



Har du svært ved at **DRØMME?**

Nogle kvinder drømmer om en jordomrejse, andre om at være direktør i egen biks, men der er også nogle af os, der har svært ved at drømme. femina har spurgt en psykoterapeut og en kønssociolog, hvorfor drømmene nogle gange går i stå – og hvordan du kan hjælpe dem på vej igen.

Forestil dig, du åbner en lille butik med din bedste veninde, hvor I sælger tøj, I selv har designet. Der skal være et galleri som en del af projektet, og folk skal kunne købe byens lækreste kaffe, økologisk.

Måske vil der også være mulighed for foredrag, og selvfølgelig skal I også have en internetshop, en rød fløjlssofa i hjørnet og friske blomster arj, stop, stop! Penge, tid, kunder for lige at nævne de første benspænd ... Ja det er let at slukke en drøm, inden den rigtig tager fart, og måske kender du det dér med at bremse dig selv i at tænke stort eller slet ikke drømme om noget overhovedet. Men hvad skyldes det, at nogle kvinder kan have svært ved at drømme? Og hvordan kan man hjælpe dem på vej?

femina har talt med psykoterapeut Maria Holkenfeldt Behrendt, som er specialist i relationelle problematikker, og hun mener, at kvinder, der har svært ved at drømme, ofte lader sig hæmme af frygt.

– Når nogle kvinder ikke tør drømme, kan det hænge sammen med frygt for f.eks. at blive gjort til skamme, hvis drømmen ikke lykkes. Så er det næsten mere trygt at lade være. Eller i det mindste holde den for sig selv, så man ikke skal frygte at skulle stå til regnskab over for nogen, hvis det mislykkes, siger Maria Holkenfeldt Behrendt. Hun fortæller, at nogle af de kvinder, der kommer i hendes konsultation, og som har svært ved at drømme og tænke ud over de vantet rammer, ofte også har svært ved at mærke sig selv og fornemme, hvad de virkelig vil, hvad deres behov er, og turde gå lidt mere efter det.

– At springe ud i en drøm medfører jo ofte noget nyt og anderledes – noget, vi ikke har vovet før, og så kan vi ikke trække på vores erfaringer og den trykthed, der er ved dem. Så drømme – uanset størrelse – kan virke meget angstprovokerende på nogle af os, forklarer hun.

BARNDOMMEN SPILLER OGSÅ IND

Men der er også andre faktorer, der spiller ind på, hvorfor vi kan have svært ved at drømme. Barndommen eksempelvis. Det er nemlig ikke ligegyldigt, om vi har haft forældre, der har heppet på os, når vi har kørt ræs på den trehjulede cykel, eller vi har haft nogle forældre, der har sagt: "Pas nu på, du ikke falder af cyklen!"

– Som børn er vi mere villige til at prøve noget vildt og kaste os ud på dybt vand. Vi vil i langt højere grad turde drømme og kaste os ud i flere ting som voksne, hvis der har stået forældre på sidelinjen, som har heppet på os og sagt: "The sky is the limit!", i stedet for: "Naaah, er det nu

også en god idé ..?", mener Maria Holkenfeldt Behrendt, fordi børnene så både får tiltro til deres evner, lærer at mestre svære situationer og tro på, at drømme er mulige at indfri.

– Hvis du ingen forbilleder har haft i dine forældre, og de dermed ikke har vist dig, at det er fint at gå efter drømmen og finde en ny, hvis den fejler, da du var barn, kræver det et enormt mod at gå efter og i det hele taget tillade drømmen. I stedet kan forældre automatisk, men uforvarende være kommet til at bremse dig i at drømme, hvilket naturligvis også påvirker dig som voksen. Hvis du som barn mener, du skal være rockstjerne, og dine forældres reaktion er: Hvad med at blive sygeplejerske?, så er det noget af en drømmedræber. Det kan indimellem være et misforstået forsøg på at skærme børn, så de ikke skal møde for store skuffelser, og så er det selvfølgelig en form for velment realitetstjek. Og er der noget, der dræber drømme, så er det overdrevne brug af realitetstjek, mener Maria Holkenfeldt Behrendt. Noget, mange kvinder er gode til: Kan det nu lade sig gøre ... har vi råd til det?

– Kvinder kan være mindre gode til at anerkende andres drømme end mænd, eller sige: Gid, det var mig, hold kæft hvor lyder det fedt! Kvinderne går hurtigere til omsorgsdelen og siger: "Jamen hvordan vil du klare dig" osv., vi har lært gennem generationer, at vi skal være sikre på det, vi har – vi ved ikke, hvad vi får. Og denne form for realitetstjek er der også behov for, da vi jo ikke kan gå igennem livet uden at stå ansigt til ansigt med realiteterne:

Noget kan lade sig gøre, og noget andet kan ikke, men hvornår man skal lade realiteterne tale, og hvornår man skal følge drømmene, er et kompliceret regnestykke, der også handler om ens værdier og menneskesyn, mener hun.

KVINDER OG MÆND DRØMMER FORSKELLIGT

Når det er sagt, så ligger det også i vores kultur, mener Maria Holkenfeldt Behrendt, mænd har altid haft mulighederne, det har kvinderne ikke. Derfor er mænd også tilbøjelige til at drømme større. Og det synspunkt deler kønssociolog og direktør i Mangfold Cecilie Nørgaard, der mener, at vores måde at socialisere drenge og piger →

SLUK IKKE DIN PARTNERS DRØM

Slukker du din partners drøm, så slukker du også noget i dig selv. En drøm giver jo en dejlig følelse af glæde og håb, en fornemmelse af varme og pirrende behag – dét er godt at unde sin partner. Bliver man urolig af den andens drømme, må man forsøge at forklare sin partner det i stedet for at dræbe drømmen med det samme. Og måske kan den enes drøm på den måde pludselig blive en fælles drøm.

KILDE: PSYKOTERAPEUT MARIA HOLKENFELDT BEHRENDT

"Når nogle kvinder ikke tør drømme, kan det hænge sammen med frygt for f.eks. at blive gjort til skamme, hvis drømmen ikke lykkes. Så er det næsten mere trygt at lade være"

PSYKOTERAPEUT MARIA HOLKENFELDT BEHRENDT

→ på både privat og i uddannelsessystemet påvirker identitetsdannelsen og vores senere valg i livet som voksne.

– Stereotype forestillinger om "rigtig feminitet" er stadig gammeldags og trækker tråde tilbage til 50'ernes husmoderideal. Det betyder, at piger i høj grad stadig opdrages til at drømme om ægteskab med en mand og at få børn. Heri ligger stadig den største status for en kvinde. Kig omkring på børneværelser og daginstitutioner: Den kommercialiserede lyserøde omsorgssocialisering af piger er markant, siger hun og tilføjer, at selv om det også er blevet forventeligt, at kvinder har et arbejdsliv, så er det stadig sådan, at kvinder ikke opdrages til at gå efter toppen – for den er stadig maskulin. Bare det forhold, at de dygtigste piger i uddannelsessystemet har fået et negativt prædikat, "12-talspigerne", siger en del, mener hun.

– Selv de kvinder, der bryder med kulturens normer og f.eks. har en toppost, finder stadig sig selv i en toppost også i hjemmet. De fleste kvinder står stadig for størsteparten af hjem og børn og forældreinfra, legeaftaler osv. Det faktum tager nok også spidsen af overskuddet til større drømme.

Så at mænd og kvinder drømmer forskelligt og mænd ofte større end kvinder, ligger hverken i hormonerne eller genitalierne, men i

kulturens normer, som Cecilie Nørgaard siger.

– Når det kommer til drømme om, hvad man kan udrette arbejdsmæssigt, så baner fortidens patriarkalske strukturer en farbar vej for dig, hvis du skulle være så heldig at være mand. Nogle bekvemme kulturelle privilegier, der gør, at ingen løfter et øjenbryn, og tværtimod byder dig velkommen i magten.

FORANDRINGER PÅ VEJ

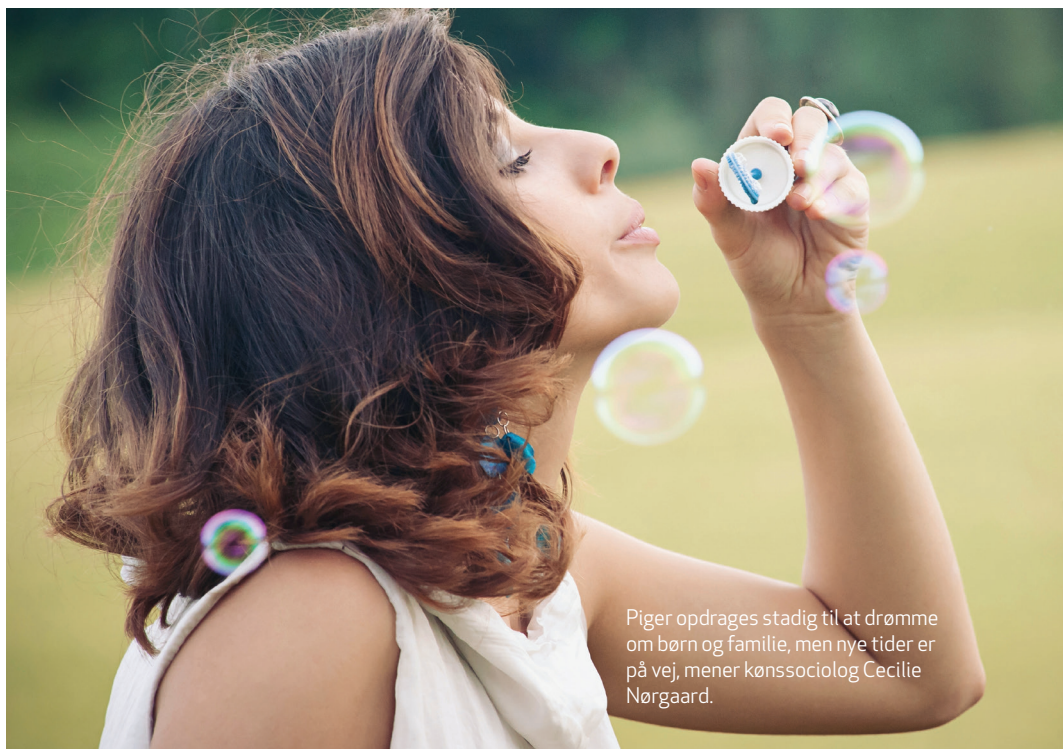
Hun mener dog, at forholdene er under forandring og nævner, at da Helle Thorning blev statsminister, var der pludselig et hav af små piger, der ville være statsminister, når de blev voksne. Derfor er det vigtigt, der bliver ved med at være kvinder, der drømmer løs og kaster sig ud i det – som både børn og voksne kan spejle sig i. Og det er godt med drømme. – Det er essentielt at drømme, både for den enkelte og for fællesskabet. Både mennesker og samfund går glip af menneskeligt og fagligt potentiale, når drømme og talent puttes i kønskasser. Vi er i forskningen *way beyond* den tid, hvor man troede, potentiale var kønnet. Så lad os huske at bevidstgøre og

nuancere gamle begrænsende kønsnormer og opfordre børn og unge og voksne uanset køn til at drømme stort – uanset hvad stort måtte

"De fleste kvinder står stadig for størsteparten af hjem og børn og forældreinfra, legeaftaler osv. Det faktum tager nok også spidsen af overskuddet til større drømme"

KØNSSOCIOLOG CECILIE NØRGAARD

betyde for dem. Hvis du har en drøm, men oplever, at du bremses af en eller anden grund i at realisere den – så overvej, at du ikke bremses af stereotype fordomme og forventninger til at være kvinde. Det ville godt nok være ærgerligt, at en given norm skulle være i vejen. Også psykoterapeut Maria Holkenfeldt Behrendt mener, at det er vigtigt at huske at drømme. Og det første skridt er at vove at mærke drømmene og spørge os selv, hvad det værste er, der kan ske? Så man står ved sine drømme uden nødvendigvis at skulle indfri dem lige her og nu. ●



Piger opdrages stadig til at drømme om børn og familie, men nye tider er på vej, mener kønssociolog Cecilie Nørgaard.

TEST DIN DRØM

Skal/skal ikke? Vil du gerne nå videre med din drøm og vide, om den kan briste eller bære, så kan du stille dig selv disse syv spørgsmål. De er udarbejdet af den amerikanske forfatter John C. Maxwell, der har skrevet bogen "Put Your Dream to the Test" om, hvordan man tester drømmens realiserbarhed.

1. Er min drøm virkelig min drøm? Denne del handler om at tage ejerskab.
2. Er min drøm tydelig for mig? Jo tydeligere du kan se drømmen for dig, jo mere virkelig vil den føles, og jo mere tilbøjelig vil du være til at tage første skridt mod drømmen.
3. Har jeg selv kontrol over, om drømmen kan lykkes, eller er jeg afhængig af ydre faktorer? Her kan du vurdere, om drømmen er realistisk, eller om du bliver for afhængig af ydre faktorer.
4. Vil jeg gå efter min drøm? Her kigger du på, om du har passion nok.
5. Har jeg en strategi for at forfølge min drøm? Hvis du ikke kan se vejen til din drøm, så er du i hvert fald sikker på, at der ikke sker noget.
6. Har jeg inkluderet de folk, jeg har brug for for at realisere min drøm? Her er det vigtigt at have folk omkring dig, der både kan inspirere dig og være ærlige over for dig.
7. Er jeg villig til at betale prisen for min drøm? Både når det gælder tid, energi og ressourcer.

KILDE: SOURCEOFINSIGHT.COM

HVORFOR ER DET VIGTIGT AT DRØMME?

Drømme er det, der kan få os igennem de hårde, svære perioder og kriser, som livet byder os alle. Uden drømme dør vi. En drøm kan jo f.eks. være at glæde sig til at få et glas vin fredag aften eller til at løbe den tur, vi elsker, når resten af huset er gået til ro. Men det kan også være at sige det forhadte job op og rejse jorden rundt med manden og de tre børn under armen, eller åbne det lille hotel på sydhavsøen. Det, der for nogle er små drømme, kan for andre være stort. Det vigtige er, at vi tillader os selv at drømme – i alle størrelser.

KILDE: PSYKOTERAPEUT MARIA HOLKENFELDT BEHRENDT

Tid til sandaler

Apotekets Fodplejeserie er med olie, menthol, shea butter og panthenol, for blot at nævne nogle af de ingredienser, der holder dine fødder bløde og velduftende.

Læs mere på apotekets.dk



**Ta'3
betal for 2**

Gælder alle
produkter i Apotekets
Fodplejeserie

Vejl. pris pr. stk. 59,95. Tilbuddet gælder 30.4-23.5 2018

apotekets