

Personlighetsfokuseret terapi. Del 2 praksis.

Professor Sigmund Karterud

Felix møtesenter, Aker brygge, Oslo, 15 januar 2021

Dette dagskurset bygger videre på et tidligere dagskurs (del 1) om det teoretiske grunnlaget for en moderne teori om personlighet og personlighetsforstyrrelser. Dette dagskurset tar for seg implikasjoner for psykoterapi. Til sammen vil del 1 og del 2 danne grunnlaget for å delta i en senere regelmessig veiledningsbasert gruppe. Kursene er også nyttige som enkeltstående kurs og de kan bidra til å sette ens tidligere teoretisk-praktiske ståsted i nytt perspektiv. Pasienter som egner seg for personlighetsfokuseret terapi er de som utgjør flertallet i en vanlig psykologisk/psykiatrisk praksis, dvs. pasienter med ulike symptomlidelser med mer eller mindre underliggende personlighetsproblematikk, uten å ha en alvorlig personlighetsforstyrrelse. Det vil ofte handle om terapier av kortere varighet, i størrelsesorden 10-20 timer. Personlighetsteorien gjør at terapeuten raskt kan begrunne et fokus og i sin praksis bearbeide dysfunksjonelle emosjoner, relasjoner og mentaliseringsevne, inkludert traumer. Tilnærmingen har relevans for både individual- og gruppepsykoterapi.

Kurset gjennomgår prinsipper for personlighetsfokuseret psykoterapi slik det er spesifisert i programmet. Det avsluttes med en gjennomgang der det bygges broer til andre velkjente psykoterapeutiske retninger.

Programmet:

09.00-10.00: Terapeutisk allianse. Pedagogisk holdning. Epistemisk tillit. «How the mind works». Det er ikke likegyldig hva som formidles pedagogisk og hvordan. Kliniske eksempler. Gruppekurs om personlighet og personlighetsproblemer.

10.00 – 10.15 Pause

10.15-11.15: Kasusformulering i vanlig praksis. Historikk. Mange alternativer. Hvor formell? Muntlig eller skriftlig?

11.15-11.30: Pause

11.30-12.30 Bedre selvforståelse og selvsammenheng: Integrering av emosjoner, relasjoner og mentalisering. «The art of therapy» – pendlingen mellom der og da og her og nå. Emosjoner og handlingskomponenten i emosjoner («discharge»). Tidlig aktivering, gjerne første time. Pedagogikk. Emosjonsbevissthet, validering, eierskap, mentalisering. Kliniske eksempler.

12.30-13.15 Lunsj

13.14- 14.15 Tilknytning og relasjoner. Bedømmelse av tilknytningsmønstre. Dimensjonale fenomener. Hvordan kommer tilknytningsmønstre til uttrykk i klinikken? Bruk av forholdet til terapeuten. Tidlig og gjennomgående fokusering. «Corrective emotional experience. Moments of meeting. Bruk av motoverføring.

14.15-14.30 Mentalisering. Prinsipper for mentaliseringsbasert terapi. Om «mentaliseringsinspirert terapi». «Dynamic interpersonal therapy». Forståelsen av selv versus andre og intersubjektivitet. Pedagogisk: Påskjønning av god mentaliseringsevne. Når kan terapier avsluttes?

14.30 – 15.30 Pause

15.30-16.30 Likheter og forskjeller fra andre psykoterapiretninger: Affektbevissthetsterapi, emosjonsfokuseret terapi, intensiv korttids dynamisk terapi, kognitiv adferdsterapi, metakognitiv terapi, skjemat terapi, mentaliseringsbasert terapi, psykodynamisk terapi. Oppsummering.

Litteratur:

- Karterud, S., Folmo, E., Kongerslev, M. (2020). Mentaliseringsbasert terapi (MBT). Gyldendal forlag.
- Karterud, S. (2019). Manual for gruppekurs om personlighet og personlighetsproblemer. Oslo: Gyldendal.
- Karterud, S., Urnes, Ø. & Wilberg, T. (2017) Personlighetspsykiatri. Gyldendal forlag.
- Karterud, S. Personlighet. (2017). Gyldendal forlag.
- Karterud, S. & Kongerslev, M. T. (2019). A Temperament, Attachment and Mentalization-based (TAM) theory of personality and its disorders. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2019.00518
- Karterud, S. & Kongerslev, M. (2019). Skisse til en moderne personlighetsteori. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 56(11): 834-843.
- Karterud, S., & Kongerslev, M. T. (2020). Psychotherapy of personality disorders needs an integrative theory of personality. *Journal of Psychotherapy Integration*. <https://doi.org/10.1037/int0000196>
- Karterud, S., Folmo, E. & Kongerslev, M. T. (2019). Personality and the group matrix. *Group Analysis*, DOI: 10.1177/0533316418824210.
- Folmo, E. J., Karterud, S. W., Kongerslev, M., T., Kvarstein, E. H. & Stänicke, E. (2019). Battles of the comfort zone: Modelling therapeutic strategy, alliance, and epistemic trust – A qualitative study of mentalization-based therapy for borderline personality disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, <https://doi.org/10.1007/s10879-018-09414-3>.
- Morken, K. T. E., Binder, P. E., Arefjord, N. & Karterud, S. (2017). Juggling thoughts and feelings: How do female patients with borderline symptomology and substance use disorder experience change in mentalization-based treatment? *Psychotherapy Research*, DOI: 10.1080/10503307.2017.1325021
- Karterud, S. (2018). A high-quality mentalization-based group therapy session. *Group Analysis*, 51(1): 18-43.
- Karterud, S., Pedersen, G., Johansen, M., Wilberg, T., Davis, K. & Panksepp, J. (2016). Primary emotional traits in patients with personality disorders. *Personality and Mental Health*, 1-13. DOI 10.1002/pmh.1345.