

# Mareritt og psykose - og veien tilbake til realiteten

av Terje Neraal



Pasientenes drømmer er i psykoanalysen en viktig kilde for å finne frem til fortrenge traumer og konflikter. I realitetens «dagslys» og i samtale med terapeuten blir en kognitiv forståelse og distansering mulig. De psykotiske symptomene vil også «fortelle» om angstfylte aktuelle og tidligere erfaringer.

Som terapeuter forsøker vi å hjelpe pasienten ut av den regressive fantasiverden. Om vi lykkes med det er avhengig av tilliten i relasjonen pasient - terapeut. Tilliten bygges opp når pasienten opplever å bli forstått. Når det som blir forstått meldes tilbake oppstår den «livsnødvendige» kontakten.

Her kan vi minnes en situasjon fra barneværelset som kan være til hjelp: Det 2-3 år gamle barnet våkner skrikende opp av et mareritt.

En av foreldrene iler til, løfter barnet opp av sengen og opp på armen. Etter å ha vugget det til ro spør den voksne: «Hva var det du drømte som var så uhyggelig?»

Barnet, snufsende: «Svarte troll ville ta meg, - og jeg var alene!» Forelderen: «Ja, slike drømmer kan være nifse.

Men det er bare drømmer. Og som du ser er vi her hos deg! Sov nå godt videre.»

Etter en rekke slike oppvåkninger av mareritt med foreldrene til stede gjør barnet den erfaringen, at det er forskjell på drømmer og virkelighet. Og kan etter hvert selv finne tilbake til realiteten etter et mareritt.

Hva kan vi lære av disse barndoms-erfaringene i vårt arbeide med psykotiske pasienter?

For det første: Etablering av tilstedeværende kontakt - «å bli løftet opp på armen.»

For det andre: Å la pasienten få tid til å fortelle om de angstfylte fantasiene.

For det tredje: Å ta pasientens fantasier på alvor. Og så se nærmere på hva som holder stand for en kritisk-distanserende overprøving.

For det fjerde: Denne kritiske realitetstesting må gjentas og gjentas – til dess en kognitiv virkelighetsavstand er opprettet.

For det femte: Det krever tålmodighet,  
- for det kan ta tid.....

*Terje Neraal*  
*t.neraal@t-online.de*

