

Karakteranalyse er en faglig solid, terapeutisk tilnærming



Vincent Stephen

Tilhørighet/arbeidssted: DPS Åsgård, Universitetssykehuset Nord-Norge HF

Vincent.Thomas.Stephen@unn.no

Stephen er kandidat ved Norsk Karakteranalytisk Institutt (NKI).

NKI har mistet godkjenningen. Saken viser manglende kunnskap om instituttet og tradisjonen som diskuteres.



Vincent Stephen

Foto: Marthe T. Fjellestad

Da jeg leste i Psykologtidsskriftet at Norsk Karakteranalytisk Institutt (NKI) har mistet sin godkjenning (Oxman, 2025), ble jeg oppmerksom på noe dypt forstyrrende. Verken de som uttaler seg støttende til bestemmelsen, eller de som kritiserer den, klarer å si noe spesifikt om karakteranalyse. Det virker som samtlige uttaler seg uten kunnskap om instituttet eller tradisjonen som diskuteres. Samtidig oppstår en situasjon der praksisen til et betydelig antall norske psykoterapeuter blir satt i tvil.

Jeg skriver ikke som representant for NKI, men som en kandidat ved instituttet og et medlem i Psykologforeningen som en dag våknet til en e-post om at min status som terapeut og mine faglige overbevisninger over natten var plassert utenfor det gode fellesskapet. Jeg får riktignok lov å fullføre og søke godkjenning for utdanningen – en utdanning som verken respekteres eller vil bli godkjent av foreningen fremover.

Karakteranalyse er ikke en metode

Mye av diskursen rundt karakteranalysen som kommer frem i Psykologtidsskriftets artikkel og i foreningens krav til evidens, bygger på en antakelse om at karakteranalyse er en egen terapeutisk metode som læres bort hos NKI, og at denne mangler støtte i forskning. Premissene vitner i seg selv om hvor lite kunnskap utenforstående egentlig har om norsk karakteranalyse. Det kan virke som at instituttets største synd har vært å svikte i formidlingen av sin egen profil. NKI har trolig glemt hvor



kraftige projeksjonene kan bli når andre ikke vet noe om deg. For karakteranalyse kan ikke beskrives som en egen metode. Det er heller en tilnærming til psykoterapi, en måte å forstå den terapeutiske situasjonen på, noe som er transdiagnostisk og tilbyr terapeuten en grunnholdning i sitt arbeid med mennesker. Grunnholdningen binder ikke vedkommende til spesifikke intervensjoner eller metoder, men fremmer en åpenhet og nysgjerrighet i menneskemøter som kan integreres med ulike former for klinisk praksis. Karakteranalyse som begrep refererer i dag til terapeutens ståsted og forståelse av psykiske vansker, ikke til konkrete intervensjoner eller særegne metodologiske tiltak.

Det teoretiske grunnlaget for utdanningen består av de samme fundamentene som alle andre godkjente psykodynamiske terapiformer. Praksisen som følger, dekkes dermed av rikelig forskning på effekten av psykodynamisk behandling. Dersom foreningen mener at terapeuter utdannet gjennom instituttet skiller seg fra andre psykodynamikere i så stor grad at kandidater ikke lenger kan godkjennes som spesialister i psykoterapi, ligger det et ansvar hos foreningen om å beskrive hvilke metodologiske forskjeller de mener ekskluderer oss fra resten av den psykodynamiske bevegelsen, og hva som mangler empirisk støtte.

Jeg gjentar at det finnes årevis med vitenskapelig forskning og metaanalyser som støtter effekten av psykodynamisk behandling, særlig i komplekse saker (for en kort innføring, se Nissen-Lie, 2018). Jeg savner en redegjørelse fra foreningen om hvorfor dette bevisgrunnlaget ikke lenger gjelder for oss.

Det kroppslige og ikke-språklige

Kanskje jeg kan hjelpe foreningen litt på vei. Karakteranalyse skiller seg teoretisk fra andre retninger innenfor den samme tradisjonen når det gjelder vektleggingen av en ikke-dualistisk forståelse av psykiske utfordringer. Det vil si at karakteranalytikere er opptatt av at kroppen og sinnet ikke er to adskilte fenomener. Et menneske tenker og føler med hele kroppen. I den terapeutiske situasjonen settes dermed et større søkelys på kroppslige prosesser og fornemmelser og på ikke-språklige fenomener, som for eksempel kroppsholdning, bevegelser, fremtoning, intonasjon og nonverbal speiling. Denne delen av tilnærmingen har en lang tradisjon innenfor norsk psykodynamisk behandling med innflytelse fra blant annet grunnleggeren av det norske profesjonsstudiet, Harald Schjelderup.

Terapi skapes sammen

Tilknytningsteori og relasjonsfokus står også sentralt i samtidskarakteranalysen. Det samskapende aspektet med psykoterapi vektlegges i betydelig grad. Karakteranalytikere er nok over gjennomsnittet opptatt av at terapi er en prosess som skapes i lag med pasienten. Tilnærmingen bygger på en grunnholdning om at hvert møte mellom to individer er unikt. Dermed er den vanskelig å forene med manualisering og replikasjonsstudier. Som Donnel Stern (2019) skriver: Det er vanskelig å replikere noe som per definisjon alltid må skapes på nytt.

Det er skremmende at Psykologforeningen ser ut til å mene at en faglighet basert på en ikke-kartesiansk forståelse av kropp og sjel, som særlig vektlegger intersubjektivitet i møtet mellom pasient og terapeut, er så avvikende fra psykoterapi som sådan at tilnærmingen må forsvares med «flere gruppestudier + minst én systematisk sekundæranalyse». Jeg mener det er oppsiktsvekkende at intersubjektivitet i psykoterapi plutselig er så kontroversielt at det trenger et eget bevisgrunnlag.

Veiledning av kandidater



I den grad NKI lærer bort en særegen metode, så er det i veiledningen av kandidatene.

Veiledningsformen legger stor vekt på terapeutens kontakt med og forståelse for motoverføringer.

Veiledningsformen er utviklet etter Marthe Starks modell om ulike modaliteter i terapeutisk arbeid og er dermed godt forankret i en lite kontroversiell psykodynamisk teori. Karakteranalytikere jobber hardt for å komme i kontakt med og forstå sine egne reaksjoner, følelser og kroppslige fornemmelser i møte med sine pasienter, for så å kunne ta i bruk taus kunnskap om det som oppstår mellom terapeut og pasient. En av mange fordeler med denne veiledningsformen er at den fremmer bedre forståelse for terapeutens egne intervensjoner, vurderinger og tiltak. Den bidrar dermed til å sikre bedre pasientbehandling. Betydningen av motoverføring som terapeutisk verktøy plasserer NKI i en lang tradisjon innenfor psykodynamisk behandling, fra Sigmund Freud via Thomas Ogden og Stephen Mitchell, opp til viktige samtidsteoretikere som Philip Bromberg, Jon Sletvold, Karen Maroda og Dhwani Shah.

Som psykoterapeut og koordinator i traumeteamet på sykehuset der jeg jobber, hjelper jeg mennesker med omfattende relasjonelle traumer og sammensatte vansker. Disse pasientene kan ellers ofte streve med å få eller benytte seg av et terapeutisk tilbud fra helsevesenet. Veiledningsformen jeg har praktisert hos NKI, har ikke nødvendigvis ført til noen heroiske, særegne psykoterapeutiske intervensjoner. Men den har hjulpet meg med å forstå prosessene og utfordringene jeg og mine pasienter står sammen i. Den har hjulpet meg med å holde ut i mørke perioder og bevare min empati i utfordrende faser, og har på denne måten styrket meg som kliniker i en nesten ubeskrivelig grad.

En smertefull ironi

I 2023 deltok jeg i NKI sin opplæring i behandling av alvorlige psykiske lidelser. På pensum var Arnhild Lauvengs bok *I morgen var jeg alltid en løve* (Lauveng, 2014). Slik jeg leste boken, var et av de viktigste budskapene hennes at helsepersonell må kunne se mennesker i all sin kompleksitet. Som egne subjekter med autonomi. Hun henvendte seg slik sett til hjertet av den karakteranalytiske forståelsen av psykodynamisk behandling. At hun i dag er delaktig i å frata NKI sin plass innenfor norsk psykoterapi, tilsynelatende uten å forstå vårt perspektiv, er en så smertefull ironi at jeg får lyst til å gråte.

Referanseliste

Lauveng, A. (2014). *I morgen var jeg alltid en løve*. Cappelen Damm.

Nissen-Lie, H. A. (2018). Effekten av psykodynamisk psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 55(6), 416–427. <https://doi.org/10.52734/>

Oxman, M. (2025, 24. mars). Nye krav til evidens på bekostning av klinisk skjønn. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*. <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2025as03ae-Nye-krav-til-evidens-p-bekostning-av-klinisk-skj-nn>

Stern, D. B. (2019). *The Infinity of the Unsaid: Unformulated Experience, Language, and the Nonverbal*. Routledge.