jaz to sprejemem. Ampak potem sem bolj v sebi prepričana, potem pa tudi jaz ne bom več dajala energije tja. Bom tudi jaz. Ker mora biti obojestransko. Da kaj deluje.«*

Druga oseba je po AEQ veliko **lažje pokazala ranljivost in prosila za pomoč:** *»Sem se naučila izraziti kaj rabim.«*, tretja pa je pričela postavljati razmejitve z izvorno družino, s čemer se je poglobil njen partnerski odnos: *»V partnerskem odnosu pa je gotovo še ena stopnička naprej. Da se je ta primarna familija postavila tja kjer je. A veš, da je ta moja mama...Ta odnos, stalno ven prihaja. Pa skozi veliko pogovorov. Več kot veš in prečutiš in poveš, bolj jo lahko tako v daljavi puščaš, manj potem nate vpliva. Še bolj sva povezana. Še več globin lahko odkrijeva.«*

Štirje udeleženci so po AEQ programih veliko **lažje sprejemali partnerjevo drugačnost oz. izraze diferenciacije**.

*»Prej sem zadrževal, zdej se niti ne zadržujem, ker se nimam kaj zadrževati. Bolj se zavedam njenenega načina. In razumem, da ne morem neki pričakovat, vsiljevat ali zahtevat. Ker vem, da ni možna sprememba na ta način.«*

Pojavil se je **bolj pozitiven pogled na partnerja**: »Ker pač je lažje v partnerskem odnosu, če drug drugega vidiš bolj pozitivno.« Ta razširitev pozornosti je omogočila, da prepoznajo na partnerju tudi pozitivne partnerja »Ta občutek, da ti gre na živce. In potem ti gre en na živce že zjutraj, ko odpre hladilnik. In mu tega ne rečeš, ker si mu že prej stokrat. In potem ti gre to na živce...Pa še vodo odpre in ti gre še tam na živce. In potem si jezen na človeka, po krivem. Bom rekel, na nek način si lahko pozoren na druge stvari. Da je zajtrk dober, pa kakšne take. Definitivno ne posvečam temu toliko pozornosti, ampak pač drugim stvarem.« Ena izmed intervjuvank je poudarila, da je po AEQ zmožna videti tudi svojega bivšega partnerja v bolj integrirani obliki. »In potem skušam analizirat za nazaj, da me je tudi bivši mož kdaj ljubil, ni bil vse slabo...pa nisem razumela, da me je.«

Prav tako so bili intervjuvanci po udeležbi na AEQ programih zmožni **spoštovati partnerjeve meje**, o čemer je poročalo 5 oseb.

To se je kazalo kot **obračanje pozornosti nase in osredotočanje na lastno delo na sebi**, kar je **sprostilo pričakovanja po sprembah v partnerju**. Na primer: »Kar moram delati je pri sebi in ne njej vsiljevat ali zahtevati.« Prav tako se je konkretiziralo kot **zmožnost slišati jo/ ga, ko ta izrazi svojo mejo in ne doživljanje tega kot napad**: »Partnerka... Lažje sprejem kakšno njeno stvar, čeprav mi verjetno isto pove. Prej je bilo več odpora. Sem zanikal oz. če nisem tega pokazal, sem v sebi zanikal. Sedaj me malo ali nič ne dregne, kar me je prej zelo dregnilo. Glede nepotrpežljivosti, kako se obnašam do nje, kako po moško hočem hitro in trdo in tehnično.« Spoštovanje partnerjevih mej je pomenilo tudi **odsotnost kričanja, zahtev in pritoževanja**: »Kričala sem. Sem že kar malo pozabila na to. Ker zdej tega ni. Ker v bistvu tudi ni nujno, da meni druga oseba to da. Ker to si itak sama moram dat.« ali »Zdaj je te vzkipljivosti in frustracij in pritoževanja veliko manj.« Prav tako je bila opazno prakticiranje mentalizacije: **refleksije o partnerjevem doživljanju oz. vključitev njegove perspektive in upoštevanje tega kako se ob njem počuti**. »Kar sem pa potem kasneje še razmišljal...Da pač...Ne tako egoistično, da bi samo o sebi razmišljal, pa o svojih čustvih. Ampak sem tudi potem skozi AEQ začel razmišljati, kako se tudi drugi ob meni počutijo. In mi je bilo ful...Najbolj me je prizadelo, ker ni bilo partnerki več "fajn" zraven mene. In sva se tako kar odtujila v nekem delu. Nisva se več smejala, tudi spolno ni bilo več tako kot je bilo...In take malenkosti potem nanesejo...Potem si že tujec drug drugemu.« ali »Tako, da zsedaj si več časa vzamem, da greva z istim taktom skupaj, pa ali je to kolo ali kosilo ali pospravljanje.« Hkrati pa se je pojavila **večja zmožnost validiranja čustev** »Ker najslabše je pa, da nekomu rečeš, da narobe čuti. To je njegov mehanizem. A bo on zdej s tem kaj naredil ali ne, to je njegovo.«

Dva intervjuvanca sta izpostavila tudi **pomen opazovanja svojega notranjega odziva ob vedenju partnerja in raziskovanje izvora le-tega**. To je pripomoglo k **samoregulaciji ter zavestnemu odzivu namesto avtomatične reakcije**. »Partnerka je kot je. Ne, da je počasna. Daleč od tega. Drugače svet dojemam kot jaz in sem se začel opazovat. Sem se lahko opazoval. In opazil, da hočem, da greva hitro, ker nočem potem, če bova počasna...Ker vem, da je počasna, hočem hitreje priti nekam, ker imam potem tam čas počasi narediti stvari. Ker, če pridem pozno bom pa tam pod stresom. Ker nočem biti tam pod stresom sem že sedaj pod

*stresom in tam sem "itak" tudi pod stresom, ker vse hitro delam. In sem opazil kako vedno moram nekam hitet in nekam priti. Nikoli tisto, da bi si dovolil čas, da je proces.» in »Kar prepoznavam in ozaveščam je, da če ji sedaj ne težim, nisem pod stresom in ko tja pridem, še vedno se lahko odločim ali bom pod stresom. In ta ihta... Lahko pa sedaj nisem in tudi potem nisem. Tudi če ne zamudiva. In ne rabim nabirat, da bom potem tečen in bo potem ona kriva.«*

Drugi udeleženec je ta proces opisal na naslednji način: *»Je pa bilo zelo veliko takih stvari, ki so me motile. Npr. vrata hladilnika so bila odprta, pa... Sem začel potem raziskovati, razmišljati. Meni so vedno govorili: Zapiraj vrata od hladilnika. Verjetno zato, ker je njena mama njej govorila, ker pač niso imeli za elektriko, je bilo stalno na minimumu vse skupaj. Sedaj to so neke take malenkosti. Mene je še vedno, ko je moja pustila odprta vrata od hladilnika, si kaj vzela ven in pustila vrata odprta.... Pa, če je voda tekla, ko si je zobe prala. Takšne stvari so me prej "ful" motile. Potem sem pa začel razmišljati, zakaj me motijo, pa skušati v sebi notri: Ok, saj samo voda teče. Ni to nekaj takega, da bo pa konec sveta zaradi tega. Take stvari sem začel zaznavat, da me motijo in predvsem zakaj me motijo. Zdaj je kar velik napredek tu. Če se odpre hladilnik, še vseeno pogledam, pač nek trigger je še vseeno. Ampak ni pa tisto, da se bom zaradi tega ustavil in vrata zaprl.«*

Ena izmed udeleženk pa je povedala: *»Zadnjič je prišlo do jeze s partnerjeve strani in mi je bilo zanimivo opazovanje mene. Zdej imam spet enega, ki me ima rad. In on je jezen na mene. In potem tisti déjà vu z očetem, samo, da sem jaz drugačna. In ta njegova jeza me ni ne prestrašila, ne prizadela, drugače sem se... Moja notranjost se je popolnoma drugače odzvala na ta zunanji pritisk jeze.«*

Eden od udeležencev, ki je pred AEQ programi doživljal ogromno krivde in občutkov neprimernost ob svojih čustvenih izbruhih, se je po programih v primeru čustvene desregulacije zmožal **odzvati do sebe na bolj nežen način, s sprejemanjem sebe in opazovanjem notranjih vsebin**, ki jih mora še predelati. *»Včasih seveda še kdaj uide in vidim, aha, ok, to in to še moram predelat.«*

Ista intervjuvanca sta izrazila tudi, da **preteče manj časa med nereguliranim čustvenim izbruhom in izražanjem obžalovanja ter popravitom škode**. *»In hitreje povem oprostí.«, »Ampak sem sedaj tisto, kar sem naredil težav, prej skušal rešiti, sanirati, urediti. Pač nekako se opravičiti, kar se prej recimo, nisem.«*

Štiri osebe, so poudarile tudi spremembo na področju sprejemanja odgovornosti za svoja dejanja, oz. zmožnost **prepoznati in prevzeti odgovornost za vpliv in posledice svojih vedenj na partnerja**. Prvi je to opisal kot *»Manj je ega. Manj se mi dvigne ego. Imam partnerko, ki me zna super prebrati in mi super pokazati. In ja, to včasih ni prijetno, ampak kot ona zna to narediti na zelo mehke, duhomorene, humorističen način. Me manj dregne. Pač rečem: Ja ok, prav maš. Niti več ne zavijam z očmi toliko, ne. Da bi me kaj zmotilo. Bolj se zavedam mojega obnašanja na vseh nivojih in posledic.«*

Drugi pa je **prepoznal svoje agresivno vedenje in ga zmoget zmanjšati**. »Pa sem se jih potem začel zavedat. Da jo dajem v nič, da sem "ful" nesramen, pa grob, pa da zaničujem, pa da ji ne dam nikoli prav. Tega se prej sploh nisem zavedal. Pa med programom sem začel spoznavat to in potem si dosti bolj pozoren, kaj se dogaja. In sem spoznal, da so te stvari res. Še sedaj se mi dogaja to, ampak je veliko, veliko manj. Jaz vidim, pa tudi moja vidi, da je nek napredek.« Tretji, ki je pred AEQ-jem bežal pred konflikti, je opozoril na **večji dostop do energije potrebne za razreševanje zapletov v odnosu**. »Sedaj pa čutim odgovornost in imam več moči, da stvar razrešujem.«

Intervjuvanci so poleg tega izrazili tudi naslednje pozitivne vzorce vedenja:

**Zavestno izražanje hvaležnosti partnerju:** »Med nama skušam bolj spoštovat tisto kar ona naredi. Jaz sem spoštoval, samo tega nisem nikoli pokazal prej. Meni je pač bilo tako...Sem bil naučen...Mogoče je bil občutek tak, kot da je bilo kar samoumevno nekaj. Ona je pa pričakovala neko pohvalo za tisto. In če bi to večkrat omenil, bi se tudi večkrat kaj takega "fajnega" zgodilo. Tako, da tu smo se menda malo poboljšali«, **več kvalitetnega časa in zavestne pozornosti** namenjene partnerju oz. več deljenja aktivnosti, ki obema prebujajo zanimanje in pozitivna občutja »Vsekakor odnos do žene se je izboljšal, namenjanje časa in pozornosti. Prislunjenje njeni volji... Sedaj gledam drugače na to in namenim več časa, takšnega kvalitetnega časa. Ravno zadnjič smo bili z enim prijateljem...In mu je razlagala: Veš kako se je mož sedaj spremenil. Se pravi, da je nekaj na tem, če je ona drugim razlagala«, »Zanimajo naju enake stvari, narava... Sedaj so se stvari začele spreminjat, sedaj skupaj kuhava...«, **več izražanja nežnosti:** »Je pa tudi, sem se spremenil tudi v odnosu do partnerke. Čutno, telesno, kar sam vidim. Pa tudi ona se potem drugače izraža nazaj. Tudi to se je spremenilo glede čutnosti, nežnosti. Je že prej bilo ampak ni tako surovo kot je bilo prej. Telo, ni napetosti notri. Ni kronične napetosti in stresa notri in to potem drugače teče.« ali »S to nežnostjo je tako...že moja mi pravi, da sem ful grob na ven. To recimo se je spremenilo malo. Da nisem več tak.«

Ena izmed udeleženk pa je opisala **izkušnjo nove partnerske zveze, ki je zdrava in varna**, saj vključuje odprto komunikacijo, reševanje konfliktov, samorefleksija pri obeh, čustvena dostopnost in prostor za izražanje vseh čustev »Tudi ta moški ne dela AEQ, ampak je eden redkih, ki "ful" samoanalizo dela. Tako, da se da potem z njim še enkrat predebatirati in njegova čustva videti. Mene on čist spusti k sebi. In ta jeza je tu prisotna in prav zato se mi ta zveza zdi še bolj zdrava, ker tudi to čustvo mora biti.«

Poleg tega, so se pojavile tudi naslednje teme, ki so pokazale na pozitivne vzorce vedenja: **Zaključitev odnosa, kjer je bilo prisotno nasilje**, kar je omenila ena izmed intervjuvank, **večja zmožnost regulacije strahu, ki se prebudi v odnosu** »In vmes sem začutila strah kaj če ne bo, ampak to sem tudi sedaj preko AEQ se naučila sproti kovati: plan a, plan b, plan c. Ok, kovčke...Sva nehala, bom otrokom že razložila.«

Prav tako je analiza pokazala večjo **zmožnost vključitve zavestnega opazovanja v procesu izbire novega partnerja**, kar prinese zmožnost prekiniti odnos ob spoznanju, da je bil

**ponovno izbran na podlagi ran:** »Vmes sem spoznala enega moškega, ki je bil zanimiva kopija bivšega moža. Je bilo kot bi morala še enkrat poštudirati, al sem se naučila. In sem se. Sem ga hitro odslovila« in **odsotnost impulza po reševanju in spreminjanju drugega** »Zdej sem pa jaz na prvem mestu. Potem pa tisti, ki bo prišel do mene, če želi pomoč, z veseljem pomagam, ampak ne bom pa več silila, da mora on spremeniti kaj«.

Tri osebe so tekom intervjujev izrazile, da po AEQ programih **prepoznavajo pri sebi neugodno vedenje, katerega problematičnost se zavedajo, a spremembe še niso materializirane v polnosti.** To se je nanšalo na **neravnovesje v času** namenjenemu službi, v primerjavi s časom namenjenim odnosu s partnerko »Že ta recimo, sem na prvo mesto zmeraj, še zdej bolj kot ne, postavljal podjetje. Že skozi to koliko časa namenjam podjetju, koliko pa familiji, pa ženi.« Drugo neugodno vedenje, ki je bilo izpostavljeno so bili **neregulirani izbruhi jeze**, vendar zanje oseba v polnosti prevzema odgovornost. »Zdaj je te vzkipljivosti in frustracij in pritoževanja veliko manj. Včasih seveda še kdaj uide in vidim, aha, ok, to in to še moram predelati.« Tretje problematično vedenje, ki se je sicer močno zmanjšalo, a ga udeleženec še vedno prepozna pa je **agresivno vedenje v obliki poniževanja in grobosti** »Pa sem se jih potem začel zavedat: da jo dajem v nič, da sem ful nesramen, pa grob, pa da zaničujem, pa da ji ne dam nikoli prav. Tega se prej sploh nisem zavedal. Pa med programom sem začel spoznavat to in potem si dost bolj pozoren, kaj se dogaja. In sem spoznal, da so te stvari res. Še sedaj se mi dogaja to, ampak je veliko, veliko manj.«



## 2.1.6. VZORCI VEDENJA V STARŠEVSTVU

Tabela 7: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na vzorce vedenja v starševstvu

	UA	UB	UC	UD	UE	UF	UG	UH	UI	UJ	UK	SKUPAJ
<b>Stanje pred AEQ</b>												
Neugodni vzorci vedenja	0	0	0	0	1	0	2	0	3	0	0	6
Pozitivni vzorci vedenja	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Stanje po AEQ</b>												
Negativni vzorci vedenja	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pozitivni vzorci vedenja	0	0	3	0	8	0	1	5	7	1	0	25

### 2.1.6.1. Stanje pred AEQ

Med enajstimi udeleženci naše raziskave je sedem staršev. Trije od njih so v intervjujih izpostavili neugodne vzorce vedenja do svojih otrok pred udeležbo na AEQ programih. Skupno so o tem spregovorili šestkrat. Nihče od udeležencev pa ni posebej omenjal pozitivnih vzorcev v tem obdobju.

Neugodni vzorci so se kazali kot **težave s sprejemanjem otroka**: »Potem se spomnim, da so mi otroci šli na živce. To se tako grdo sliši ampak je dejansko bila situacija, se spomnim...«, **fizična in čustvena odsotnost** »Sem imel mlado družino. Prvi otrok... Jaz sem bil do polnoči v pisarni. Obračune delal, preračunaval...Brez problemov.«, **čustvena neuglaščenost na otroka** »Ko je bila hčera...Po mojem, da sta bili že obe dve taveliki rojeni...Sem bil enkrat tri dni odsoten na sejmu. Ali štiri dni. In je tavelika bila stara pet, šest, sedem let. In je ta tretji dan pri kosilu vprašala, zakaj ati ne pride jest. Se pravi po treh dneh ona še vedela ni, da me doma ni. Se pravi, tudi če sem doma bil...Sem se vedno temu smejal in se norca delal, češ glej, kakšen sem jaz "Jack". Ampak danes se zavedam, kakšna napaka je to storjena skozi celo to obdobje. Sem zmeraj tako deloval v "familiji". Drugače nisem znal, če tega v moji "familiji" ni bilo.«

Prav tako je ena izmed udeleženk omenila **težave s samoregulacijo čustev ob otroku**: »Ker prej je on (sin) nekaj vprašal, jaz sem se pa iz tiste nemoči drla na njega.« in **nezmožnost prevzemanje odgovornosti za lastna čustva** »V glavnem sem bežala. Ko sem imela otroke, pa nisem mogla več. Čeprav, ko mi je bilo težko, sem hotela zbežat. Samo sem vedela, da ne smem. In me je to še toliko bolj žrlo. Stalno sem hotla iti...In potem sem kar zamrznila, da

*tudi tega nisem več čutila. Ali sem zbežala, ali pa zmrznila.« Tako so za njena nerazrešena občutja nezavedno skrbeli otroci: »Čeprav, ko me je kdo gledal, jaz sem bila vzorna mama. Vse za njih, samo okoli hodila...Prijazna. Samo tisto, ki je bilo v meni, pa je sevalo na njih. Vsa ta groza in strah, ali bom zmogla preživet. Da sem slaba mama. Pa saj so stalno to čutili in so stalno to govorili, kako sem dobra mami, pa hvala.«*

#### 2.1.6.2. Stanje po AEQ

Analiza je pokazala, da je po udeležbi na AEQ programih prišlo do sprememb tudi na področju starševstva. Šest od sedmih staršev je prepoznalo v odnosu do svojega otroka oz. otrok določene pozitivne vzorce vedenja, o katerih so spregovorili skupaj petindvajsetkrat.

Ta pozitivna vedenja lahko strnemo v tri velike skupine, kot jih predstavljamo v nadaljevanju. In sicer: sprejemanje otroka in njegove individualnosti, nudenje varnega čustvenega zavetja za otroka in prevzemanje odgovornosti za lastna čustva, vedenja in nerazrešene vsebine.

Več udeleženk je spregovorilo o **sprejemanju otroka in njegove individualnosti** ter potreb Npr. *»Meni od AEQ naprej otroci ne gredo nič več na živce. Bi rekla...Ta čista, jasna slika mojih čustev je tudi jasna slika odnosa z njimi. In s tem je njim jasna slika našega odnosa.«* in *»Ravno zato pa njim želim, da so oni oni. In jih izzivam pri tem, da oni pokažejo...«* ter *»Ker moj sin ima pa blazno potrebo da veliko govori. Ima veliko znanja, ampak piše pa malo slabše. Ima disgrafijo. In on ima to potrebo, da znanje izraža govorno.«* *To sprejemanje se je izrazilo tudi v obliki podpore in opolnomočenja sina ob soočanju in izražanju sebe »On pa bi toliko tega rad dal ven, to pa ga povoziš. Jaz ga pač učim: Če vidiš da je moteče, ustavi se. Pa drugemu povej. Ni pa to narobe.«*

Ena izmed udeleženk je omenila tudi **več notranje umirjenosti, ki je omogočila sprejemanje tega, da imajo otroci drugačen ritem in želje.** *»Kar je druge motilo je bila moja hitrost in aktivnost. Pa veliko, pa več, pa drugače. Zdej je vse skupaj malo bolj umirjeno. Jaz niti ne govorim...Jih manj priganjam kaj naj delajo. Sem manj sitna. Sedaj pohvalijo v družini, da je manj aktivnosti. Pred AEQ jim ni ustrezala ta "push" akcija.«*

Druga velika skupina v katero lahko strnemo več pozitivnih vedenj je **nudenje varnega zavetja za otroke**, o čemer so poročale tako mame kot očetje.

Izpostavili so **večjo dostopnost** za otroke v obliki podarjenega časa in pogovora, npr. *»Tudi s hčerama se več pogovarjam in več časa vzamem.«*, **več čustvenga stika z otrokom:** *»Prej ni bilo toliko kontakta in odprtosti. Je kar tako bilo...Malo bolj mimobežno. Ampak sedaj je pa res drugače med nama. Jaz mislim, da je imela ta sprememba v odnosu do moje mame tak učinek. Ena hčerka se je do vseh začela drugače obnašat, res.«*. Prav tako so omenili **zmožnost polne čustvene prisotnosti ob otrocih:** *»Sedaj so to nehali govorit. Sem z njimi.*

*To sem sedaj razumela, zakaj so mi to govorili. Ker so stalno čutili, da bi najraje ušla. Ker sem res se tako počutila. Se mi je zdelo, da ne zmorem. Pa da bi najraje pobegnila v Indijo za eno leto. In oni so to čutili in bili stalno pri meni, pa mami, dobro, da si pri nas, pa blablabla. Takrat tega nisem razumela. Kako so oni to čutili, čeprav nikoli nisem rekla, da bi šla.«. Poudarili so tudi zmožnost **uglašnosti na otrokova čustvena stanja in potrebe, ter senzitiven odgovor na nanje** : »Jaz dejansko čutim povezavo z otrokom. Točno zaznam, koliko me rabi, kdaj me rabi. Čutim ga kakšen je, in mu dovolim to njegovo svobodo. Ker to so štiri čisto različni karakterji. In kar jaz nisem imela, je bila svoboda, ker sem morala biti taka, da sem všečna.« ter **zmožnost sprejeti otrokove čustvene izraze in jih ne jemati osebno** »In sedaj to dopustim, prej sem se pa jezila...zakaj me ne spoštujete. Pa sploh ni res.«*

Zadnja velika supina vedenj se je nanašala na **prevzemanje odgovornosti za lastna čustva, vedenje in razreševanje lastnih čustvenih zapletov**.

Več staršev je poudarilo, da prepoznavajo **moč svojega vpliva na otroke in se zavedajo, da morajo razreševati lastne čustven zaplete** z namenom razbremenitve otrok. Udeleženci sta povedali: »Sem imela ogromno enega čiščenja za nazaj. Vem, da vsak dela kar lahko, kar so ga naučili. Ampak ene stvari niso bile v redu. In jaz sedaj govorim, da bo vsaj pri vnukih mojih staršev drugače. In mi je pomembno, da jaz to vem. Da lahko na svojega sina drugače vplivam kot sem prej.« in »To zaradi njih delam. Takrat, ko sem bila tako izgorela, ko sem rekla, kaj naj sedaj kar umrem, sem rekla, ko je bilo res naporno...Ja, za njih to delam, da bodo oni imeli lepše življenje. Veliko sem spustila zaradi strahu, vzorcev. Sem rekla, da pa oni pa ne bodo tako imeli. Najlepše je pa to opazovat pri njih. Učinek, ko kaj na sebi naredim. Pa ni treba, da jim kaj razlagam. Saj se vidi.«

Druga udeleženka je omenila tudi **sprejemanje lastne nepopolnosti** in dojemanje **starševstva kot odnosa stalne rasti in učenja** »Pa vedno ni vse perfect. Tudi jaz skladno s komunikacijo z njimi še rastem, sploh ta moja sedemnajstletnica mi 'špegel' obrne takoj. In je tudi izziv. No, to je življenje.«

**Pozornost na svoje telesne odzive in razumevanje lastnega čustvenega sveta** je omogočila **prevzemanje odgovornosti za lastna čustva in »čist« pogled na otroke brez projiciranja**.

»Bi rekla, ta čista, jasna slika mojih čustev, je tudi jasna slika odnosa z njimi. In s tem je njim jasna slika našega odnosa.« in »Sedaj vem, da me je strah, ali bom to zmogla. In čisto drugače sedaj odreagiram. Vem, da je to to. To je že dolgo v meni, pa verjetno še bo. Telo ti pove. Sedaj vem...Imam te vzorce, strah za preživetje. Ker so se moji starši tisto med vojno...Pa ko je bilo pomanjkanje. Jaz imam to "ful" v sebi, čeprav imam vsega zadosti. In to me je tako...Ko mi sin reče, superge za sto evrov, mene tako stisne, kot bi mi rekel za 'jurja'« in »Vem zakaj me je sedaj to zgrabilo. Vem, čutim, da je to vse v meni. Da ni z njimi nič narobe. In tudi oni so se zelo umirili, saj sem se jaz tudi.«

To pripomore tudi k **večji zmožnosti učinkovitega uravnavanja lastnih čustev**. »V jezi do otrok sem bila prej bolj frustrirana in jezna, ko mi je kaj počilo. Sedaj čutim, da ko se jezim, sploh na hči...Kot da imam več časa v glavi premisliti.« in »Ravno takrat, ko sem najbolj na

*dnu, me pikajo. In sedaj to vem. In samo opazujem. Ok, to te je sedaj pogrelo. Ok, zakaj te je to sedaj pogrelo? Ne grem not v ta film. In potem grem razmišljat. In spet pridem na mojo družino. Kako so oni mene. Isto mi oni kažejo. Sedaj sploh ne grem v te filme. Me ne pogreje toliko. Ne grem se več dretja, to ni tako, pa mene poslušaj. Malo opazujem, pa pustim, pa mirno povem: Jaz pa tako mislim.» in »Bolj ko si v sebi miren, skuliran, stabilen, prej najdeš en primeren način...«*

Prevzemanje odgovornosti za svoja čustva in vedenje pa se je pokazalo tudi kot **izraženo obžalovanje za povzročeno bolečino in popravilo stika**. *»Do otrok sem se zelo spremenila. Sedaj pred kratkim sem dojela, da sem srednjemu sinu delala krivico, tako kot so jo do mene. Ko sem se njemu opravičila, in sem se nehala do njega tako obnašat...Čez noč se je spremenil. Dobesedno. Vse kar sem njim delala, tudi če je bilo podzavestno, sem nehala in je sedaj "ful" boljše.«*

Hkrati se je odgovornost izražala tudi kot **skrb za jasne razmejitve** v času ločitve *»...Sem po korakih prišla. Ampak spet takih umirjenih korakov. Kar pomnim je podpis sporazuma pri notarju, razgovor pri socialni, na sodišču...Da sem uspela brez neke drame zunanje pripeljat do tega, da sem čisto v miru rešila. Da otroci niso čutili nekih velikih sprememb. Smo veliko peli, plesali zvečer. Bili res sproščeni.«*

Ena izmed udeleženk je prepoznala, da **kot mama bolj zaupa vase** *»Veliko tega, pa tudi kako sem jaz reagirala na ene stvari...Ker sedaj čisto drugače. Včasih sem šla na govorilne, tam so pač, ja, pa vedenjsko tako, tako... Jaz nisem bila tako, da bi razsojala, ali je to sedaj ok. Če so rekli, potem mora tako bit. Sedaj pa je to čisto drugače gledam. Jaz ga pač učim stvari, ki so prav.«*

Hkrati pa je druga oseba izkusila tudi, da s tem, ko prevzema odgovornost za svoja čustva in vedenje, **daje vzor svojim otrokom, kako se odgovorno soočati s problemi v življenju**. *»Tako, da jaz to vidim kot velik plus v njihovem odraščanju, zaradi tega, ker sem jim zgled dajala. Moji otroci so sedaj sedemnajst, petnajst, trinajst, dvanajst. Imam pubertetnike. Pozitivo tega vidim, ko slišim besedo »bom rešil«. Ima nekaj v šoli, kakšen kolaps...Ampak ta odgovor na nek problem...To je meni to. Ima problem, ampak ga bo rešil. Bi rekla, da so to živeli z mojim pripovedovanjem. Bi rekla, da to je konec koncev življenje.«*

## 2.1.7. VZORCI VEDENJA V SLUŽBENIH ODNOSIH

Tabela 8: Pregled frekvenc izjav, ki so se nanašale na vzorce vedenja v službenih odnosih

	UA	UB	UC	UD	UE	UF	UG	UH	UI	UJ	UK	SKUPAJ
<b>Stanje pred AEQ</b>												
Neugodni vzorci vedenja	1	1	1	0	2	0	6	3	5	2	4	25
Pozitivni vzorci vedenja	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Stanje po AEQ</b>												
Neugodni vzorci vedenja	0	0	0	0	0	0	3	0	0	1	0	4
Pozitivni vzorci vedenja	9	2	4	4	3	0	2	3	1	4	4	36

### 2.1.7.1. Stanje pred AEQ

#### Negativni vzorci vedenja v službenih odnosih

Večina udeležencev (devet od enajstih) je pred udeležbo na AEQ programih doživljala stiske v službenem kontekstu, ter prepoznala neugodne vzorce lastnega vedenja. O njih so v intervjujih spregovorili petiindvajsetkrat. Te vzorce vedenja lahko glede na vsebino razporedimo v 4 večje skupine: nezmožnost prevzemanja odgovornosti za lastne potrebe, iskanje zunanje ovrednotenosti, ki vodi v pretirano razdajanje in perfekcionizem, nezmožnost izražanja avtentičnosti in postavljanja meja sodelavcem, težave s čustveno samoregulacijo in izražanjem.

**Nezmožnost prevzemanja odgovornosti za lastne potrebe**, se je kazala kot nezmožnost **poskrbeti zase in postaviti meje samemu sebi**, kar je vodilo v preobremenjenost in izgorelost. Npr. *»Če nazaj pogledam...Že dvajset, trideset let sem preobremenjen z nalogami. Pa preveč si navlečem v eni uri. Rečem, da bom naredil za deset ur. Na vseh področjih v življenju tako počnem. Pregorevanje, izgorevanje, stalna utrujenost. Poškod nisem imel, ampak težave so pa vseeno. Organizacija časa in preobremenjenost.«*

Prav tako se je kazala kot **nepripravljena skrb za telo in duševno zdravje ob odsotnosti počitka, dopusta in vztrajanjem v delu kljub bolezni**: *»Vse sem naredila hitro. Tako, da sem še "švicala" zraven. Tudi na bolniško nisem šla. Sem šla bolna v službo, da bom ja pridna. V bistvu sem bila tiho in sem delala.«* Druga udeleženka je povedala: *»Prej pa dopusta še*

porabila nisem.«, tretji udeleženec pa: »Leta 2015 smo malo pojačali prodajno ekipo in smo se na sejme v tujino zagnali. Pa sva bila s tistim možakarjem, ki je bil vodja prodaje za tujino...Sva bila edina za tujino. In smo imeli revno pred corono napovedanih dvajset sejmov tisto leto. Na nekaj teh sejmov bi samo prišli kot gost, ampak to bi pomenilo sto petdeset dni na leto odsotnosti od doma. In malo prej pred 2019, sva bila s tem na sejmih v tujini. Deset dni, dvanajst. Sva domov prišla, on je zbolel za en teden. Pač viroza, prehlad...Gripa ga je poležala. Jaz sem pa domov prišel zvečer, še vse obračunal, pa drugi dan ob sedmih spet "gas auf". Potem je bilo že med kolektivom: Glej oni so vsi "pocepali", on pa vse zdrži. Ni bolečin, ni popuščanja.«

Druga intervjuvanka je omenila tudi **nihanje med pretiranim dajanjem** na delovnem mestu ter **premajhno vključenostjo in zavzetostjo**: »Se je pa vlekel vzorec tega "overgiving" in potem sebe zapostaviš. Iz ene skrajnosti v drugo je šlo. Potem je šlo pa v drugo smer, pa sem začela premalo dajat. Sej delo sem vedno naredila, a ni bilo prave energije.«, ter **vztrajanje v službah kljub kroničnemu zadovoljstvu** »Jaz sem bila kronično nezadovoljna v službah. Ko sem bila "ful" mlajša, sem bila bolj dinamična, aktivna, energična. V službah sem delala v proizvodnji kartona in se mi je stalno ponavljalo težko fizično delo. Ker nisem čutila telesa, sem v tem vztrajala. Pa tudi neke izbire nisem imela, ker izobrazbe nisem imela. A vedno sem pristala, kjer sem morala fizično delati, preveč od sebe dajati. In to te izpije. Ne moreš biti srečen. Potem ne delaš s screm in strastjo.« ali »Prej je bila ta skrb in ta strah za denar. Babica je bila tudi lačna, ker niso imeli. Ta panika, pa šihti..«.

Prav tako je več oseb izpostavilo **iskanje občutka vrednosti ob pretiranem razdajanju**: »Ko sem v službi toliko dajala, je bil dober občutek, ker dajati je lepo. Ampak sem se preveč gnala, da bi dobila tisto odobravanje in ljubezen, ki ga doma nisem dobila. Na škodo sebe.« in »Samo z delom sem se skušala dvigniti, da bom vredna ljubezni od kogarkoli. Občutek, da sem manjvredna od drugih, da so drugi bolj uspešni.« Lahko pa je to vodilo tudi v **perfekcionizem**. »Jaz sem pa eno malenkost še en teden razmišljala, kako bi morala bolje...Sem imela občutek, jaz moram to vse vedeti na pamet, kje to piše. Jaz si nisem upala dovoliti, da kaj preberem. Vse izjave sem že v naprej vedela na pamet. Pretirano, res pretirano sem si vse pripravila in si zapomnila. Meni se je zdelo, da je to čisto nekaj osnovnega.«

Več kot polovica udeležencev (sedem od enajstih) pa je kot največjo težavo izpostavila **nezmožnost izražanja avtentičnosti in postavljanja meja sodelavcem**.

Tako niso zmogli **izraziti svojih potreb in želja**: »Nisem se znala za sebe postaviti. Od nadrejenih si kaj izboriti. To mi pa ni šlo. Sem bila spet pridna punčka, tako kot doma. Karkoli so rekli, ja, ja. Nisem znala reči ne, ker lahko službo zgubim.« in »Meni je bilo že težko nekaj prositi in reči.« Prav tako **niso zmogli biti avtentični** »In me vedno na začetku imajo za nežno, prijazno, nesposobno, pohlevno punčko. Sem pa bila res prej taka. Veliko stvari požrla, se slabo počutila in ne reagirala primerno.« ter »Čustveno prej nisem bil tako močno zrel, da bi jim lahko povedal: Nisi za naš kolektiv, ne delate ok. Ampak ne. Sem čakal na corona

*situacijo, in smo jih na zunaj...Ne vem od kod je ta moj strah pred tem, da mi ne bo kakšen kaj hudega rekel.» in »Če nekdo pride "nabijati" za plačo, hitro popustim«.*

Neavtentičnost in **potrebo po ugajanju drugim** je eden izmed udeležencev povezal s stalnim občutkom neprimernosti »Skozi AEQ razmišljam, od kod ta občutek, da nisem ok, tudi kot delodajalec. Jaz kot vodja in direktor potem delujem tako, da stalno skušam ustreči vsem zaposlenim. Pa jim organiziram "team building"-e, pa piknike, pa darila za Miklavža, pa regrese, pa dopuste, ampak na koncu imam zmeraj občutek, da to ni ok.«

Prav tako so trije udeleženci omenili **pretirano prevzemanje odgovornosti**, npr. »Prej sem imela na večih straneh recimo neke dogovore. Nekaj si se zmenil, pa kar ni bilo. Pa ni bilo. Ni bilo časa, pa tega, pa onega. Vse sem potem nase prevzela. Bom jaz to sama. Kaj se bom dajala z drugimi.« Druga izmed udeleženk je **nezmožnost delegiranja nalog** opisala na naslednji način: »Jaz bi pri teh letih morala bit nek svetovalec, učitelj, ne pa ta glavni delavec. Jaz bi bila vodja, bi imela toliko in toliko delavcev, jaz bi svoje naredila kar se tiče vodstvenih zadev, ne pa, da sem glavni delavec in še čistilka v lastnem podjetju. Tako pa vse sama naredim.«

Takšno vedenje je lahko spremljalo lastno **minimiziranje situacije** »...Bog ve, če bi to prej naredila. Bi rekla, no, pa potrpi malo, saj ni nič hudega«, ali pa **zamere ob doživljanju krivice** »Nisem znala reči ne. V meni je pa vrelo, krivica, zamere. Zakaj jaz moram toliko delati, drugi pa ne.« Ena izmed udeleženk je ob nezmožnosti postavljanja mej in občutkov ogroženosti reagirala v **obrambni agresivni obliki**, čemur je nato sledilo **opravičevanje** »Ker v bistvu, kot šefica sem, če ni bilo po moje, sem kar zahtevala. Pa sem se potem zmeraj opravičevala, če sem imela kakšne take izpade.« Druga intervjuvanka pa je povedala, da pred AEQ programi ni zmogla postaviti meje ob **prestopih njenih mej in posegih v njeno spolno nedotakljivost** »Začela sem zelo pohlevno, me je izkoriščal tudi seksualno.«

Zadnja skupina neugodnih vedenj na delovnem mestu je bila povezana s **težavami v čustveni samoregulaciji in čustvenem izražanju** v odnosu z zaposlenimi ali strankami.

Ena izmed udeleženk je izpostavila težave v čustvenem izražanju: »Nisem znala izraziti čustev. Sem bila pa pridna uslužbenka, so me vsi hvalili.«, drugi pa je omenil **nesočuten** odnos do otrok s katerimi je delal in ki je bil odsev lastnega odnosa do sebe: »Prej sem bil recimo dosti trd do njih. Pa daj udari to žogo. Daj naredi to pa to.«

#### *Pozitivni vzorci vedenja v službenih odnosih*

Analiza je pokazala, da kljub temu, da je več udeležencev omenjalo pozitivno ovrednotene značilnosti in vzorce vedenja s strani drugih pred udeležbo na AEQ programih (npr. pridnost, zanesljivost, odgovornost, neutrudnost, delavnost, ustrezljivost, dostopnost), za obdobje, sami niso izpostavili pozitivnih vzorcev vedenja. Omenje značilnosti so bile namreč, kot smo videli v zgornjih izjavah, izražene v skrajnostih in na račun njihovih pristnih potreb, čustev in želja.

### 2.1.7.2. Stanje po AEQ

Analiza je pokazala, da je velika večina (deset od enajstih udeležencev) po AEQ programih prepoznala številne pozitivne vzorce vedenja v službenem kontekstu. Omenili so jih namreč skupaj šestintridesetkrat. Ti so se kazali na petih področjih, ki smo jih poimenovali: odgovornost za lastne potrebe oz. skrb zase, odsotnost stalnega iskanja zunanje potrditve, zmožnost postavljanja mej, boljša regulacija čustev (ki vodi v boljšo komunikacijo in odnose) ter delo kot kreativna izkušnja, ki vključuje smisel in užitek.

Štiri osebe so spregovorile o **sprejemanju odgovornosti za lastne potrebe in skrbi zase**.

Eden izmed njih je po udeležbi na AEQ programih prepoznal svoje odlašanje kot zavestno odločitev, ki je temeljila na skrbi za svoje pristne potrebe in ne zaradi strahu pred nepopolnostjo *»Sedaj tudi, če odlašam, odlašam to bolj zavestno.«* Prav tako so štiri osebe omenile, da so se **bile zmožne ustaviti (reči samemu sebi ne)** in **prekiniti začarani krog izčrpavanja**, kar je kot lahko vidimo v naslednjem primeru, sprostito energijo za soočanje z drugimi izzivi: *»Ne ženem se, da bi tako veliko delal...Ta začaran krog se je prerezal. In če mi kdo reče, gremo to naredit, jaz rečem, ali pa če ne. Ker ne rabim jaz tega. Zakaj bi sedaj toliko delal. Znam reči ne. Sedaj je tudi energije več in jo lahko uporabim za soočenje z določenimi stvarmi.«* Drugi udeleženci so v povezavi s tem povedali: *»Sedaj zadnje pol leta, odkar sem v AEQ, sem tako utrujen, da potem res ne morem. Rečem: Ne gre.«* in *»V bistvu sem se ustavila, se še ustavljam. Ko preveč delam se zavem, da sem v nasprotju s sama s sabo.«* ter *»In sem bila zataknjena v tem vzorcu, dokler nisem počais prišla do točke, glej te službe niso zame, ker so fizično napore.«*

Prav tako pa se je pojavila tematika **spoštovanja lastnega ritma** *»Sedaj pa ta life coaching. Si sama določam in ne rabim toliko ur delat. Mi je šlo čistvo v drugo smer.«* in *»Sedaj sem doma in tudi bolj počasi lahko delam.«* Večja skrb zase pa je prinesla več zadovoljstva in energije *»Sedaj delam z veseljem in energijo.«*

Druga tema, ki se je pojavila je bila **odsotnost stalnega iskanja zunanje potrditve**, ki sta jo omenili dve osebi. Ena izmed udeleženk je spregovorila o tem, kako je **potrebo po zunanji potrditvi nadomestila notranja avtoriteta**: *»Prišla je ena taka moč notranja. Da vidiš, da tisti predavatelj pač ni... Tudi če je to en človek iz enega zavoda. Zakaj pa jaz rabim, da bom njemu ugajala. Moč, ko vidiš, da se z enimi stvarmi ne strinjaš, ali se ti zdijo nesmiselne, si lahko rečem, jaz bom tole zaključila.«* Prav tako je bila **zmožna delovati iz avtentičnosti neodvisno od mnenj sodelavcev** *»...Pa tudi morebit' do sodelavcev. Nekako bolj so nepomembni drugi. Bolj ni pomembno. Briga me, kaj si mislijo. Jaz sem bila recimo precej bolj aktiven, učinkovit, pa pogonski učitelj, kot večina drugih. In če je nekdo bolj delaven, jim nekako ni všeč. Večina hoče biti tako, da je "lagano", pa čim manj. In potem se nekaj časa trudiš, da bi koga navdušil, potem pa greš svojo "špuro" in te briga, kaj oni mislijo, delajo. Sedaj še bolj vem, da lahko delam po svoje.«* Drugi udeleženec pa je **zmanjšal perfekcionizem** *»Nisem več perfekcionista in ekstremno instanten.«*



Tretja tema, o kateri je spregovorilo kar sedem oseb pa je bila **zmožnost postavljanja mej**. Ena izmed intervjuvank je izpostavila, da zaradi boljšega poznavanja sebe, svojih potreb in želja, bolj učinkovito postavlja mej *»Sedaj lažje rečem ne, se postavim za sebe. Hkrati bolj točno vem kaj si želim, kaj imam, kaj sem. Lažje postavim svojo prioriteto. Sebi in svojemu času sem dala prioriteto. Sem videla, da bodo koristi od tega kar bom dobila manjše od tega, da moram potrpeti pa neke neumnosti poslušati.«*

Drugi udeleženec je **zmogel odpustiti osebo, ki ni prevzemala odgovornosti in ni bila doprinos njegovemu podjetju** *»Vedno slabše je začel delati. Vedno več je bilo napak. Je imel toliko nekih težav. In sem začel malo raziskovati kakšen "background" ima. Kakšna je njegova družina, kakšne težave ima. In je imel toliko enih stvari, pa jih jaz nisem mogel reševati namesto njega. Sem moral nekje potegniti črto in reči, da nisem neka spužva. Da pa se bodo po meni vsakodnevno problemi drugih zivali...In sem rekel, da ne morem tega prenašati več. Ni mogel več slabe energije na nas prelivati, biti zraven nas.«*

Tretja oseba se je zmožla **postaviti zase**: *»In sem potem iz leta v leto toliko se postavila, sem bila pripravljena na odpoved, se postavila za sebe, sploh ne bi verjela prej, da je možno.«* Četrta in peta udeleženka sta **zmogli držati mejo ob sodelavcih**: *»Sedaj pa kar postavljam meje. To je naporen del. Jaz tudi tako povem, da ni, da bi lahko izbirali.«* in *»Bolj sem se postavila na prvo mesto. Sedaj rečem ne, ne bom več. Sedaj ta mlajši kolega ve. On že kar reče, bom jaz delal, ti kar pojdi. Sedaj je ura enajst, lahko kar greš. Sem jih prepričala, da jaz ne morem več delati.«*

Nekateri so poročali o tem, da so zmogli **postaviti mejo strankam** *»Sedaj rečem: ne morem. Tudi odklonim kakšno stranko. In rečem, ne to pa ni nujno. In zaradi tega nimam slabe vesti. In če me kdo kritizira, to je njegov problem, kako gleda na to.«* in *»In če kdo to sprejema, prav, če ne, pa pojdi drugam (...). Je ena ženska čisto ponorela, ko ji nisem hotela dati antibiotikov. Sem ji razložila zakaj živalim ne dajem antibiotikov, če ni treba. Ona pa: To smo že delali (...). To so take vsakdanje "fore". Sem jo ustavila in rekla: Tako je prav. S tem se ukvarjam, te zadeve poznam. Vzemi ali pusti.«*

Dva intervjuvanca sta izpostavila tudi večjo **zmožnost spuščanja kontrole in delegiranja nalog**: *»Tudi sprejemem, da nekdo drug kaj naredi, ne vse jaz. Ker prej tudi, če mi je kdo rekel, nisem trzal na to. Sedaj pa, aha ok, v redu. Bodo drugi, ne rabim jaz, hvala Bogu.«* in *»Bolj razumem, da ne morem toliko delat, bo treba komu dati, ali ne bo narejeno. Se pravi je treba počasi manj na sebe vzeti.«*

Naslednja večje področje, kjer je prišlo do sprememb je bila **boljša samoregulacija čustev**, kar je pozitivno vplivalo na odnose na službenem mestu. O tem so poročale štiri osebe. To je bilo povezano, kot opisuje eden izmed intervjuvancev, z **večjo samorefleksijo** s katero so **prepoznali svoje težave z regulacijo** čustev ter pričeli **prevzemati odgovornost** zanje: *»Najbolj me je zmotilo, to ko sem prepoznal tisi zajedljiv ton v svojem glasu, ko ga ne bi hotel nikoli slišati od svojega nadrejenega. Ampak tako je bilo tudi meni vedno povedano doma.«*

*Oče mi je vedno: Ne tako. Namesto, da bi rekel: Glej ne tako, bomo tako. Vse je bilo odrezavo, na moč. Čisto te je zabil in potolkel. Tega sem se začel bolj zavedati in sem videl, da bo treba spremeniti svoje vedenje, če bom hotel v takem "poslu" obdržati ljudi okrog sebe in da mi bodo sledili.«*

Boljša samoregulacija čustev je vodila v **manj preprirov**: »Največji napredek je, da sem se umiril malo. Da malo prej razmislim kakšno stvar predno rečem. Da neke brezvezne prepire ne načenjам, ki niso potrebni recimo.« in v **bolj spoštljivo komunikacijo na obeh straneh** »In tudi vodstvo se boljše obnaša. Ker se tudi jaz drugače. Prej so tudi oni name z jezo odgovarjal, povzdignili glas...Zdej pa v bistvu en drugega poslušamo, pa pač se bolj izbira besede, na lepši način. Ni več onega kričanja. Jaz njih bolj poslušam, pa oni mene bolj poslušajo. Tako, komunikacija je čisto druga«. Hkrati je boljša samoregulacija omogočila tudi **večjo prisotnost med pogovori in manj potrebe po kontroli** »Je velika sprememba glede izražanja sebe, do drugih, do strank. Več tišine v glavi. Ker enostavno ni treba toliko razmišljat, brnet, vse nadzirat.« ter **zmožnost sodelovanja namesto zahtev**, ki so prej prihajale iz občutka ogroženosti »Sedaj pač ne zahtevam, ampak dam možnost rešitve. Ali pa pač, da sodelujemo in se ne opravičujem, tudi, če včasih malo bolj povem stvari s katerimi se ne strinjam.«

V primeru nereguliranega čustva, je eden izmed udeležencev zmožal **prevzeti odgovornost ter se opravičiti**. »Otroci znajo potegniti veliko, tudi jeze. Ne poslušajo, ne delajo...To kar žoge povsod letijo. Ampak glede na to, koliko jaz vem, je super. Sem pa bil v šoku, ko je en dan ena punčka veliko potegnila ven iz mene. Sem moral to odgovornost videti...Kako sem prestopil mejo in se takoj opravičil mami in otroku.«

Analiza je pokazala tudi **večjo sposobnost mentalizacije** (razmišljanja in razumevanja mentalnih in čustvenih stanj sebe in drugih, ki so jih pripeljala do določenega vedenja). To je odprlo zmožnost večje samoregulacije: »In recimo ena mi je rekla, glej, če ne bo to, se moraš pa navaditi. Mene je to "ful" prizadelo. Ne moreš se navaditi. Moram najti eno rešitev. Kako mi je lahko rekla, da se moram navaditi. Sem si rekla: Saj ona to počne isto. Njo vse boli, ampak ona se je kar navadila. V tisti fazi je, ko ne čuti toliko in ignorira. Če ona tako s sabo dela, seveda ne more meni drugače reči. Sedaj že vidim te tipe ljudi. Kako s sabo delajo, kaj so njihove prioritete. Seveda jaz ne morem njihovim predlogom slediti in upoštevati, kot bi včasih.« in »Saj jaz njih razumem. Oni mene vidijo, kot se me vidi, in mislijo, da bom to z lahkoto, kot sem včasih – hitro in dobro naredila. Ni se čakalo.«

Mentalizacija, skupaj s sprejemanjem in sočutjem do sebe, pa prinese tudi **več empatije do drugih**: »Kot sebe drugače vidim, vidim drugače ljudi. Od njih ne zahtevam, kar sem prej od sebe. Vidim, aha, hm, glej, če sem jaz tako, kje so šele oni. Več je te neke empatije in dojemanja. Kar sem že prej imel, ampak sedaj pa še na fizičnem nivoju, kar sem prej gladko spregledal. Dosti bolj mehko, bolj zaznavam...Bolj razumem zakaj kdo lahko, zakaj kdo ne more, zakaj kdaj česa ne more. Tako da na ta način. Ni robotsko...cilj...kaj je treba. Je bolj,

*ok, to sedaj lahko, to na ta način lahko, tega sploh ne...Meje so drugače postavljene, upoštevane. Upoštevanje sebe, telesa.«*

Zadnja velika tema, ki smo jo prepoznali v analizi pa je **doživljanje dela kot kreativne izkušnje, ki vključuje smisel in užitek**. O njej je spregovorilo sedem oseb. Ena izmed njih je po izkušnji z AEQ programi **razširila svoje dojetanje odgovornosti** »Tako, da sedaj to lahko zaznam dosti bolj široko. Pogojujem to odgovornost, ne samo z resnostjo, ki je bila razložena kot odgovorna. Sedaj je bolj pomembno ali je učinkovito, smiselno, pretočno. To mi je AEQ pokazal, dostavil do uma.« in **zamenjala resnost s smiselnostjo in potrebnostjo** »Predvsem to resnost sproščam, ker je zelo stisnjena z odgovornostjo. To zmehčujem, sproščam, dajem stran. In spremljam odgovornost, ki je smiselna in potrebna. Resnost je samo v začaranem krogu smiselna in potrebna.« Prav tako je ta oseba prišla do **boljših in bolj kreativnih rešitev**: »Sedaj dajem drugačne rešitve. Ne razlagam toliko. Hitreje pridem do bistva, ga hitreje najdem, povežem. Bolj enostavne, tekoče, učinkovite.«

Skrb zase je, kot sta nakazala dva druga udeleženca, prinesla tudi **več koncentracije in boljšo kvaliteto dela**: »Čeprav sem prej naredila več kot sedaj, ampak sedaj naredim bolj kvalitetno, bolj sem z glavo pri tem. Drugače je. Velika razlika je.« in »Da je boljše kaj manj naredit, pa je potem zaradi tega na koncu boljše. Pač nek večji izkupiček zaradi tega.«

Za štiri druge intervjuvanke pa je bila izjemno pomemben tudi **vidik užitka**. Ena izmed njih je po AEQ programih pričela v službenem kontekstu sprejemati **odločitve na podlagi zasledovanje užitka in pozitivnih občutij**, in ne kot nekoč, iz pretiranega občutka odgovornosti in dolžnosti. »Sedaj se tudi bolj opazujem pri službi. Delam tisto, kar me veseli, kar pa ni nujno, pa me ne veseli, pa rečem, ne bom tega delala. Da iščem še bolj tisto v čemer uživam. Da poiščem...Jaz zelo rada delam v projektih. Si zelo svoboden. Pa se grem neka gledališča ali ustvarjanje. Ali pa, da nekaj pojejo in razglablajo. In kar pridejo taki dogodki in ljudje. In si tako sama sebi rečem: Ja, to rada delam. Mature pa ne popravljam rada. Pa sem rekla: Pač pa ne bom popravljalka mature. Uspešna sem, dobro se ne zasluži, konec šolskega leta je učitelj "zmatran", zakaj bi jaz še dodatno delala. Veselja ob tem nimam, zaslužka tudi ne. Čemu? Treba mi ni. Dodatnega znanja ne bom dobila.«

Druga udeleženka sedaj **skrbi za užitek in počitek tudi z rednim jemanjem dopusta**, ki ga pred tem ni izkoristila v celoti »V maju sedaj greva na en dopust s partnerjem za en teden.«

Ena izmed intervjuvank pa je **prepoznala svoje poslanstvo** in mu **pričela aktivno slediti**: »Po AEQ se mi je pa to odprlo za coaching. Ta služba je bila ena mojih večjih ran. In se tudi veselim prihodnosti, sedaj prvič, ker sem toliko časa iskala, pa kaj bi delala. Ker vrata so mi bila zaprta, ker sem bila notri v krču. Sedaj sem se odprla, in se mi je tudi kariera odprla na široko. Prav dušno poslanstvo. Ker, ko delaš svoje poslanstvo s srcem, si bolj srčen, in vplivaš na druge okrog sebe. Kak svet bi bil, če bi vsi takole.«

Dve udeleženci sta poudarili, da sta po AEQ **prišli v stik s svojo žensko energijo in pričeli delovati iz nje** »Sedaj prav čutim to svojo ženstvenost. In v službi sem sedaj dosegla, da sem

*bolj odmaknjena, da nisem tako odgovorna. In tudi čutim, da si bolj dovolim biti nežna. Bolj tiho. Ampak je sedaj drugače. Prej sem bila podrejena, sedaj pa nisem podrejena» in »Sedaj pa čutim, da se je začelo drugo obdobje življenja, ko bom videla koliko se je stvari spremenilo. Sedaj mislim, da bo neka integracija. Bom bolj v ženski energiji. Prej se nisem mogla na moške zanesti in sem bila "ful" v moški energiji. Glavna baza moja mora biti ženska energija. Po AEQ se je vse upočasnilo in sem dobila to novo izkušnjo, ki mi je pomagala priti nazaj v ravnovesje.«*

#### *Neugodna vedenja v službenih odnosih*

Analiza je pokazala, da v obdobju po AEQ dva udeleženca opisujeta neugodna vedenja na delovnem mestu, a oba se jih zavedata in prevzemata odgovornost za spremembo le-teh. Eden izmed njiju je izpostavil še vedno prisotno **potrebo po ugajanju**, o kateri pa, po udeležbi na programih, razmišlja in išče izvor. *»Skozi AEQ razmišljam, od kod ta občutek, da nisem ok, tudi kot delodajalec. Jaz kot vodja in direktor potem delujem tako, da stalno skušam ustreči vsem zaposlenim. Pa jim organiziram team buildinge, pa piknike, pa darila za Miklavža, pa regrese, pa dopuste. Ampak na koncu imam zmeraj občutek, da to ni ok.«*

Drugo neugodno vedenje, ki se še občasno pojavljaj pri obeh osebah (čeprav sta oba spregovorila o spremembah), je **pretirano delo oz. težave s postavljanjem mej samemu sebi**. Prvi je dejal: *»Če nazaj pogledam že dvajset, trideset let sem preobremenjen z nalogami, pa preveč si navlečem v eni uri. Rečem, da bom naredil za deset ur. Na vseh področjih v življenju tako počnem. Pregorevanje, izgorevanje, stalna utrujenost.«* Druga udeleženka pa je svoje pretirano delo v službi, po katerem si je sicer privoščila dopust (kar je bila pozitivna sprememba) opisala kot *»Sem se zgarala kot pes.«*

Kot zadnja obstoječa stiska, ki je bila omenjena, pa so bile **težave z učinkovitim postavljanjem mej**. *»Sedaj imam en primer enega, ki je že veliko let pri nas. Vidim, da je čustveno nezrel. Ima veliko težav, ampak nekako dober delavec. "Čim" pa je debata o odnosih, pa načinu dela, se že jaz bojim k njemu pristopit. Že takoj, ko skupaj stopiva, je že "fight". Ni stopnjevanja vedno bolj. Že takoj na začetku, takoj.«*

### 3. ZAKLJUČKI

Pričujoča raziskava je pokazala, da je prišlo po udeležbi na vsaj treh AEQ programih, ki jih je vodil Aleš Ernst, do sprememb v vedenju na vseh štirih področjih, ki smo jih raziskovali: v odnosu do sebe, v partnerskih odnosih, v starševskem odnosu ter v službenem kontekstu.

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 te 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

pripomoglo 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 možnost 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 uglašenost 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 odgovornosti 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,

pojavi 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.



## 4. OMEJITVE IN NADALJNO RAZISKOVANJE

V primeru nadaljnih raziskav bi bilo priporočljivo zagotoviti večji numerus udeležencev, saj bi bili rezultati tako še bolj točni. Udeležence bi bilo smiselno razdeliti med tiste, ki so se udeležili izključno AEQ skupinskih programov in tiste, ki so bili deležni individualnih srečanj. Na ta način bi lahko primerjali ali obstajajo razlike v spremembah v vedenju udeležencev glede na obliko posredovanja AEQ metode. Prav tako bi bilo smiselno poiskati udeležence, ki se pred in med AEQ programi niso udeležili nobene psihoterapevtske ali psihološke obravnave, saj bi na ta način rezultati še z večjo preciznostjo preverili učinkovitost AEQ metode. Hkrati bi dobili še bolj natančne podatke, če bi raziskavo zastavili longitudinalno, ter bi prve intervjuje opravili s posamezniki pred obiskom prvega AEQ programa, zadnje pa po končanih treh programih.

Z našo raziskavo smo pridobili pomembne uvide v spremembe vedenja, ki jih pri sebi prepoznavajo udeleženci AEQ programov, ki jih je vodil Aleš Ernst (v odnosu do sebe, v partnerstvu, v starševstvu in na delovnem mestu). V nadaljnih raziskavah bi lahko vsako od teh področij raziskali še posamično, ter s tem poglobili informacije. Prevsam področje starševstva je tisto, ki bi ga bilo smiselno raziskati še bolj podrobno, saj je od vseh tisto, ki je bilo najmanj raziskano. V tem primeru bi bilo seveda potrebno izvesti še bolj poglobljene intervjuje, morda celo več srečanj z vsakim od udeležencev, ter kombinirati kvalitativne raziskave s kvantitativnimi.

## 5. SEZNAM LITERATURE

Barker, Chris, Nancy Pistrang in Robert Elliott. 2016. *Research methods in clinical psychology*. London: Wiley- Blackwell

Coolican, Hugh. 2018. *Research methods and statistics in psychology*. New York: Routledge

Ernst, Aleš in Janez Logar. 2022. »Zaključno poročilo o učinku sodelovanja v spletnih programih AEQ metode«. <https://aeq.si/wp-content/uploads/2022/07/Janez-Zakljucno-porocilo-vidni-popravki.pdfm>