



**Når gravide drømmer
– Forstå dine drømme og find ro i graviditeten**

Af Michael Rohde
Unconscious Intelligence Press
280 sider
Vejledende udsalgspris: 299 kr

‘Helt konkret kan forståelsen af dine drømme gøre, at du føder på kortere tid.’ Med denne information kunne man forestille sig, at enhver fødende ville finde motivation til at begynde at udforske sine drømme og arbejde med betydningen af dem.

Forfatteren bag bogen, Michael Rohde, er forsker i drømme og ubevidst intelligens. Bogen er skrevet til gravide og andre drømmeinteresserede og kan med rette give jordemødre inspiration til at tale med de gravide om deres drømme. Jeg tænker også, at de fleste gravide og jordemødre kan nikke genkendende til, at gravide som regel har en ret præcis erindring om deres drømme, og at disse kan gøre et stort indtryk. Graviditeten er en fysisk og følelsesmæssig transitionsperiode til forældreskabet og dette kommer ofte til udtryk i drømmene. Ifølge forfatteren er drømmetydning derfor en oplagt mulighed for den gravide til at indhente “en guldgrube af indsigter” til at forberede sig på forandringerne.

‘Når gravide drømmer’ er inddelt i forskellige kapitler, som henholdsvis omhandler drømmeforskning, råd til hvordan man husker sine drømme, og hvordan man arbejder med sine drømme, typiske graviditetsdrømme og et kapitel om drømme hos kommende fædre. Yderligere indeholder bogen et 42 siders leksikon over typiske temaer/symboler i gravidens drømme. Bogen indeholder

utallige eksempler på umiddelbart bizarre eller tabuiserede drømme med efterfølgende fortolkning for på denne måde at afmystificere drømmenes natur. Drømmer en gravid eksempelvis, at hun mishandler eller slår sit barn ihjel, kan dette ifølge bogen blot være udtryk for, at den gravide kan have svært ved den livsforandring, et barn vil medføre.

Skulle man være af den overbevisning, at man ikke kan huske sine drømme, så indeholder bogen også gode råd til, hvordan dette lader sig gøre. Ifølge forfatteren har vi svært ved at huske vores drømme, fordi vi allerede fra barnsben bliver tillært, at drømme er ubetydelige og værdiløse. ‘Når gravide drømmer’ diskuterer og argumenterer for, at netop det modsatte gør sig gældende, og at der gennem drømmetydning kan være stor vinding for den mentale forberedelse på forældreskabet. Bogen er letlæselig og med en god blanding af forskning og drømmeeeksempler. Jeg hoppede lidt rundt i kapitlerne efter interesse og den kan også sagtens blot benyttes som opslagsbog. Bogen er skrevet til gravide og kommende fædre og derved klart mest interessant, hvis man skulle befinde sig i sådanne lykkelige omstændigheder.

Anmelder: Jordemoder Marie Badsberg Dittmer



Dit hemmelige våben

Af Nanna Ewald Stigel og Laila Tórsheim
Womens Power Press
264 sider
Vejledende udsalgspris: 249 kr

Bogen, ‘Dit hemmelige våben’, er en guide til at forstå den kvindelige cyklus og dens muligheder. Forfatterne har flere års erfaring og beskæftigelse med kvinders cyklus. De er begge blandt andet uddannet Menstrual Health Facilitators i England og har hjemmesiden cyklusinstituttet.dk.

Bogen har til formål at formidle, hvordan kvinder kan leve i harmoni med kroppens rytme. Kvindekroppes rytme er cyklisk, og derfor vil vores evner, lyst og energi ændre sig gennem en menstruationscyklus. Ved at kende til de forskellige faser i menstruationscyklussen og forstå de forskellige energier og potentialer, kan vi få det optimale ud af hver periode.

Menstruationscyklussen opdeles i de 4 årstider: Indre forår er tiden fra ophør af menstruationen og frem til tiden op til ægløsning. Her er energien styret af muligheder, lyst og spontanitet.

Inder sommer er tiden omkring ægløsning. Her er energien høj, lystfuld og der er højsæson for manifestation. ‘Jeg elsker indre sommer. Jeg nyder den høje energi, at være i gang og få noget fra hånden’, skriver en kvinde.

Indre efterår er tiden efter ægløsning og frem mod menstruation. Her rettes energien mere indad og den høje energi fra indre forår og sommer aftager lidt.

Indre vinter er tiden omkring blødningsperioden. Her er tiden til hvile og overgivelse.

‘Jeg skælder ikke længere mig selv ud over, at min energi føles anderledes på det her tidspunkt. Det i sig selv er en stor lettelse. Jeg kan fornemme en kontakt til mig selv, jeg ikke har tilgang til på andre tidspunkter af cyklussen’, skriver en anden kvinde i bogen om hendes indre vinter. Målet er at kende sin cyklus for derigennem at kunne balancere og acceptere de forskellige årstider og muligheder: ‘Tidligere fik jeg sat alt for meget i gang i mit indre forår og var ved at drukne i projekter, når jeg kom til indre efterår og vinter. Så kunne jeg ikke overskue at følge dem til dørs og blev typisk trist eller fik en følelse af utilstrækkelighed.’

Den ene årstid er altså ikke bedre end den anden, men ved at kende sin cyklus kan man navigere i de forskellige årstider og dermed finde en balance, hvorved ubehag som f.eks. PMS kan undgås.

Til hver afsnit om de forskellige årstider er der i bogen plads til egne noter, hvorved man kan tracke sin egen cyklus. Derudover der ideer til yogaøvelser og madopskrifter, der er egnet i de forskellige årstider.

Bogen har også et afsnit, der henvender sig til dem med “rod i cyklus”, som forfatterne kalder kapitlet.

En skøn og klog nordjysk jordemoder skrev engang, at jordemødres vagtplan burde planlægges ud fra den enkeltes cyklus. Det viste sig at være en aprilsnar – jeg er dog ikke er i tvivl om den effekt dette kunne have.

Anmelder: Jordemoder og cand. scient san, Fie Skat Hjørnet