

## Bryter tabu

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet



Men det er tabu å synes at det ikke bare er hyggelig å være gravid. Man snakker ikke om det. Du er da ikke en person som ikke liker å være gravid! Da er du vel ikke en fullverdig kvinne? Nei, du skal blomstre, du skal stråle og skinne, og ha tykt, vakkert hår og røde kinn! Du kjenner sikkert en eller annen superkvinne som har jogget i skogen og bakt boller i åttende måned. Så du tier stille. Og skyldfølelsen kommer krypende. Du skal jo være glad og lykkelig, men du er usikker og sliten. Du begynner å tvile på deg selv. Tanker og følelser som oppleves som tabuer kan føre mye smerte med seg. Ikke la skyldfølelsen over negative tanker og følelser bygge seg opp. La den ikke sette seg. La oss dele det som er vanskelig. La oss sammen bryte tabuene!

Psykolog Margrete Bondevik Brekke på barnimagen.com