

# Pasienten er selv den viktigste endringsagenten i sitt liv

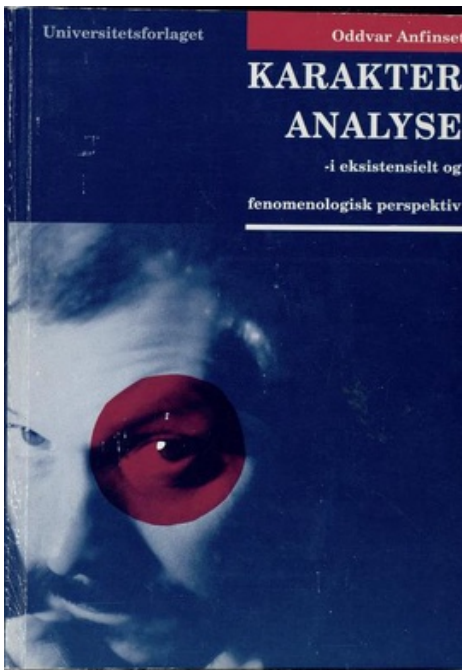
Oddvar Anfinset: *Karakteranalyse i et eksistensielt og fenomenologisk perspektiv* (1991)

TEKST

Geirmunn Sletten

PUBLISERT 1. februar 2021

EMNER **Karakteranalyse**



*Karakteranalyse i et eksistensielt og fenomenologisk perspektiv* (1991) av Oddvar Anfinset.

Som fersk psykolog på begynnelsen av 90-tallet var jeg fremdeles på let etter teoretisk ståsted og forankring. De første møtene med pasienter bar preg av forsøk på å forstå gjennom å anvende begreper og verktøy fra ulike teoretiske retninger. Det bygget seg opp en underliggende frustrasjon over at kartet sjelden passet med terrenget.

«Den viktigste drivkraften for menneskets utvikling ses her på

## som behovet for å realisere seg selv, å «bli den du er»»

Dette endret seg radikalt i møtet med eksistensiell filosofi og psykologi, og i den sammenhengen kom jeg over Oddvar Anfinsetts *Karakteranalyse i et eksistensielt og fenomenologisk perspektiv*. Boken gir et klarsynt innblikk i Reichs karakteranalytiske teori med hovedvekt på et helhetsperspektiv på mennesket og det eksistensielle møtet. Han fremhever en karakteranalyse som ikke anvender seg av libidoteorien, men som søker tilknytning til eksistensielle og fenomenologiske tenkere som Nietzsche, Bergson og May.

Den viktigste drivkraften for menneskets utvikling ses her på som behovet for å realisere seg selv, å «bli den du er». Det vektlegges et ikke-deterministisk menneskesyn, der mennesket evner å skape og utvikle seg selv. Patologiske karaktertrekk utvikles når barnet lider overmektige nederlag og undertrykkelse i sitt forsøk på å realisere seg selv. Den eksistensielle analysens mål er i hovedtrekk at man skal bli seg selv og oppnå sann eksistens. For å oppnå dette må man først våge å se, bli bevisst og endre det som ikke er en selv.

### LES OGSÅ

#### Subjektivt om alderdom

Forfatteren viser oss hvordan alderdommen framstilles i samtidslitteraturen, men hvor ble det av den litterære gode alderdommen?

Boken gjorde meg bevisst på at teoretiske analyser bare kan stille seg utenfor det som blir analysert, og aldri kan bidra til fullt ut å forstå den andre. Man kan nærme seg en dypere forståelse gjennom intuisjon og empatisk innlevelse. Dette har særlig påvirket min innstilthet i møtet med pasienten. Intuitive inntrykk av pasientens karakter og empatisk innlevelse kommer alltid forut for den teoretiske analysen, og pasienten selv er den viktigste endringsagenten i sitt liv.

*Geirmunn Sletten, psykologspesialist ved Sammen psykisk helse i Bergen. Han utfordrer Eirik Aleksander Akse Sletten til å ta stafettpinnen videre.*

### TEKST

**Geirmunn Sletten**, psykologspesialist ved Sammen psykisk helse i Bergen.