

PLAN FOR GRUNNSEMINARET I KRISTIANSAND (Pilot)

GRUNNSEMINARET

Seminaret strekker seg over to år og omfatter minst 200 undervisningstimer og 60 timer veiledning på egen klinisk og psykoterapeutisk praksis med veileder godkjent av instituttet. Grunnseminaret er første del av en 4-årig utdanning i karakteranalytisk psykoterapi. Den 4-årige karakteranalytiske utdanningen gir grunnlag for spesialiteten i psykoterapi (NPF).

Grunnseminaret er organisert i fire overordnede temaer med en trinnvis progresjon hvor karakteranalytiske perspektiver blir belyst og drøftet opp imot utdanningens ulike temaer. Kandidatene gjennomfører hele seminaret i en gruppe bestående av 6-10 faste deltakere.

Undervisningen skjer dels praktisk gjennom pasientarbeid og øvelser, dels teoretisk ved lesing av fagartikler, og dels via presentasjon og drøfting av litteratur. Det legges vekt på at de ulike temaene utforskes gjennom parallell bruk av praktiske øvelser, konkrete illustrasjoner, drøfting av pasientkasuistikker og teori.

Overordnede mål:

Grunnseminaret skal gi kandidaten en innføring i praktisk psykoterapeutisk arbeid etter psykodynamiske og psykoanalytiske prinsipper, med særlig vekt på et relasjonelt og kroppsbasert karakteranalytisk perspektiv.

Seminaret skal gi kandidaten et grunnlag for forståelse av kropporientert og psykodynamisk/psykoanalytisk teori og forskning, forståelse av hva karakteranalysen tilfører, samt fremme fagetisk bevissthet og refleksjon omkring psykoterapeutisk arbeid med ulike psykiske lidelser i forskjellige behandlingsmessige sammenhenger.

Seminaret skal bidra til å utvikle kandidatens relasjonskompetanse, og fremme tryggere terapeuter som er i stand til å håndtere krevende behandlingsprosesser.

Den karakteranalytiske utdanningen som helhet skal bidra til å utdanne helsepersonell (leger/psykologer) som kan tilby evidensbasert psykodynamisk psykoterapi. Dette innebærer å utvikle klinisk ekspertise som gjør kandidatene i stand til å anvende og tilpasse relevant forskning og teori til ulike pasienters forutsetninger og behov.

Grunnseminarets overordnede temaer:

1. Innføring i karakteranalytisk psykoterapi, 80 timer
2. Relasjons- og kropporientert utviklingspsykologi, 30 timer
3. Diagnostikk og behandling av alvorlige psykiske lidelser, 60 timer
4. Psykosomatikk og helsepsykologi, 30 timer

1. Innføring i karakteranalytisk psykoterapi, 80 timer

Innføringen i karakteranalytisk psykoterapi er delt opp i to sammenvevde temaer. Av pedagogiske hensyn vil det erfaringsnære arbeidet med å bevisstgjøre de ulike terapeutposisjonene (B) flettes inn i den teoretiske undervisningen om den relasjonelle og kroppsbaserte karakteranalysen (A).

A: Relasjonell og kroppsbasert karakteranalyse (ca 40 timer)

TEORETISK RAMME:

Dagens karakteranalyse er en særnorsk terapitradisjon som bygger på Wilhelm Reich sin videreutvikling av psykoanalysen.

Reich hevdet at pasienters kroppsspråk og væremåte kan være vel så talende som deres verbale ytringer. Ved siden av å lytte til det pasientene sa, vektla Reich derfor *karakteren* i form av væremåte, vaner, gester, mimikk, holdning og talemåter som en viktig kilde til å forstå den andre. I det terapeutiske arbeidet var han opptatt av å «lese det emosjonelle uttrykket» til pasienten og mente at psykiske lidelser kommer til uttrykk i hele personens væremåte. Lidelsen manifesterte seg i kommunikasjonens *form*; «i måten pasienten snakker på, ser på og hilser på analytikeren, ligger på benken, stemmens preg, graden av konvensjonell høflighet» etc. (Reich, 1933, s. 49). Med boka «Karakteranalysen» (1933) var Reich banebrytende med tanke på å fremheve strukturaliserte og nonverbale aspekter ved pasientenes personlighet.

Som en følge av at Reich bodde i Norge i perioden 1935-1939, fikk han stor innflytelse på det psykoanalytiske miljøet her til lands og derigjennom utviklingen av psykisk helsevern. Harald Schjelderup plasserte karakteranalysen innenfor den relasjonsorienterte psykoanalysen og argumenterte for en fleksibel integrasjon av ulike analytiske metoder i en «global analyse» av hele pasienten. Videre utfordret Schjelderup seksualitetens plass i nevroseteorien og lanserte en traumeteori hvor hjelpeløshet og forsøket på å håndtere denne – uavhengig av årsak – var kilden til utvikling av psykisk lidelse.

Den norske karakteranalytiske tradisjonen kan sies å ha oppstått i møtet mellom Reich og Schjelderup, og har blitt videreutviklet av deres etterkommere. Sentrale skikkelser har vært Nic Waal, Ola Raknes, Tage Philipson, Einar Dannevig, Trygve Bråtøy og Jon Sletvold.

Som en følge av at den internasjonale psykoanalyseforeningen (IPA) var skeptiske til Reich's teorier, ble hele det norske miljøet av analytikere ekskludert fra IPA fra 1945-1975. Dette gav rom for et karakteranalytisk miljø som kunne utvikle seg mer fristilt fra datidens konservative psykoanalytiske idealer. Norsk Karakteranalytisk Institutt (NKI) ble etablert i 1999 for å bevare og videreutvikle tradisjonen, samt tilby undervisning i karakteranalytisk psykoterapi. Dagens karakteranalyse kan sees som en integrasjon av tradisjonell kroppsbasert karakteranalyse, utviklingspsykologisk teori og forskning, fenomenologiske perspektiver og relasjonell psykoanalyse. Kroppsbaserte erfaringer har hele tiden vært et erkjennelsesteoretisk utgangspunkt.

I tråd med Reich, ansees karakterstrukturen som et produkt av hvordan man formes av mellommenneskelige relasjoner. Karakteranalysen har dermed vært en form for relasjonell psykoanalyse lenge før dette begrepet kom i alminnelig bruk. Den relasjonelle vendingen innenfor psykoanalysen har imidlertid bidratt til en dypere forståelse av mellommenneskelige prosesser i og utenfor terapirommet. De nonverbale, uformulerte og emosjonelle aspektene ved den terapeutiske dialogen vies stor oppmerksomhet på et vis som sammenfaller med utviklingstendenser innenfor psykoterapifeltet generelt og innenfor den relasjonelle psykoanalysen spesielt.

MÅL:

- Kandidaten skal få en innføring i hvordan Reich's karakteranalyse skilte seg fra Freuds psykoanalyse, det karakteranalytiske perspektivets utvikling i Norge og et innblikk i mangfoldet av psykoterapeutiske teorier og praksiser som rommes innenfor den psykodynamiske tradisjonen i dag, nasjonalt og internasjonalt.
- Kandidaten skal kunne plassere karakteranalysen inn i en historisk ramme, ha forståelse for hva karakteranalysen tradisjonelt har tilført den norske psykoanalysen og ha forståelse for hvor dagens karakteranalyse står i forhold til andre psykoterapiretninger, nasjonalt og internasjonalt.
- Kandidaten skal få erfaring med og forståelse av hva et karakteranalytisk perspektiv innebærer: En utvidet oppmerksomhet mot nonverbale formuttrykk og karakter (hvordan) i tillegg til det innholdsmessige (hva) som formidles i terapirommet.
- Kandidaten skal diagnostisk og psykoterapeutisk forstå hva det innebærer å integrere et fleksibelt vekslende fokus på verbale og nonverbale aspekter i eget pasientarbeid.
- Kandidaten skal utvikle en bevissthet omkring forskjellen mellom det å være tilstede i og å sette ord på den løpende her-og-nå opplevelsen, til forskjell fra det å snakke om fortidige og framtidige hendelser. Med andre ord: Utvikle en gryende evne til å aktualisere og jobbe med pasientens problematikk i nåtid.
- Kandidaten skal få en begynnende forståelse av karakteranalysens relasjonelle og kroppsbaserte fundament.

B. Praktisk karakteranalyse: Opplevelsesbasert arbeid med å bevisstgjøre ulike terapeutposisjoner (ca 40 timer)

TEORETISK RAMME:

I boka «Three modes of therapeutic action» viste Martha Stark (1999) hvordan psykoanalysen historisk har tendert til å vektlegge (og idealisere) en av 3 ulike terapeutposisjoner: En objektiv utenfra posisjon, en empatisk innlevende posisjon og en autentisk posisjon. Stark hevder at terapeuten ikke bør låse seg i noen spesifikke terapeutposisjoner, men evne en fleksibel veksling mellom ulike måter å være sammen med pasienten.

Ved NKI har man utviklet en utdannings- og veiledningsmodell som bevisstgjør ulike kroppsbaserte relasjonelle posisjoner, som samlet gir handlingsrom og et komplekst og helhetlig inntrykk av det som skjer i terapirommet. Gjennom praktiske øvelser og pasientarbeid vil kandidatene bevisstgjøre forskjellen på ulike posisjoner, lære seg å fange opp informasjon fra hver enkelt posisjon og lære seg å anvende denne for å få økt forståelse av det som skjer i terapirommet. Dette gir grunnlag for terapeutisk samhandling basert på kroppslig opplevelse i tillegg til den verbale dialogen.

De ulike posisjonene kan sees som ulike innganger til å forstå og aktualisere pasientens problematikk i nåtid:

1. «Det observerbare», utenfra posisjon:

I denne posisjonen forholder man seg nøkternt og beskrivende med et utenfra perspektiv. Hva ser du når du ser pasienten? Hva er det mest iøynefallende?

Eks. «Du ser ned», «knytter neven», «smiler» etc.

Dette er posisjonen som historisk har blitt benyttet i forbindelse med karakterpåpekninger. Fra denne posisjonen kan man gjøre pasienten oppmerksom på seg selv ved å sette ord på hvordan han/hun, via kroppslige og formmessige aspekter, uttrykker seg i nå-øyeblikket. Eksempelvis gjennom kroppsspråk, prosodi, mimikk, gestikulering, affekt, vitalitet mm.

I terapirommet kan slike påpekninger bidra til økt kontakt og bevissthet med pasientens egen emosjonelle kroppstilstand. Det «karakterdystone» (det pasienten har gjort av med i/ved seg selv («not-me»)) kan avdekkes via dette.

2. «Det subjektive», autentisk posisjon:

I denne posisjonen utforsker man terapeutens subjektive og autentiske opplevelse.

Hva skjer i deg når du er til stede sammen med den andre?

Man er opptatt av å bevisstgjøre autentiske / subjektive opplevelser med ulik grad av symbolisering: Sanseinntrykk, kroppsfornelemelser, kroppsbevegelser, bevegelsesimpulser, følelser, forestillingsbilder, tanker, metaforer og assosiasjoner som dukker opp når du er til stede sammen med den andre.

Man åpner opp for å bevisstgjøre et mangfold av ulike opplevelser uten krav om forståelse av hva disse omhandler eller kommer av.

Denne posisjonen vektlegger også det terapeuten i kraft av sin livshistorie, karakter, dagsform etc. bringer med seg inn i terapirummet.

3. *«Det inviterte», reaktiv karakter posisjon:*

Hva er det du opplever at den andre inviterer deg til? Hvem «blir du» i møte med den andre? Hvem «prøver» den andre å gjøre deg til?

I denne posisjonen utforskes fenomener som overføring-motoverføring, projektiv identifikasjon, dissosiasjon, splitting, intersubjektivt press, pasientens karakterpåvirkning mm.

Det er sentralt å vurdere erfaringene i den reaktive posisjonen opp imot den subjektive posisjonen:

Er opplevelsen den samme i begge posisjoner? Hva er det eventuelt det inviterte muliggjør eller begrenser av frihet og autentisitet hos deg? Hvilke muligheter er det den andres karakter bidrar til å lukke? (...til å tenke, assosiere, føle, puste, bevege seg, interagere etc.)

4. *«Det imiterte», empatisk posisjon:*

Den empatiske posisjonen inviterer oss inn i den andres erfaringsverden.

Hvordan oppleves det å være pasienten? Hva skjer i han eller henne? Hva dukker opp av sanseinntrykk, kroppsfornelemelser, kroppsbevegelser, bevegelsesimpulser, følelser, forestillingsbilder, tanker, metaforer og assosiasjoner? Hvordan oppleves relasjonen til og kontakten med terapeuten?

I denne posisjonen utforskes slike spørsmål både via direkte imitasjon (f.eks. ved å stå, gå, sitte som pasienten), eller mer indirekte via emosjonell inntonning, innlevelse, empati og kroppslig simulering / vegetativ identifisering.

5. «Det reflekterende», *refleksiv posisjon*:

For å skape mening og forståelse av den til dels motstridende informasjonen man får gjennom de ulike posisjonene trenger man en reflekterende posisjon.

Denne posisjonen viser til en symboliseringsprosess hvor man utforsker og forsøker å forstå det som skjer i det komplekse intersubjektive feltet.

I forbindelse med undervisning og veiledning inntar man denne posisjonen ved å fysisk tre ut av det intersubjektive feltet ved å innta en tredje, mer tilbaketrukket meta-posisjon.

I terapirommet inntar man denne posisjonen ved å reflektere alene (via et indre arbeid) eller sammen med pasienten (i en felles meningsskapende dialog) over det som skjer i hver av partene, så vel som mellom dem.

MÅL:

- Kandidaten skal utvikle en erfaringsnær og opplevelsesbasert forståelse av hvordan ulike aspekter ved det intersubjektive feltet (det observerbare, subjektive, reaktive, imiterte og reflekterte) kan spille fruktbart sammen i den terapeutiske dialogen.

Dette innebærer:

- Å kunne skille mellom egne opplevelser/reaksjoner og pasientens opplevelser/reaksjoner.
 - Å utvikle evnen til å kunne variere fleksibelt mellom de ulike terapeutposisjonene.
 - Å øke forståelsen av samspillet mellom selv- og interaktiv regulering.
 - Å kunne identifisere og arbeide med overførings- og motoverføringsfenomener.
- Det ovenfor nevnte skal bidra til at kandidaten utvikler sin relasjonelle kompetanse, noe som er vesentlig for å:
 - Etablere en god arbeidsallianse
 - Forstå komplekse psykiske og relasjonelle fenomener
 - Manøvrere hensiktsmessig i terapirommet
 - Håndtere utfordringer i terapi (eks. alliansebrudd).

2. Relasjons- og kroppsbasert utviklingspsykologi, 30 timer

TEORETISK RAMME

Karakteranalysen legger til grunn et relasjonelt utviklingsperspektiv hvor karakterstruktur og psykisk helse anses som et produkt av hvordan man håndterer ens livs- og relasjonserfaringer. Karakteren har en selvregulerende kompromissfunksjon og utgjør individets generaliserte og ubevisste tilpasningsstrategier i forsøket på å ivareta selvfølelse og tilknytningsbehov. Psykiske lidelser kan i dette lyset sees som effekter av mangelfullt utviklede, rigide og/eller lite fleksible håndteringsstrategier i møte med livets utfordringer.

Livserfaringer setter «avtrykk» som kan komme til «uttrykk» i karakterens varierte formaspekter (eks. væremåte, vaner, gester, mimikk, holdning, talemåter og relasjonsstil). Ved å rette oppmerksomhet mot form-aspektene ved den terapeutiske dialogen kan man få tilgang til uformulerte og ubevisste aspekter ved pasientens indre livsverden, selv-andre representasjoner, livserfaringer, ubevisste håndteringsstrategier og nåtidige interpersonlige relasjoner.

Kunnskap om psykologisk utvikling, tidlig relasjon, non-verbalt samspill, tilknytning og nevropsykologi gir et viktig grunnlag for å forstå pasientens problematikk og hvordan en kan bidra til gode utviklingsprosesser i den terapeutiske relasjonen.

Gjennom temaer som selvets utvikling, imitasjon, samspill, regulering, internalisering, tilknytning, symbolisering og mentalisering vil vi belyse hvordan mennesket utvikler indre selv-andre representasjoner og interpersonlige prosedurale mønstre av måter å være sammen med andre på (karakter). Gjennom å forstå hvordan utviklingstemaer preger det terapeutiske samspillet i overførings-/motoverføringsfeltet, og gjennom å tematisere/aktualisere pasientens problematikk i nåtid, åpnes muligheter for å bidra til psykologiske utvikling.

MÅL:

- Kandidaten skal kunne integrere kunnskap fra klassiske teorier med moderne utviklingspsykologisk forskning og teori.
- Kandidaten skal få økt kunnskap om utvikling av problematiske og fastlåste samspillsmønstre (karakter).
- Kandidaten skal få økt forståelse for hvordan aspekter ved ens tidlige samspill og relasjonserfaring har innvirkning på samspillet mellom terapeut og pasient.
- Kandidaten skal utvikle erfaringskompetanse på hvordan man kan omsette denne forståelsen i arbeidet med voksne pasienter.

3. Alvorlige psykiske lidelser, 60 timer

I denne modulen vil vi fokusere på å gi en grundig innføring i en psykodynamisk forståelse av de alvorligste psykiske lidelsene, herunder dissosiative lidelser, borderline problematikk, psykoselidelser, rusavhengighet og alvorlige spiseforstyrrelser. Temaer knyttet til suicidalitet og ulike former for utagering vil også bli vektlagt.

Vi vil presentere en modell for forståelse av den indre logikken i pasientens symptombylde, og fokusere på den særlige betydningen den kroppslige (ikke-verbale) emosjonelle kommunikasjonen får i terapiprosesser med personer med alvorlige psykiske lidelser.

Det vil gis en innføring i fenomener som enactment (iscenesettelse), proaktiv identifikasjon, paranoid-schizoid versus depressiv posisjon, idealisering og devaluering (splitting), derealisering og depersonalisering, strukturell dissosiasjon, selvskadning, suicidalitet, motstand mot endring, hat, vold, ondskap mm.

Vi vil belyse utviklingsmessige forhold som leder til alvorlige psykiske lidelser. Vi vil drøfte utfordringer knyttet til utredning og diagnostisering, samt spesielle behandlingsmessige utfordringer og muligheter i møte med denne pasientgruppen.

MÅL:

- Å gi kandidaten økt kjennskap til særlige utfordringer og muligheter ved individualterapi med de alvorligste lidelsene.
- Å øke forståelsen for det paradoksale og motsetningsfylte som møter terapeuter i møte med denne pasientgruppen.
- Å øke forståelsen for den særlige betydningen den kroppslige (ikke-verbale) emosjonelle kommunikasjonen får i terapiprosesser med personer med alvorlige lidelser.
- Å bidra til at kandidaten kan kjenne seg tryggere på å stå i de emosjonelle stormene man uunngåelig dras inn i, i møte med denne pasientgruppen.

4. Psykosomatikk og helsepsykologi, 30 timer

TEORETISK RAMME:

Denne modulen vil fokusere på samspillet mellom kropp og følelser, følelsenes betydning for utvikling og opprettholdelse av kroppslige symptomer og sykdommer, og hvordan vi kan forstå og behandle pasienter med psykosomatiske lidelser.

Vi vil drøfte følgende temaer:

Stress og aktivering som grunnlag for psykisk og somatisk sykdom
Biomedisinsk versus biopsykososial modell
Psykofysiologiske prosesser knyttet til det autonome nervesystemet
Alexithymibegrepet og assosierte begreper som affektbevissthet og mentalisering
Somatiseringsproblematikk som uttrykk for dårlig kontakt med følelser og konflikter
Traumer og psykosomatikk
Helseutfordringer knyttet til livsstil og kultur blant minoritetsgrupper i Norge
Kompleks traumatisering og personlighetsproblematikk
Traumebehandling ift kroppslige reaksjoner
Psykosomatiske og psykososiale lidelsers prevalens i allmenhelsetjenesten og som årsak til sykemeldinger og uføretrygding
Karakteranalyse med psykosomatiske pasienter?
Inaktivitet og mobilisering
Seksualitet og den symptombærende kroppen
Tverrfaglig samarbeid
Psykoterapi og kroppsterapi
Kroppslig berøring i psykoterapi – muligheter og utfordringer
Kroppsholdning, bindevev, muskulatur, ganglag, blick – å se og føle på karakteren
Nic Waals muskelspenningstest

MÅL:

- Kandidaten skal få økt kunnskap og bevissthet om «den somatiske kroppen» ved hjelp av å se, lytte, palperer og bevege.
- Kandidaten skal få en forståelse for veien fra psykisk lidelse til somatisk sykdom.
- Kandidaten skal få økt forståelse for den kroppslige helsetilstandens betydning for følelser, relasjoner og mestring.
- Kandidaten skal få økt forståelse for psykoterapi med pasienter med psykosomatiske lidelser, personlighetsproblematikk og traumeproblematikk, samt behovet for aktiv psykoterapi med omfattende psykoedukasjon overfor visse pasienter eller pasientgrupper.
- Kandidaten skal forstå betydningen av helhetlig og tverrfaglig samarbeid overfor spesielle pasientgrupper.