



Essentiell Psykoterapi

En psykoterapi til befrielse

Uddannelsen Essentiel Psykoterapi

Denne specialistuddannelse er en komprimeret uddannelse i Essentiel Psykoterapi, hvor det i det væsentlige handler om en integration af det psykoterapeutiske arbejde med den buddhistiske sindstræning – en vej til befrielse.

Vi vil med uddannelsen give erhvervserfarne kollegaer en mulighed for at lære den essentielle psykoterapi at kende og at arbejde med den. Derfor bliver formidlingen af de mange forskellige terapeutiske metoder og værktøjer væsentligt reduceret i forhold til den treårige uddannelse "Essentiel Psykoterapi".

Læs evt. om denne på <https://essentielle-psychotherapie.com/en/>

Uddannelsens fokus

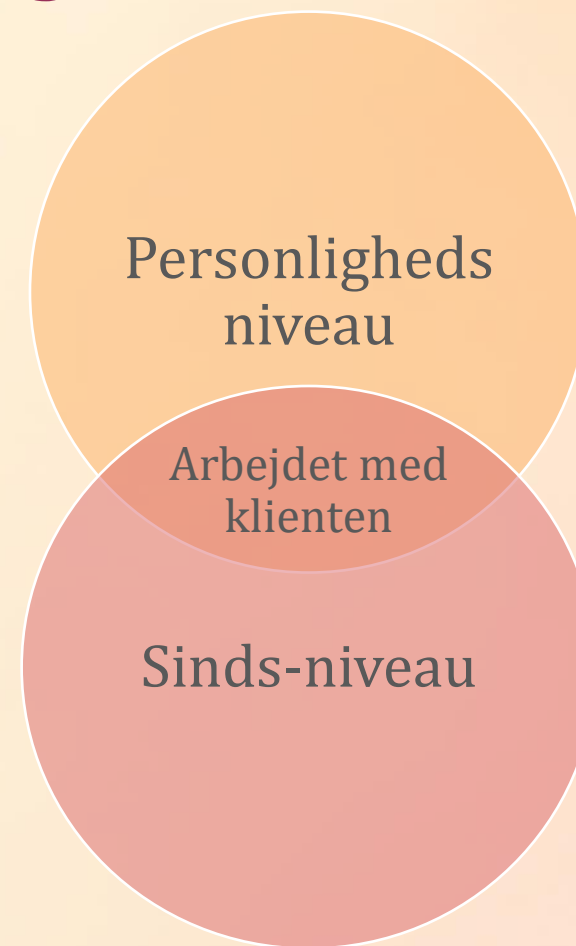
- Ens egen personlige opmærksomhedstræning – også kaldet awareness
- En dybere forståelse af hvad en integration af Dharma og Psykoterapi betyder
- Den konkrete omsætning i det psykoterapeutiske arbejde i mødet mellem to personer (psykoterapeut og klient)

Som deltager i uddannelsen bliver du skolet i en indre holdning, der tillader og styrker en opmærksomhed på sindets sande natur – den tidløse, åbne opmærksomhed.

Du vil også opleve en udvikling af de kvaliteter, som bor i os alle – nemlig "Buddha-Natur" og lære at bruge disse som en dybdegående ressource og helingsmetode til dig selv og dine klienter.

Psykoteraapeutisk tilgang

- I den Essentielle Psykoterapi arbejder vi med klienterne på forskellige niveauer – ved nogle arbejder vi på personlighedsniveau (forstået som indholdet af den samlede psykodynamik - det klassiske felt, hvor terapien bygger på dybdepsykologien), og ved andre arbejder vi på "sinds-niveau" (forstået som opfattelsesstrukturer og -mekanismer - det klassiske felt inden for indsigtssmeditation).
- Det er vores ærinde og ønske at styrke kompetencen i det psykoteraapeutiske arbejde ved at stimulere den indre modning af deltagerne gennem en stor del af selverfaring og selvoplevelse.



Uddannelsens opdeling

Grundtanken bag Essentiel Psykoterapi er at vise samspillet mellem opvågningen og heling.

Gennem hele den essentielle psykoterapeutiske rejse er der kobling mellem buddhistisk sindstræning og den terapeutiske tilgang. Vi har dog valgt at dele undervisningen af disse op, for at det fremgår mere tydeligt, hvilken del den specifikke indlæring kommer fra.

1. del: Dharma for psykoterapeuter

- Ansvarlige: Tilmann og Gelek
- Traditionel buddhistisk psykologi
- Praktiske øvelser og meditation

2. del: Integration i det psykoterapeutiske arbejde

- Ansvarlig: Wolfgang
- Sindets integrering i psykoterapeutisk arbejde
- Undervisning og øvelser

1. del: Dharma for psykoterapeuter

*I det opvågnede sind ligger kraften til at arbejde med andres sind.
Enheden af medfølelse og visdom.*

I ovennævnte udsagn findes kilden til den dybe motivation til at frigøre de vågnede kvaliteter i ethvert menneske. Med denne motivation bliver den essentielle psykoterapi praktiseret og også undervist.

Gennem den voksende forståelse for processen kan du som deltager fordybe dig i din egen vej og således også følge andre mennesker i deres opvågnen i det terapeutiske arbejde.

Her i den første del vil der dagligt være en indføring i det traditionelle indhold i buddhistisk psykologi. Ved at bruge denne psykologi i forhold til os selv og helingsarbejdet med vore klienter, vil der blive skabt en bro mellem den gamle buddhistiske sindsskoling og den terapeutiske proces.

Dagene vil veksle mellem praktiske øvelser og meditation.

1. del: Dharma for psykoterapeuter

Dette er nogle af de temaer, der vil blive gennemgået:

- **De fire ædle sandheder** - Hvad er den dybeste årsag til vores utilfredshed og lidelser?
- **Følelser og justering af vores liv (flugtveje)** - Hvilke kvaliteter søger vi egentlig efter? Hvad er sand hjælp?
- **De fem aggregater og spørgsmålet om Jeg'et** - Hvad er vores vigtigste identifikationer? Findes der et *Jeg* uden et *Selv*?
- **De seks befriende kvaliteter** - Hvad er en sund personlighed? Hvordan kan vi styrke den positive kraft og visdom i den terapeutiske ramme?
- **De fem steps i arbejdet med emotioner** - Hvilke muligheder findes der til at arbejde med belastede emotioner? Hvordan kan vi erkende deres sande natur og endda bruge dem til en vej til opvågnen?
- **Den firdobbelte dyrkelse af opmærksomhed** - Hvordan kan vi øve os i opmærksomhed og også hjælpe andre til at udvikle sindsro og erkendelse?
- **De fire umålelige kvaliteter** - Hvordan kan vi på et endnu dybere plan frigøre oplevelsen af kærlighed, medfølelse, glæde og sindsligevægt i os selv og andre?

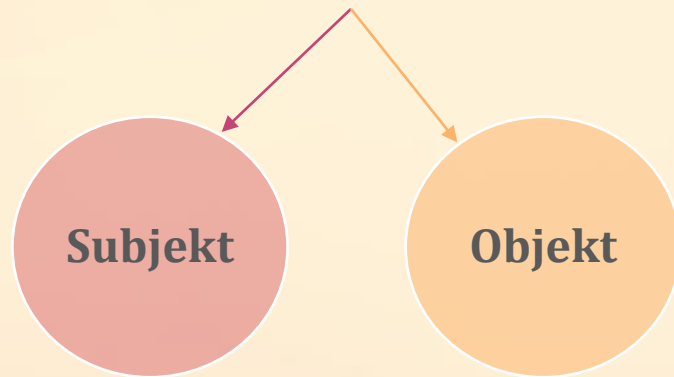
Ens egen proces og også arbejdet med klienter vil blive betydeligt mere virksomt, hvis du vier dig til en daglig praksis i sindstræning. Dette vil udvikle og muliggøre den nødvendige sindsro, motivation og synsvinkel.

2. del: Integration i det psykoterapeutiske arbejde

“At gribe og at afvise”

Der vil i undervisningen være plads til en gennemgang og integrering af ens eget psykoterapeutiske arbejde, således at der bliver en dyberegående forståelse af ens eget sind. Det vil sige en forståelse af strukturerne og mekanismerne i vores opmærksomhed og sluttelig en fortrolighed med niveauet af den grundlæggende væren.

Det dualistiske sind



Du bliver fortrolig med mekanismen ”at gribe og at afvise”. Du vil her bemærke, hvordan det dualistiske sind næsten automatisk opdeler i subjekt (betragtning) og objekt (opfattelse). Med dette dybere indblik i ens eget sind opstår der en tiltagende viden, som på nøjagtig samme måde er en aktiv mekanisme hos klienten. Han/hun har derfor de samme muligheder for at befri sig, som vi har. Gennem forløbet af uddannelsen vil denne voksende forståelse af ens eget sind for det meste udvikle sig til en ny grundlæggende holdning til klienten. Det har derfor en meget stor indvirkning på det psykoterapeutiske arbejde.

Hvordan disse indsigter i ens eget sind og det nye syn kan integreres i ens psykoterapeutiske arbejde, vil vi som gruppe - og hvor det ønskes - integrere og træne med hver enkelt deltager.

2. del: Integration i det psykoterapeutiske arbejde

I nogle sessioner vil vi formidle psykoterapeutiske øvelser, og arbejde specifikt med disse i forhold til essentiel psykoterapi. Én af øvelserne er den bekendte **"tælle vejrtrækninger"**, som er en stabiliserende terapeutisk øvelse. En anden øvelse er **"at acceptere og give til det indre barn"**, og der vil være øvelser, hvor ens eget visdomsaspekt bliver repræsenteret gennem symboler. For at få lettere adgang til dette aspekt kan vi eksempelvis "anbringe en stol" til visdomsaspektet i delpersonlighedsarbejde, lave en opbygning af et "helingsfelt" og meget andet.

Vi vil gerne formidle, hvordan vi kan integrere vores opmærksomhedstræning og forståelse af sindet ind i de psykodynamiske processer, som for det meste skaber en afgrund gennem vores identifikation med de strukturelle, ubevidste opfattelsesforstyrrelser. Vi vil gennem hele forløbet skabe en sløjfe – også med **selverfaringsøvelser** – til **konkret psykoterapeutisk arbejde** som eks. arbejdet med det "indre barn", med de "indre forældre" og "delpersonligheder".

Gennem supervision af deltagerens arbejde med deres klienter og gennem demovisninger i gruppen, vil vi således også muliggøre en nærmere forståelse af den essentielle psykoterapi.

Vi håber på at se dig på uddannelsen!

Hvis du stadig har spørgsmål vedrørende uddannelsen, er du meget velkommen til at kontakte os:

- **Natalia Cornejo Bach**, uddannelsesansvarlig
Mail: natalia@essentiopsykoterapi.com
- **Morten Hoffmeyer**, studievejleder og uddannelsesmedhjælper
Mail: morten@essentiopsykoterapi.com
- **Mette Bager Nielsen**, koordinering og tilmelding
Mail: mette@essentiopsykoterapi.com
- **Pia Malitta**, ophold, indkvartering og retrætefaciliteter
Mail: pia@essentiopsykoterapi.com