



Ingibergur Þorkelsson skólastjóri Dáleiðsluskólans ásamt Axel Braga og Álfheiði Evu Óladóttur kennurum við skólann. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tilfinningalegum afleiðingum af áföllum má eyða

Hjá Dáleiðsluskóla Íslands lærir þú öflugar aðferðir til að hjálpa öðrum. Núna í febrúar er að hefjast grunnnámskeið í dáleiðslu þar sem mjög hæfir kennarar munu kenna. Námskeiðið byggir á bókinni Listin að dáleiða.

Námið skiptist í tvennt. Fyrri hlutinn er grunnnámskeið sem byrjar 7. febrúar. Framhaldsnámskeiðið hefst svo í október.

„Nemendurnir byrja að dáleiða hvert annað á fyrsta degi og svo eru stífar æfingar.“ segir Ingibergur Þorkelsson skólastjóri Dáleiðsluskólans.

Ekki er krafist sérstakrar menntunar til að geta sótt grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu en flestir sem sækja þau eru að vinna með fólk á einhvern hátt. Strax eftir grunnnámskeiðið geta útskriftarnemar hjálpað öðrum á margvíslegan hátt.“ segir Ingibergur.

„Grunnnámskeiðið byggir á bók Roy Hunters, Listin að dáleiða. Framhaldsnámskeiðið er byggt

á rannsóknum og meðferðum fleiri höfunda.“ segir Ingibergur. „Ég hef sameinað þær meðferðir í afar öflugra meðferð sem kallast Hugræn endurforritun, eða Djúpmeðferð. Hún byggir á Yager-meðferð eftir Dr. Edwin Yager, sem var sálfræðiprófessor í San Diego, persónuþáttameðferð (Ego State Therapy) hjónanna og sálfræðinganna John og Helen Watkins sem ástralski sálfræðingurinn Gordon Emmersson útfærði frekar og á endurlitsdáleiðslu Roy Hunters.

Fjórir kennarar á grunnnámskeiðinu

Kennarar grunnnámsins eru Axel Braga sjúkráþjálfari, fimleikaþjálfari og klínískur dáleiðari, Álfheiður Eva Óladóttir sem hefur BA gráðu í sálfræði, er klínískur

dáleiðari og rekur eigin meðferðarstofu og Michal Cieslakowski, heimspektur dáleiðari sem kennir sjálfsdáleiðslu, auk skólastjórans, Ingibergs Þorkelssonar.

Leysir fólk úr álögum

Ingibergur rekur eigin meðferðarstofu samhliða því að vera skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands. „Ég lærði dáleiðslu til þess að kynnast því hvernig hugurinn virkar, þetta flókna tæki. Núna vinn ég daglega við að losa fólk undan afleiðingum áfalla, svo sem kvíða og þunglyndi.“

Margt fólk glimur við afleiðingar áfalla sem fylgja því alla ævi. „Mér sýnist að flest sem að okkur er séu afleiðingar áfalla. Margir hafa alist upp á erfiðum heimilum. Alist upp við alkahólisma eða orðið fyrir

„Ég er mjög ánægð með námið í Dáleiðsluskóla Íslands og myndi hiklaust mæla með því. Það er mikill metnaður lagður í að gera námið fjölbreytt, skemmtilegt og árangursríkt. Takk fyrir mig!“

Íris Ósk Egilsdóttir ljósmóðir

„Ákvörðunin um að fara á grunnnámskeiðið í meðferðardáleiðslu er ein af bestu ákvörðunum sem ég hef tekið á lífsleiðinni. Sjálfsdáleiðsluna sem ég lærði gat ég strax nýtt mér til að losna við streitu og lagfæra svefnin sem er hreint ómetanlegt. Námskeiðið er vel uppsett, mikill fróðleikur, skemmtilegar verklegar æfingar og því meira sem ég lærði því meira heillar dáleiðslan mig.“

Páll Árnason flugumsjónarmaður

einelti. Ég nota Hugræna endurforritun og Djúpmeðferð til að aflétta afleiðingum áfalla. Það er hægt að fjarlægja þessar neikvæðu tilfinningar og oft gerist það mjög hratt.“

Margir eru einnig í álögum. Ég held að það sé besta skýringin. Börn trúa fullorðnum oftast gagnrýnilaust og ef þeim er sagt að þau muni aldrei geta lært eða gert eitthvað þá verður það þannig. Þetta gerist líka hjá fullorðnum. Meðferðardáleiðsla getur leyst fólk úr álögum, brotið upp þessa forritun og leiðrétt hana.

Aðferðirnar alltaf að þróast

„Aðferðirnar sem notaðar eru við dáleiðslu eru alltaf að þróast. Yager-meðferð var kynnt árið 2012 og er því mjög nýleg þótt Dr. Yager hafi unnið í áratugi við þróun hennar. Persónuþáttameðferð var kynnt árið 1997. Hugræn endurforritun nýtir svo það besta úr þessum meðferðum.“

„Auk þess að losna undan kvíða og þunglyndi er hægt að vinna með allt sem er huglægt og margt sem talið hefur verið af líkamlegum orsökum. Það er hægt að losna við migreni, ofnæmi og svo fjölda margt annað.“ segir Ingibergur.

Nær allir geta lært dáleiðslu.

Ingibergur segir að nær allir geti lært dáleiðslu. Hann stofnaði skólann til að gefa öðrum tækifæri til að læra það sem hann hafði lært. „Þegar ég lærði dáleiðslu bjó ég í Edinborg í Skotlandi. Mér fannst skritið að ekki væri búið upp á nám í dáleiðslu á Íslandi. Ég vissi að það voru einhverjir geðlæknar og sálfræðingar á Íslandi sem notuðu dáleiðslu eitthvað, en í Bretlandi lá við að dáleiðari væri á hverju horni.“

Fyrsta námskeiðið var haldið 2011. Síðan þá hafa verið haldin fjölmörg námskeið af ýmsum gerðum í Dáleiðsluskóla Íslands