



# Personlighetsfokuseret terapi (PFT) Workshop, Bergen, juni 2026

CHRISTIAN SCHLÜTER

PSYKOLOGSPESIALIST

FAGLIG LEDER AKERSELVAPSYKOLOGENE

# Personlighetsforstyrrelse i ICD 11

- ▶ Hva vil det si å «være en person»?
- ▶ Individuelle forskjeller/variasjoner innenfor noen gitte domener
- ▶ «Personlighet» deles opp i to områder:
  - ▶ a) Selvet og dets retning («kjernefungering») og
  - ▶ b) Interpersonlig fungering
- ▶ Hvordan personen fungerer innenfor disse områdene kaller vi personlighetsfungering (mer eller mindre alvorlig).
- ▶ Alvorlighetsgrad (1-4) – how crazy?
- ▶ Fem domener – crazy in wich way?
- ▶ Personligheten opp i mot kontekst

# Personlighetens bestanddeler

## ▶ Selvet

- ▶ 1. Selvet
- ▶ 2. Selvets retning (selvtillit)
- ▶ 3. Emosjoner og regulering
  
- ▶ 4. Mentaliseringsevne
- ▶ 5. Selvfølelse (selvaktelse)
- ▶ 6. Motivasjon (drivkrefter)
- ▶ 7. Samvittighet
  
- ▶ -----
- ▶ Kognisjoner
- ▶ Impulskontroll
- ▶ Forsvar

## Interpersonlig fungering

- 1. Empati
- 2. Evne til nærhet og intimitet
  
- 
- Tilknytning
- Relasjonsmønstre

# 1. Selvet (selvopplevelse)

- ▶ Selvfornemmelse. Identitetsfornemmelse.
- ▶ Fornemmelse av å være unik («en person»)
- ▶ Som henger sammen (har en kjerne)
- ▶ Som har en (meningsfull) historie (narrativ identitet)
- ▶ Hvor en kan forestille seg en fremtid
- ▶ Som har eierskap til egne følelser og tanker
- ▶ Som er integrert, og adskilt fra andre (grenser)
  
- ▶ Er noe annet enn «kognisjoner».
- ▶ Stor variasjon (tomhet, kaos, skiftende, uklar, fragmentert, truet, usikker, forvirret etc.)

## 2. Selvets retning (selvstyring)

Også kalt agens (målrettethet) eller self-efficacy (selv-tiltro, selvtillit).

Fornemmelse av at en «kan», har en vilje eller kraft, og er i stand til «å rydde opp».

God agens gjør en i stand til å tenke fremover, planlegge, sette seg realistiske, langsiktige mål, og forfølge dem (aktiv).

«Jeg kan ikke kontrollere dette ...»

Lav agens. Passiv. Hjelpeløs. Lite initiativ. Vansker med valg.  
Uselvstendig. Avhengig. Selvtvil. Rådløs.

# 3. Samvittighet

- ▶ Konstruktive og prososiale indre verdier for atferd
- ▶ Samvittighet (indre standarder, idealer, verdier, moral.)
- ▶ Utgjør et moral-etisk univers. Løgner?
- ▶ Utgangspunktet for skyldfølelse.
- ▶ Stor variasjon!

# 4. Motivasjon

- ▶ Handler om våre drivkrefter – våre behov, ønsker og savn (sex, makt, anerkjennelse, tilhørighet, respekt, konkurrere, omsorg, hevn etc.), inkl. ønsker om fremtiden.
- ▶ Hva vil personen oppnå?
- ▶ What makes a person tick?
- ▶ Vi er alle drevet av noe, og det er høyst individuelt.
- ▶ Noe mer patologisk enn noe annet?
- ▶ Noen drivkrefter er normale, andre er «overdrevet».
- ▶ Konflikt mellom ønsker
- ▶ Vi kan endre «økonomien, men ikke dynamikken»

# 5. Selvfølelse

- ▶ Freud kalte denne instansen for ideal-selvet. Den vi ønsker å være.
- ▶ Er noe annet enn «samvittighet», «selvbilde» eller «selvtillit».
- ▶ DSM 5 kaller selvfølelse for «Selvaktelse» eller «selvverd».
- ▶ Engelsk: Self-esteem: Hvordan du ser deg selv (selvbilde), og verdsetter deg selv (selvfølelse).
- ▶ Selvfølelse: Handler om i hvilken grad vi føler oss verdifulle, tilfredse, vel med oss selv, fornøyd med den vi er, at vi er i stand til lever opp til våre idealer, og oppnår våre ambisjoner og mål.
- ▶ Det er avstanden mellom våre idealer, og det vi faktisk får til, som avgjør valøren på selvfølelsen. Grad av verdifull...
- ▶ Positiv selvfølelse er forbundet med god psykisk helse
- ▶ En dimensjon? Tja. Hvor vil du plassere en N på en skala for selvfølelse. Høy/lav?

# a). Selvfølelsens grunnlag

- ▶ Vi finner mer ut av denne ved å spørre: Hva betyr noe for deg? Hva er viktig for deg? Hva må du være eller få til, for å føle deg vel med deg selv?
- ▶ Eks. Være en god far, en god kristen, flink på skolen, god i sport, ha en velfungerende kropp, ha et pent utseende, ha materiell velstand, være populær, være en som ikke klager, klare seg selv, ha en partner etc.
- ▶ Inkl. sosial-kulturell identitet, sosiale lag-identitet ...
- ▶ Stor variasjon mht. hva selvfølelsen er bygget på.
- ▶ Noen har mange ting som gir glede – altså en rik kilde til selvfølelse, mens andre har få ting. Eks. Ryker det, så ryker alt.
- ▶ Noen ganger er problemet selve kilden – uoppnåelig, nødt til å mislykkes, eller en selvfølelse «set up for disaster». Eks «dusjhode»
- ▶ Antallet «kilder», og type «kilder» sier mye om hvem vi er.

## b) «Rift» på selvfølelsen

- ▶ Det er umulig å være alt, få til alt, klare alt, og da «faller vi ned» - kan være alt fra at vi ikke får til det vi prøver på, at livet ikke går som vi hadde tenkt, til negative reaksjoner fra andre etc.
- ▶ Hva truer selvfølelsen din?
- ▶ Eks narsissistiske fall. Mislykket, nederlag, skam etc.
- ▶ Noen opplever stadige små og store rift

## c) Regulering av selvfølelsen

- ▶ Hva gjør personen når selvfølelsen skal reguleres opp igjen?
- ▶ Eks kompensering, benekte, tar igjen, hevn, blåse seg opp etc., med aksept, forsoning, humor, eller skifte til et annet område hvor de opplever mestring?
- ▶ For avhengig av ytre regulering?
- ▶ Har ingen strategi (eller motstandskraft): Går i kjelleren. Også kalt «dårlig avtrappet forsvan».
- ▶ Den indre reguleringen av selvfølelsen kan ses på som en trakt eller heis, der det er viktig å ikke ta heisen helt til bunn...

## d) Selvfølelsen og terapi

- ▶ Er med på å forklare personens motivasjon/drivkrefter. Folk gjør mye for å leve opp til, og opprettholde, sin selvfølelse. Eks. En ting er å være kontrollert, - en annen ting er å ville/måtte være det.
- ▶ Er med på å forklare hvorfor personen ikke forandrer seg, eller en bestemt endring føles umulig. Forandre dem til noe de ikke kan, eller vil, bli.
- ▶ Er med på å identifisere sårbarheter - hvor er personen sårbar for fall i selvfølelsen? Mentaliseringssvikt.
- ▶ Terapeutisk: Hvor mangler det regulering av selvfølelsen? Hva kan fungere som selvtrøst? Må terapeuten hjelpe til med regulering? Mangel?
- ▶ Terapeutisk. Bygge opp en ny selvfølelse? Nye idealer? Stimulerer til å ville noe annet. Aksept?

# Relasjonell fungering

- ▶ Handler om i hvilken grad en oppnår tilfredsstillelse gjennom relasjoner, og er i stand til å forme «effektive samspill»
- ▶ Noen fungerer utmerket i relasjoner, andre elendig.
- ▶ Mange med PF har betydelige vansker i den relasjonelle og sosiale verden.
- ▶ Eks. «Samarbeidsvansken».
- ▶ Eks. Stadige konflikter, mangler tillit, lite åpen, mangler evnen til fortrolighet, stor usikkerhet, mange misforståelser, alt for sårbar.
- ▶ Vansker med Interpersonlige fungering er så typisk, at PF ofte er kalt en «relasjons-lidelse».

# 1. Empati

- ▶ I hvilken grad er personen i stand til å sette seg inn i/leve seg inn i/føle med andre?
- ▶ Handler om i hvilken grad en «bryr seg» om andre.
- ▶ Noen er kognitive og «skjønner» andre (men mangler følelsen), andre er motsatt.
  
- ▶ DSM 5: Forståelse og verdsetting av andres opplevelser og motiver, toleranse for perspektiver som skiller seg fra ens egne, forståelse av effekten av egen atferd på andre
- ▶ ICD 11: Evne til å forstå andres perspektiver, og til å håndtere relasjonskonflikter.

## 2. Evne til nærhet og intimitet:

- ▶ a) Hvordan fungerer personen i «nære» relasjoner?
- ▶ Lav fungering: store vansker (eks. mange konflikter, brudd med familie, venner, kollegaer.)
- ▶ b) Hvordan fungerer personen i kjæreste/partner-relasjoner (intimitet)
- ▶ Lav fungering: mange skilsmisser, store vansker med å etablere og holde på en partner.
- ▶ DSM 5: Dybde og varighet av (nære) relasjoner, ønske og evne til nærhet, hvordan gjensidig respekt reflekteres i atferd.
- ▶ ICD 11: Evne til å utvikle og opprettholde nære og gjensidige relasjoner