

Kurs om ”Personlighetsfokusert terapi 2026”

Kurset arrangeres av Institutt for Mentalisering i samarbeid med
Akerselvapsykologene

Lærere er professor Sigmund Karterud og psykologspesialist Christian Schlüter
Sted: Holberg Terrasse kurs og konferansesenter, Stensberggata 27, Oslo

Kursdager: 22-23 januar, 7-8 mai, 3-4 september, 5-6 november.

Teoretisk-empirisk bakgrunn: Samtiden trenger en psykoterapiform som integrerer forskjellige moderne teoretisk-kliniske kunnskapskilder som kretser om personlighet. De aller fleste klienter i psykologisk/psykiatrisk praksis har en kombinasjon av symptomlidelser (eksempelvis angst- og depresjonslidelser) og lettere til moderate personlighetsproblemer, der de siste bidrar til å opprettholde symptomene. Personlighetsfokusert terapi bygger på det beste hos Sigmund Freud, Heinz Kohut, S. H. Foulkes, John Bowlby, Robert Stolorow, Jeremy Safran, Jon Monsen, Irvin Yalom, Nancy McWilliams, Peter Fonagy, Allan Abass, Leslie Greenberg, med fler. Denne rike klinisk tradisjonen integreres med moderne nevroaffektiv teori (Jaak Panksepp) så vel som med en selvets filosofi i henhold til Paul Ricoeur. Personlighetsteorien om temperament, tilknytning og mentalisering (TAM) binder det hele sammen.

Kurset legger til grunn boken «**Personlighetsfokusert terapi**» (Karterud 2022) som kombinerer moderne personlighetsteori med holdninger og terapeutiske teknikker fra mange psykodynamiske retninger, men spesielt fra selvpsykologi og mentaliseringsbasert terapi (MBT). Teori og teknikk er også relevant for senere faser av psykoterapi med alvorlige personlighetsforstyrrelser, men oftere vil det handle om terapier av kortere varighet, fra 15-25 timer. Tilnærmingen egner seg godt for både DPS og privat psykologisk/psykiatrisk praksis. Det vil bygges teoretisk-kliniske broer til nærliggende psykoterapiretninger, slik som psykoanalytisk psykoterapi, emosjonsfokusert terapi, intensiv korttids dynamisk psykoterapi og kognitiv terapi, samtidig som forskjellene vil bli tydeliggjort.

Læringsmål: Viktigste læringsmål er at deltakerne erverver seg bedre kompetanse i helsefremmende *mentaliserende dialoger* med klienter der symptomer og personlighetsproblemer er innvevd i hverandre, at de får bedre teoretisk og praktisk forståelse av personlighetsfungering, evne til å formulere pragmatiske kasusformuleringer, mobilisere ubevisst allianse og kunne gjennomarbeide personlighetsproblemer som opprettholder symptomlidelser, med spesiell vekt på økt emosjonsbevissthet.

Arbeidsform: Deltakerantallet er minimum 16 og arbeidsformen vil veksle mellom forelesninger, teoretisk-kliniske diskusjoner, detaljerte videostudier og rollespill.

Alle deltakere må drive en individualterapi der den terapeutiske dialogen er hovedinnholdet i terapien. Terapiens lengde spiller mindre rolle. Alle må forplikte seg til å legge frem video-opptak av egen terapi. Det vil også bli vist og diskutert video-opptak fra lærernes og andre resurspersoners praksis.

Online teoriseminar: Personlighetsfokusert terapi bygger på en omfattende teori. Mellom de fysiske møtene, vil det bli arrangert online teoriseminarer ledet av Karterud og Schlüter.

Kurset søkes godkjent som vedlikeholdsaktivitet for Norsk Psykologforening.

Pris: 22.400.

Litteratur:

Karterud, S. (2022). *Personlighetsfokuseret terapi*. Oslo: Gyldendal.

Karterud, S. (2017). *Personlighet*. Oslo: Gyldendal

Karterud, S., Folmo, E. & Kongerslev, M. (2020). *Mentaliseringsbasert terapi (MBT)*. Oslo: Gyldendal.

I tillegg anbefales:

Karterud, S., Wilberg, T. & Urnes, Ø. (2017). *Personlighetspsykiatri*. Oslo: Gyldendal.

Bateman, A. & Fonagy, P. (red.). (2019). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. Washington D.C: American Psychiatric Publishing, Inc.

Karterud, S. (1995). *Fra narsissisme til selvpsykologi*. Oslo: Gyldendal.

Panksepp, J. & Biven, I. (2012). *The archeology of mind. Neuroevolutionary origins of human emotions*. New York: W.W. Norton & co.

Stanghellini, G. (2017). *Lost in dialogue*. Oxford: Oxford University Press.

I tillegg til ovennevnte litteratur vil det bli sendt ut utvalgte artikler.

Generell struktur:

09.00 -10.00 Forelesning ved Sigmund Karterud og Christian Schlüter

10.15 -12.00 Teoretisk-klinisk diskusjon av video-materiale, rollespill.

12.00 -12.45 Lunsj.

12.45 – 13.45 Seminar basert på litteraturen ovenfor.

14.00 – 16.00 Teoretisk-klinisk diskusjon av video-materiale, rollespill.

1 gang:

Forelesning: Nivå av personlighetsfungering, personlighetsprofil og sammenhengen mellom symptomer og personlighetsfungering. Muntlig eller skriftlig kasusformulering? Bevisst og ubevisst allianse. Mål for terapien.

Diskusjonstema for seminar: Problematiske sider ved personlighetsteoriene i psykoanalysen, kognitiv terapi, selvpsykologi, ISTDP, emosjonsfokuseret terapi og MBT.

2 gang:

Forelesning: Hva kjennetegner terapeutiske dialoger generelt og PFT dialog spesielt? Idéhistoriske perspektiver. Å forstå seg selv gjennom den andre. Om anerkjennelse. Om speiling og «minding minds». Selvets behov. Betydningen av mentaliserende holdning. Den mentaliserende og den hermeneutiske sirkel.

Diskusjonstema for seminar: Om anerkjennende handlinger og talehandling fra terapeuten. Betydningen av «corrective emotional experience».

3 gang:

Forelesning: Det fremmede i oss selv og andre. Å føre dialog med forkastede eller hatede deler av selvet. Når dialogen er preget av psykisk ekvivalenstenkning eller pretend modus. Ekko-overføring. Fra monolog til dialog. Likheter og forskjeller med teori om maladaptive kognitive skjema. Traumer - som setter det hele på spissen.

Diskusjonstema for seminar: Hvordan forstår vi det ubevisste.

4 gang:

Forelesning: Primære emosjoner, sosial dominans, skyld og skam. Vektlegging av prososiale emosjoner som kjærlighet, omsorg, empati, lek og glede. Den overskyggende betydningen av frykt. Primære emosjoner hos forskjellige personlighetstyper. Symptomer forstått som umentaliserte emosjoner. Forsvarsmekanismer. Mer om ubevisst allianse.

Diskusjonstema for seminar: Hvordan utfordre forsvaret, fremme ubevisst allianse og mentalisere emosjoner?

5 gang:

Forelesning: Dialogen med kjerneselve og det selvreflekterende selvet. Idealiserende og speilende overføring. Selvforståelse og bedre narrativ-emosjonell identitet. Selvfølelse. Overføring og motoverføring i den terapeutiske dialogen. Diskusjonstema for seminar: Hvordan fremme en sannere selvforståelse?

6 gang:

Forelesning: Tilknytning. Forskjellige tilknytningsmønstre hos forskjellige personlighetstyper. Typiske relasjonsproblemer. Hvordan tilknytningsmønster viser seg her og nå. «Holding» og «containing» krever en narrativ komponent - «minding». **Diskusjonstema for seminar:** Hvordan arbeide med tilknytning fra dag en? Autoritet, idealisering og tillit.

7 gang:

Forelesning: Mentalisering som symboldannelse og intuitiv og eksplisitt forståelse av selv og andre i kontekst. Hermeneutikk og omveien om verden. Bruk av drømmer. **Diskusjonstema for seminar:** Bruk av drømmer i psykoterapi gjennom eksempler fra deltakernes praksis.

8 gang:

Forelesning: Kunsten å drive psykoterapi: Dialoger som vever sammen emosjoner, tilknytning, mentalisering og det gode liv for og sammen med andre i rettferdige institusjoner. **Diskusjonstema for seminar:** Når er tiden inne for å avslutte psykoterapier og hvordan gjør man det?