

## Fra selvkritikk til selvmedfølelse

**Elisabeth Schanche** forsvarte 30. mars 2011 sin avhandling *From self-criticism to self-compassion: An empirical investigation of hypothesized change processes in the Affect Phobia Treatment model of short-term dynamic psychotherapy for patients with Cluster C personality disorders* for ph.d.-graden ved Universitetet i Bergen.

**Kontakt:** [elisabeth.schanche@psykp.uib.no](mailto:elisabeth.schanche@psykp.uib.no)

Personer med engstelige, tvangspregede og avhengige personlighetsforstyrrelser (kalt Cluster C) har ofte omfattende samspillsvansker som fører til funksjonstap og redusert livskvalitet. Kronisk selvkritikk er sentralt i sykdomsbildet. Schanche undersøkte hvordan «Affect Phobia Treatment» virker for disse pasientene. Terapien sikter mot å bringe pasientene i kontakt med følelser de tidligere har unngått. Resultatene viser at slik følelsesmessig eksponering førte til reduksjon i selvkritiske holdninger, bedring av psykiske vansker og reduserte problemer i samspillet med andre. 1