

## **Povzetek raziskave o učinkovitosti AEQ programov**

Raziskava je bila izvedena na programih, ki jih je izvajal Aleš Ernst, ustanovitelj AEQ metode in učitelj 5. stopnje AEQ metode. Zato rezultatov raziskave ne moremo posplošiti na AEQ programe, ki jih vodijo učitelji nižjih stopenj. Rezultatov raziskave tudi ne moremo posploševati na učinkovitost somatike, klinične somatike ali Feldenkreis metode.

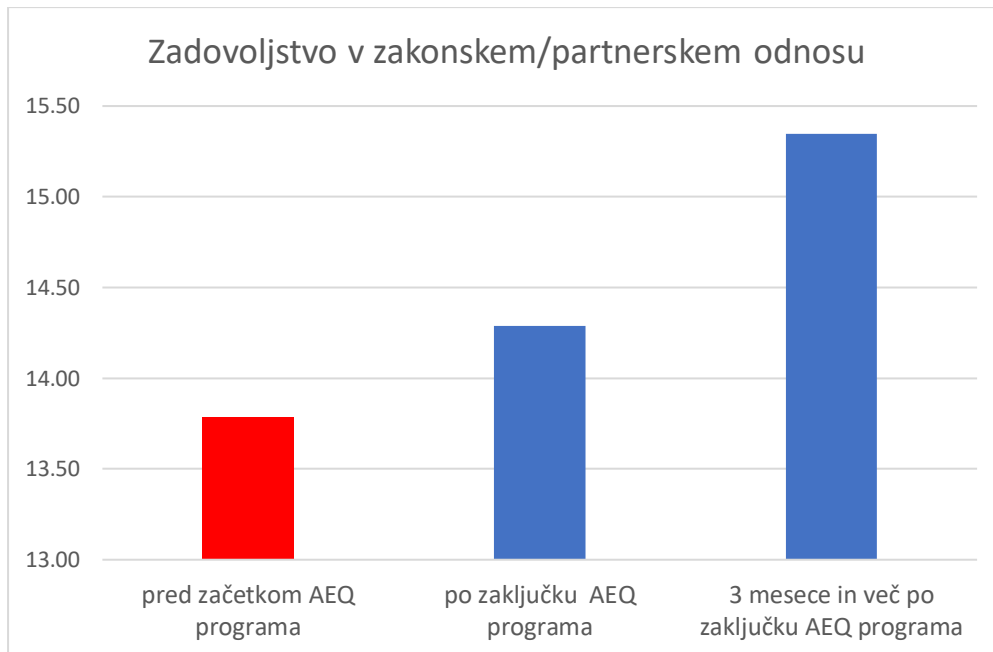
Raziskave je potekala od septembra 2022 do avgusta 2023. Izvedeni so bili sledeči AEQ programi: za dvig čustvene zrelosti, za izboljšanje partnerske zveze, za športnike in poslovneže, za starše otrok s kroničnimi ali ponavljajočimi stanji, za preprečitev izgorelosti in kronične utrujenosti. V raziskavi je sodelovalo 622 udeležencev, od tega 445 žensk (72 %) in 177 moških (28 %). V vzorcu je 195 poročenih udeležencev (32 %), neporočenih, ki živijo v partnerski zvezi, je 226 (37 %), samskih 130 (21 %), ločenih 63 (10%) in ovdovelih 1. Kar 69% udeležencev raziskave je že več kot dve leti zaskrbljenih zaradi odnosov v katerih živijo.

Uporabili smo sledeče merske instrumente: 1. vprašalnik o bolnikovem zdravju za merjenje kroničnih bolečin, 2. zadovoljstvo v zakonu smo merili z vprašalnikom Kansas marital satisfaction scale, 3. vprašalnik večdimenzionalna ocena notranjega zavedanja za merjenje interoceptičnih občutkov, 4. Za merjenje čustvene regulacije smo uporabili vprašalnik za ugotavljanje težav z uravnavanjem čustev

## REZULTATI RAZISKAVE

### **1. Udeležba na AEQ programih v povprečju poveča zakonsko/partnersko zadovoljstvo**

Na osnovi vodenih vaj in razlag težav v odnosih, že enomesečno (po zaključku programa) vsakodnevno soočanje s sabo, s svojim telesom, s svojimi čustvi, pokaže jasne rezultate blagodejnost in koristnost sodelovanja na AEQ programih za zakonski/partnerski odnos. Po treh mesecih se učinki še povečajo. Kako dolgo bodo trajali pozitivni učinki AEQ programa pa je odvisno od posameznega para. Odgovornost je njuna.

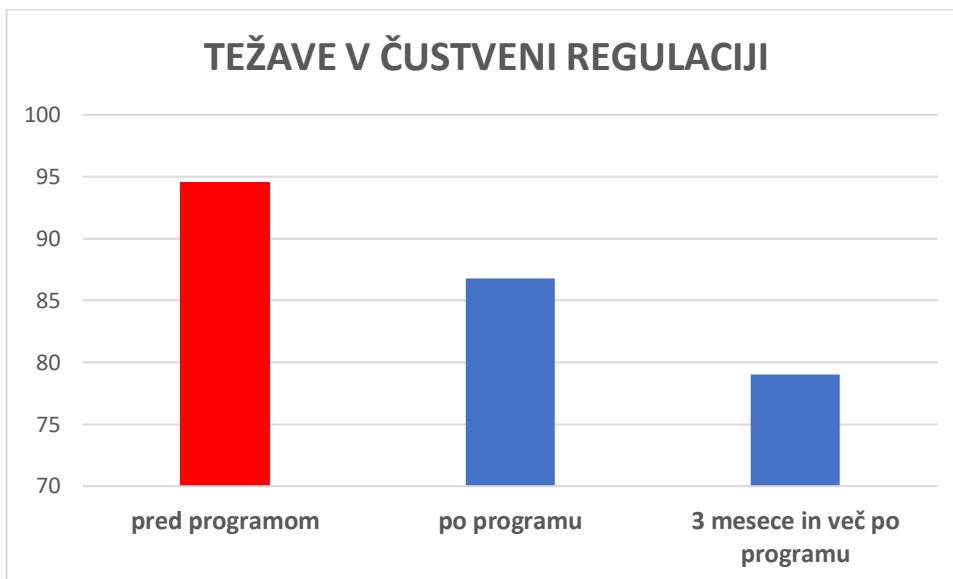


## 2. Zakonsko/partnersko zadovoljstvo s številom udeležb na AEQ programih narašča.

Dlje časa kot posameznik oziroma par vztraja na AEQ programih, več koristi ima, imata. Dolgoročno delo na odnosu poveča zadovoljstvo v zakonu/partnerstvu. Čustva, vztrajnost, notranjetelesni občutki, odgovornost zase in predvsem odločitev, da lahko veliko spremenita...vse to uči AEQ metoda.

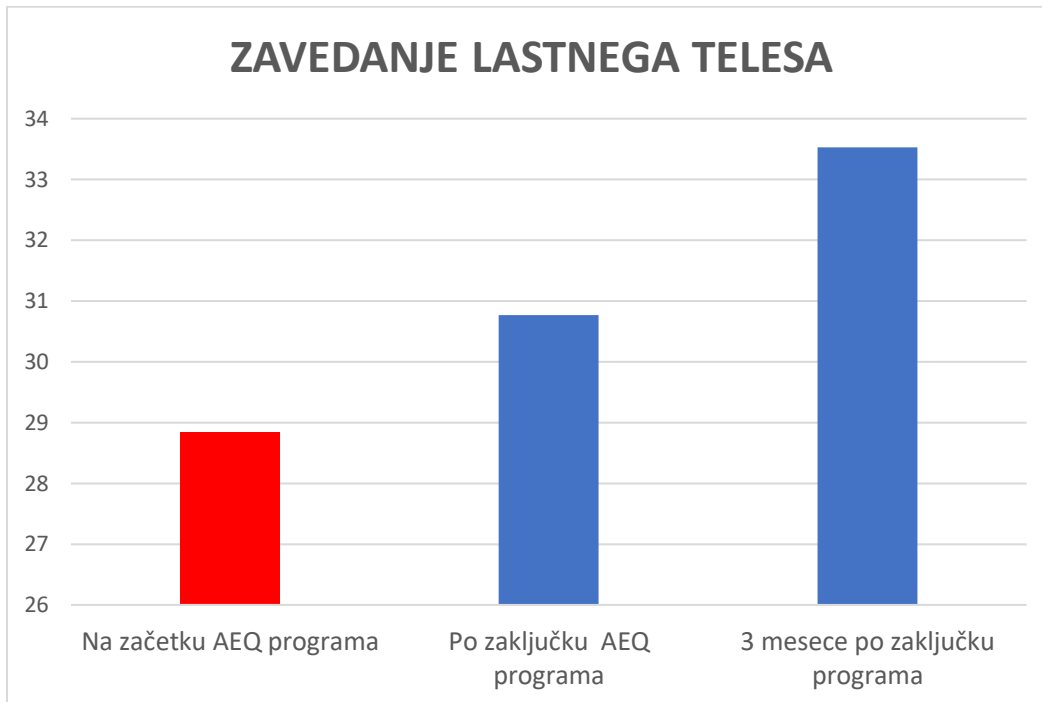


**3. Udeležba na AEQ programih v povprečju poveča čustveno regulacijo oziroma dvigne čustveno zrelost**



Zavestno soočenje z lastnimi, predvsem neprijetnimi čustvi, ki jih doživljajo udeleženci AEQ programov, rezultira v zmanjšanju težav pri regulaciji teh neprijetnih in včasih skrajno bolečih čustvenih stanj. Poleg zavestnega dela na čustvenem področju je nujno tudi razumevanje lastnih težav kot tudi ločevanje med preteklostjo in sedanostjo. Že enomesečno razumevanje in čutenje sebe, kot kaže naša raziskava, da pozitivne rezultate.

#### 4. Udeležba na AEQ programih v povprečju poveča zavedanje notranje telesih občutij



Za dolgoročne spremembe sebe je nujno povečati zavedanje lastnega telesa. Telo nosi v sebi informacije, ki jih razum nima. Na osnovi rezultatov naše raziskave lahko potrdimo, da so udeleženci raziskave v povprečju povečali zavedanje lastnega telesa. Stik s telesom nam omogoča popolnoma drugačno čutenje in zavedanje sebe. To pa je osnova za spremembo se, za dožemanje drugih in za postavljanje meja okolici (tudi v bližnjih odnosih).

5. **Medicinsko nepojasnjena stanja (kronične bolečine) se pozitivno povezujejo z težavami v čustveni regulaciji.** Drugače zapisano: višja kot je čustvena zrelost, manj je kroničnih bolečin. Zato je za zmanjšanje kroničnih bolečin nujno dvigovati čustveno zrelost, bolj se zavedati lastnih (predvsem neprijetnih) čustev in se jih naučiti regulirati. AEQ metoda to omogoča.
- Medicinsko nepojasnjena stanja (kronične bolečine) se negativno povezujejo z interoceptijo.** Preprosto napisano: bolj kot čutimo svoje telo, bolj kot se zavedamo notranjetelesnih občutij (interoceptija) manj bomo imeli kroničnih bolečin. AEQ metoda z zavestnim izvajanjem somatskih vaj in razumskimi razlagami čustvenih stanj človeka omogoča povečanje zavedanje lastnega telesa.
6. **Zadovoljstvo v zakonu/partnerstvu in regulacija čustev ter zadovoljstvo v zakonu/partnerstvu in zavedanje telesa.** Zadovoljstvo v zakonskem/partnerskem odnosu se negativno povezuje z regulacijo čustev. Preprosteje povedano: več kot je težav z regulacijo čustev, manj je zadovoljstva (velja tudi obratno). Zato je za povečanje zadovoljstva v zakonu/partnerstvu potrebno zmanjšati težave, ki nam jih povzroča regulacija čustev oz. moramo povečati zavedanje lastnih čustev in jih nato deliti s človekom, ki ga imamo radi. To bomo še lažje in bolj uspešno počeli, ko se bomo bolj zavedali notranjetelesnih (interoceptivnih) občutkov, saj so čustva in telesni občutki medsebojno prepleteni.

Več na [www.aeq.si](http://www.aeq.si)

Kranj, Brežice, oktober 2023

Aleš Ernst, ustanovitelj AEQ metode in učitelj  
5. stopnje

Janez Logar, mag. zakonske in družinske  
terapije, psihoterapevt, učitelj AEQ metode 1.  
stopnje, učitelj dihanja