

Mareritt i terapi

Lars E. Aagaard
Privat praksis, Ski

Etter hvert er temaheftene til Tidsskrift for Norsk Psykologforening blitt av en slik kvalitet at de kan være kilde til innsikt både ved den kunnskap de tilfører og de diskusjoner de avføder. Ønsker man å gå bak artiklene, åpner referansene mange avenyer inn til dypere innsikt og forståelse.

Tidsskriftets temahefte om søvn (nr. 4, 2007) tar opp en rekke aspekter ved fenomenet. Berges artikkel om behandling av tilbakevendende mareritt er gitt en stram ramme slik at mareritt er betraktet som et onde man må lære pasienten å avvike. Men mareritt representerer, i likhet med drømmer generelt, en kilde til innsikt og er et terapeutisk materiale. Det er derfor viktig at man ikke mister dette perspektivet av syne, særlig når marerittene direkte eller tematisk kommer som repeterte drømmeopplevelser. I samarbeid med pasienten er det verdifullt å søke etter det underliggende innhold – et assosiasjonsarbeid pasienten langt på vei kan hjelpes til å gjøre selv, og som ofte åpner nye arenaer for det terapeutiske arbeid. Dessuten er det oftest slik at mareritt som er fokusert og bearbeidet, forsvinner etter hvert.

Marerittets nytteside ble tydeliggjort for meg av en kvinne som forleden fortalte at hun hadde hatt tre meget vonde netter etter hverandre i uken før hun kom til kontoret mitt. Utslitt og fortvilet etter de tre dårlige nettene ble hun hjemme fra jobben for kunne bearbeide marerittene, og på den måten nyttiggjøre seg disse vonde drømmeopplevelsene. Hjemme alene i konsentrert ro tok hun marerittene for seg og slet seg igjennom minnene og de vonde følelsene de genererte. Hun forsøkte å minne seg selv på at hun ikke lenger var et hjelpeløst barn, men et kompetent voksent menneske med nære personer som viste henne at de var glad i henne. Hun kjente på angsten og fortvilelsen og lot gjenopplevelsene komme og gå mens hun kjente på følelsene som raste gjennom henne. Jeg spurte henne om hun følte at dette var til hjelp, og hun svarte: «Ja, for det første fordi marerittene så levende forteller meg hva jeg fortsatt sliter med av skamfølelse og dårlig selvbilde, og hva jeg fortsatt har gjort. Dessuten opplever jeg at marerittene etter hvert mattes ned og forsvinner når jeg klarer å løfte dette opp i min våkne bevissthet.»

Marerittet og den våkne angstopplevelse har det felles at de genererer unngåelsesatferd. Ved at man orker å stå i følelsene og ta eierskap til dem, kan de bearbeides og bringe vekst, eller om man vil, bedring, til pasienten.