**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, 10-11 september og 19-20 november. I tillegg blir det holdt to online teoriseminarer, 19/3 og 15/10 kl 15.00-16.30.**

**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 med referanse til Georg Hegel, Paul Ricoeur og Charles Taylor. 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 i hovedsak handler dette kurset om klienter med lettere til moderate personlighetsproblemer der terapiene kan ha kortere varighet. Tilnærmingen egner seg godt for både DPS og privat psykologisk/psykiatrisk praksis. Det vil bygges teoretisk-kliniske broer til nærliggende psykoterapiretninger, slike som psykoanalytisk psykoterapi, emosjonsfokusert terapi, intensiv korttids dynamisk psykoterapi og kognitiv terapi, samtidig som forskjellene vil bli tydeliggjort. Tenkningen er fremtidsrettet i den forstand at den er godt forenelig med ICD-11 som er i ferd med å bli innført i Norge. ICD-11 legger til grunn en dimensjonal forståelse av personlighetsfungering med vekt på selv-integrasjon (identitet og målrettethet) og interpersonlig fungering (empati og nærhet).

**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 og bedre mentaliseringsevne og derigjennom selv- og personlighetsutvikling.

**Arbeidsform:** Deltakerantallet er inntil 20 personer og arbeidsformen vil veksle mellom forelesninger, teoretisk-kliniske diskusjoner, detaljerte videostudier, rollespill og gjennomgang av deltakernes egne refleksjonsnotater.

Dagene starter med en forelesning av lærerne. Etter lunsj er det teoriseminar der deltakerne etter tur legger frem dagens tema til diskusjon.

Det vil bli vist og diskutert video-opptak fra lærernes terapier som er skreddersydd for kurset.

Alle deltakere må drive en individualterapi der den terapeutiske dialogen er hovedinnholdet i terapien. Terapiens lengde spiller mindre rolle. Deltakerne skal lage fortløpende refleksjonsnotater over denne terapien som skal legges frem og drøftes på kurset. Deltakerne skal ha med skriftlige notater til hver gang med kopi til alle.

Notatene skal inneholde følgende:

Til gang 1 og 2:

Notat om klientens nivå av personlighetsfungering, personlighetsprofil, symptomer, sammenheng mellom symptomer og personlighetsstruktur og kort kasusformulering.

Til gang 3 og 4:

Notat om klientens emosjonsbevissthet med vekt på primære emosjoner, skyld og skam og hvilke terapeutiske utfordringer dette medfører.

Notat om klientens mentaliseringsnivå- og stil og hvilke terapeutiske utfordringer dette medfører.

Til gang 5 og 6:

Hva slags selvobjektoverføring og annen overføring utspiller seg i terapien?

Klientens tilknytningsmønster og hvordan dette viser seg i dagliglivet og i terapien.

Beskrivelse av utviklingen i terapien.

Til gang 6 og 7:

Beskrivelse av arbeid med klientens drømmer.

Beskrivelse av avslutningsprosessen.

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

Kurset søkes godkjent som vedlikeholdsaktivitet for Norsk Psykologforening.

Pris: 22.400.

**Litteratur:**

Karterud, S. (2022). *Personlighetsfokusert 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, l. (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.

Hverven, S. (2024). Hegel. En ganske enkel bok om en vanskelig filosof. Oslo: Dreyers forlag.

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 Gjennomgang av refleksjonsnotater, 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 Gjennomgang av refleksjonsnotater, teoretisk-klinisk diskusjon av video-materiale, rollespill.

**1 gang:**

**Forelesning:** Personer må anerkjennes for at sunn selv- og personlighetsutvikling kan finne sted. Nivå av personlighetsfungering, personlighetsprofil og sammenhengen mellom symptomer og personlighetsfungering.Muntlig eller skriftlig kasusformulering? Bevisst og ubevisst allianse. Mål for terapien.

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi» kapittel 2 og 6. Artikkel: C. Schlüter: Hva er personlighet og når blir den forstyrret (nok)?

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

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 5.

**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. Selvet som språklig konstituert. Betydningen av mentaliserende holdning. Den mentaliserende og den hermeneutiske sirkel.

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 3.

**Diskusjonstema for seminar:** Talehandlingsteori. Om anerkjennende handlinger og andre talehandlinger fra terapeuten. Betydningen av «corrective emotional experience».

**Litteratur:** John Searle: What is a Speech Act?

**Online teoriseminar, 19 mars 2026:** Angstsymptomer forstått som FRYKT. **Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 4, FRYKT som komponent i all psykisk lidelse. Kapittel 9, Adgang til følelser når FRYKT er knyttet til parasympatikus.

**3 gang:**

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

**Litteratur:** «Personlighet» kapittel 7, Temperament.

**Diskusjonstema for seminar:** Styrker og svakheter ved TAM-teorien om personlighet.

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 4. Artikkel Karterud & Kongerslev om TAM.

**4 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.

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 11.

**Diskusjonstema for seminar:** Fordypning i teorien om dialog med annethet.

**Litteratur:** Stanghellini, G. The dialogue with alterity: narratives and the dialectic of identity. Fra Lost in dialogue (2017).

**5 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».

**Litteratur**: «Personlighet», kapittel 8.

**Diskusjonstema for seminar:** Autoritet, idealisering og tillit.

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 7.

**6 gang:**

**Forelesning:** Overføring og motoverføring i den terapeutiske dialogen. Idealiserende og speilende overføring. Selvforståelse og bedre narrativ-emosjonell identitet. Selvfølelse og selvobjektsvikt.

**Diskusjonstema for seminar:** Selvobjektbehov og håndtering av selvobjektsvikt.

**Litteratur:** Karterud, S. Overføringer i gruppeanalyse, m.m. s. 474-510 i Gruppeanalyse og psykodynamisk gruppepsykoterapi (2023).

**Online teoriseminar, 15.10.26:** The SEEKING System.

Litteratur: Panksepp & Biven (2012): The archaeology of mind. S. 95-112.

**7 gang:**

**Forelesning:** Mentalisering som symbol- og meningsdannelse og intuitiv og eksplisitt forståelse av selv og andre i kontekst. Hermeneutikk og omveien om verden.

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 11.

**Diskusjonstema for seminar:** Bruk av drømmer i psykoterapi gjennom eksempler fra deltakernes praksis.

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 9, Drømmen som åpning til det ubevisste.

**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.

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 13.

**Diskusjonstema for seminar**: Når er tiden inne for å avslutte psykoterapier og hvordan gjør man det?

**Litteratur:** «Personlighetsfokusert terapi», kapittel 14.