

# KURSUS: SISSEJUHATUS BUDISTLIKUSSE PSÜHHOTERAAPIASSE

## Dhammavinaja Instituut

Läbiviija: Dr Kahn, Andrus (MA ja PhD budoloogias)

### Kursuse eesmärk

Tutvustada budistliku psühhoteraapia olemust, teoreetilisi aluseid, põhimõtteid ja praktikaid, aitamaks osalejatel mõista, kuidas budistlikud psühhoterapeutilised meetodid võivad soodustada inimese sisemise tasakaalu ja vaimse heaolu taastumist ja säilitamist. Kursuse käigus õpivad osalejad, kuidas kasutada budistliku psühhoteraapia tööriistu isiklikus ja professionaalses elus.

### Kursuse temaatika

1. Budistliku psühhoteraapia tähendus ja olemus
  - Budistliku psühhoteraapia määratlus
  - Budistliku paradigma universaalsus tervenemise ja arenemise protsessis
2. Budistliku psühhoteraapia lähtekohad
  - Budistlikku psühhoteraapia alused (suttad)
  - Budistlikku psühhoteraapiat iseloomustavad seisukohad
3. Budistliku psühhoteraapia etapid
  - Terapeutilise suhte loomine
  - Häireid põhjustavate vaadete - uskumused, hoiakud, väärtushinnangud - ja neil põhineva mõtlemise analüüsimine ja korrigeerimine
  - Kõlbelise käitumise analüüsimine ja kultiveerimine
  - Teadlikkuse analüüsimine, loomine ja arendamine
  - Keskenduse - *samatha* ehk rahu ja *vipassanā* ehk läbivaatamise - loomine ja arendamine
  - Tagasilanguse ennetamine
4. Juhtumianalüüs
5. Vaateliste väärtuste analüüsi harjutus ja refleksioon

## **Kursuse tulemused**

Kursuse lõpuks osalejad:

- mõistavad budistliku psühhoteraapia põhialuseid ja rakendamisvõimalusi;
- teavad budistliku psühhoteraapia lähte- ja seisukohti;
- tunnevad budistliku psühhoteraapia erinevaid etappe ja terapeutiliste eesmärkide püstitamist, teraapia etappe ning tulemuse saavutamise kriteeriumeid;
- teavad tähelepanelikkuse ja keskenduse tehnikaid vaimse heaolu toetamiseks;
- oskavad hinnata kriteeriumidest lähtuvalt teraapia tulemuslikkust;
- on omandanud praktilisi tööriistu isiklikuks ja professionaalseks arenguks.