



Erhvervspsykolog & autoriseret psykolog

Kurt Lilleør, har arbejdet som psykolog siden 1996 og inden da undervist på bl.a. erhvervsuddannelsen.

Siden 2003 har jeg været autoriseret psykolog og haft egen privat praksis i Holstebro og senere også i København.

Arbejdsopgaverne har primært været i forskellige større og mindre erhvervsvirksomheder. Herudover har jeg fungeret som krisepsykolog for bl.a. Falck Healthcare, Det Danske Forsvar, Sos-international, DSB, Arriva m.fl.

Endvidere har jeg igennem årene været tilknyttet forskellige projekter, såsom, - Smertehåndteringsprojekt for patienter med kroniske smerter, -Rehabiliteringscenter for flygtninge, -Kvindeprojekt for udsatte kvinder, -Mentaltræner for topatleter, -et veteranprojekt samt et kommunalt familiecenter m.m.

Meditationserfaring

I østlige meditationstraditioner har man i årtusinder arbejdet med at udvikle klarere og mere omfattende bevidsthedsformer end hverdagens bevidsthed. Men det er måske ikke en så udbredt viden, at der i den vestlige kultur har eksisteret en kontemplativ tradition med retninger som mystikken og alkymien. Denne kontemplative tilgang eksisterer den dag i dag i forskellige klostre i Europa. Personligt har jeg siden 1991 beskæftiget mig med meditation og i denne forbindelse været på adskillige rejræter i ind- og udlandet, bl.a. i klostre i Italien og Tyskland og er siden 1998 blevet trænet/og trænes af min læremester Ole Vedfelt samt udvalgte nonner og munke. Den østlige og vestlige meditation sættes ofte op mod hinanden, men i virkeligheden kan de på mange måder komplettere hinanden. Jeg har praktiseret og undervist i kombinationen af disse metoder i flere år.

I de forløbende år har jeg bl.a. arbejdet med; Teoretisk uddannelse, basismeditationer, opbygning af praksis, specialiserede anvendelser, avanceret meditation som dobbelttrettet bevidsthed, nonduale tilstande, avanceret chakrameditation, avanceret energimeditationer, meditation og dybdepsykologi samt Kristusbønnen m.m.

Både i østen og vesten har der i årtusinder eksisteret klostresamfund, hvor munke og praktikanter har tilbragt det meste af deres liv med at studere, udføre øvelser og diskutere disse øvelser og systematiseret resultaterne. Indenfor disse traditioner anerkender man, at "høje" og intensive bevidsthedstilstande kan opstå spontant, og der er også enighed om, at der ved systematisk mental træning findes veje med bestemte stadier, som kan føre til mere permanent kontakt med de højere bevidsthedstilstande og en udnyttelse af deres potentialer.

Den amerikanske psykolog Daniel P. Brown, som i mange år har arbejdet dels med oversættelse af østlige meditationstekster og dels med praktisk meditation har sammenlignet forskellige traditioner/skoler. Brown fandt at traditionerne er enige om, at der er tre hovedinddelinger for meditationspraksis:

- indledende øvelser
- koncentrationsmeditationer
- indsigtmeditationer.

I de sidste ca. 30 år har Jon Kabat-Zinn som er professor i medicin og tilknyttet University of Massachusetts Medical Center, forsket i brugen af mindfulness (begrebet "mindfulness" er inspireret af den tidlige Buddhisme) og udviklet et program som benævnes "Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Hvilket er evidenteret.

Mindfulness beskrives som en opmærksomhed, der handler om at være fuldt bevidst og opmærksom på den situation eller det øjeblik man befinder sig i uden at dømmes. Det vil sige, at man kan træne sig i, at være nærværende i små dagligdags aktiviteter som f.eks.; når man drikker en kop kaffe, går i bad eller spiser morgenmad. Ofte vil man alligevel opleve, at man mister koncentrationen og tankerne vandre, men det er tankens natur. Opgaven er at blive bevidst når det sker og så igen rette opmærksomheden tilbage til det øjeblik man befinder sig i. Man kan sige at være fysisk tilstede er ikke det samme som, at være nærværende. Jeg har siden 2006, hvor jeg blev introduceret og trænet i metoden Mindfulness-baseret Kognitiv teori (MBKT) af Morten Hecksher (Kognitivgruppen i Aarhus) benyttet mig af denne metode.

Jeg har igennem årene lavet individuelle- og gruppeforløb i meditation for: Erhvervsledere, Virksomheder og deres ansatte, topatleter, kampsoldater som skulle udsendes, veteraner med flere.