

# Bed den indre stemme om at tale pænt

Har du også en indre kritisk stemme? En stemme, som ytrer utilfredshed med en skrap tone, som du aldrig ville tale til andre med. Måske er det ikke en stemme, men blot en konstant følelse af utilstrækkelighed. I så fald er du ikke alene, for de allerfleste har en tilbøjelighed til altid at undervurdere sig selv. Heldigvis findes der metoder til at give slip på selvkritikken. Nina Werner deler sin viden og fascination i sin nye bog *Fra selvkritik til self-compassion*

Tekst: Victoria Bloch Blytt Sandstad  
Foto: Ricardo Ramirez  
redaktion@bryggebladet.dk

Vores hjerne-set-up og psykologiske mekanismer på spil resulterer i, at vi automatisk nedvurderer os selv. Den konstante selvkritik kvæler faktisk livskvalitet. Det er en af de centrale teser i psykolog Nina Werners nye bog *'Fra selvkritik til self-compassion'*.

– Det er enormt interessant at dykke ned i forskningen og virkelig aktuelt at arbejde med, hvilket var mit udgangspunkt for bogen, fortæller hun fra sin nyåbnede praksis i Kigkurren.

Viden og forståelse er grundlæggende for at handle og identificere udfordringer. Bogen er først og fremmest en hjælp og guide med fokus på konkrete metoder frem for tung teori.

## Skarp og skrap

Skrappe kommentarer og skarp kritik præger ifølge Nina Werner den negative selvindstilling, som spænder fra teenageårene og langt hen i livet.

– Desværre gennemsyrrer problemet vores samfund i dag med præstationskultur, hvor depression og angst nærmest er blevet folkesygdomme, siger hun trist og fremhæver især den presede ungdom.

Nogle bliver decideret syge, men selvopfattelsen eksisterer hos mange, selvom de klarer sig godt udadtil. Dermed er bogens indsigt og hjælp relevant for stort set alle.

– Min målgruppe er helt almindelige mennesker, så bogen skulle ikke være for akademisk, fortæller Nina Werner.

## Sorte skyer

Bogen bliver også personlig, når Nina Werner deler lidt af sine egne oplevelser og sin opvækst.

– Min familie er lidt speciel, hvilket alle familier jo nok er på den ene eller anden måde, siger hun og fortsætter:

– Min far var en meget kompleks og meget konservativ mand, mens min mor var mere "happy go lucky" med en hippie-tilgang.



**Nina Werner** er at finde i hendes nyåbnede praksis i Kigkurren.

## Sans for empati

Forestil dig en situation med en ven eller et familiemedlem, som du taler til og trøster. Hvordan er din tone, dit humør og dine råd? Så tænk på dig selv i en svær situation, og hvordan du behandler dig selv.

– Her vil man opdage en tankevækkende forskel, fortæller Nina, vi er oftest langt mere selvkritiske, end vi tror.

Faktisk er der ikke kun en psykologisk, men også fysiologisk betydning og ændring afhængig af vores selvtilfredshed og selvindstilling, som kommer til syne på hjernescanninger.

– Til gengæld kræver det ikke nødvendigvis meget at gøre sin skrappe indre stemme lidt sødere, siger Nina Werner.

Helt konkret udløser beroligende berøring som en hånd på hjertet de samme hormoner som et kram.

– Det er fascinerende, at man kan regulere egne følelser og gøre noget for sig selv, selvom vi selvfølgelig stadig har brug for andre mennesker, forklarer Nina Werner og uddyber, at en positiv selvindstilling også består af andet og mere end at nusse sin kind.

## Støtte eller skældud

En klassisk indvending er, om det ikke bliver meget navlepilleri og selvfokus. Bliwer man ikke mere doven og egoistisk? Men ifølge Nina Werner bliver man mere ambitiøs, når man hviler i sig selv. Så stoler man på sig selv til at turde fejle og har på samme tid tiltro, at man kan lykkes.

– Ved at være i harmoni med sig selv opnår man en mere legende og ukompliceret tilgang. Roen ved ikke konstant at bebrejde sig selv giver netop overskud til projekter og til at se og hjælpe andre, fortæller hun.

Altså handler det om ens tilgang både indadtil og udadtil. En del af problemet er,

at mange fletter deres værd, personlighed og præstationer sammen.

– Man elsker jo automatisk børn uafhængigt af, om de lykkes eller fejler, fremhæver Nina Werner og fortsætter:

– Den samme ubetingede tiltro og kærlighed burde gælde for os selv og kan komme til det med self-compassion.

## Start til slut

Selvkritik, selvverd og self-compassion har længe været hovedpunkter i Nina Werners interessefelt.

– For cirka 10 år siden var der et slags gennembrud indenfor psykologiforskning med øget fokus på netop de mekanismer og begreber, fortæller hun.

Faktisk opstod idéen til bogen på en skøn solskinsdag for to-tre år siden.

– Det var helt idyllisk, jeg kørte på min motorcykel fra Faxe med flot vejr. Pludselig fik jeg den tanke, at der måtte være noget, jeg kunne bidrage med, genfortæller Nina Werner.

Den tanke blev til bogen, udgivet den 20. november 2020.

– Det har virkelig været en fornøjelse at skrive og en nem proces. Alligevel famler man altid lidt med nye ting, her var det en stor hjælp med min forlægger.

Det centrale har været ønsket om at gavne andre med at udbrede budskab og kendskab til det vigtige ved accept og omsorg, også når det gælder os selv.

– Jeg har selv i mit kliniske arbejde som psykolog set, hvor meget folk har brug for redskaber til at passe bedre på sig selv, konkluderer hun.



Som konsekvens fik Nina Werner ingen rigtig opdragelse, og desværre lærte forældrene aldrig af hinandens modsætninger. Det hele kulminerede, da hun var 10 år, og hendes storebror pludselig døde af hjertestop.

– Det var fuldstændig forfærdeligt, der opstod virkelig en istid derhjemme, erindrer Nina Werner.

## Slidsom selvransagelse

Faren var helt i chok efter at miste sin perfekte søn og kun have sin datter, som ikke levede op til forventningen om en sød og artig pige, tilbage. Alligevel måtte storebroren aldrig nævnes.

– Det gik bare dårligere og dårligere, og når jeg tænker tilbage, så fik jeg nok en depression, bemærker Nina Werner; dog uden tristhed i

stemmen.

– Da jeg var 14 år, foreslog min far, at alt vores kommunikation skulle foregå via lapper på en kommode i gangen. Det var jo helt grotesk og fik mig til at flytte hjemmefra.

Heldigvis vender tingene. I første omgang et år hos et ældre ægtepar på en gård med Ninas hest og bagefter et års udveksling.

– Det var i USA som 16-årig, at jeg for første gang fik lyst til og for alvor bestemte mig for at læse psykologi ud fra en trang til at hjælpe andre folk, siger Nina Werner og tilføjer:

– En konstant nysgerrighed på hvordan livet skal leves, og hvordan man har det rart med sig selv undervejs.

## Skam og skrammer

Nina Werners eget tidligere kendskab til et lavt selv-

værd og en sort livsanskuelse giver en kvalitet til arbejdet i dag med patienter.

– Der er ingen oplevelser, som jeg ville være foruden. Man bliver jo et helt menneske af livets skrammer, pointerer hun.

Faktisk gælder det for mange psykologer, at interessen er udsprunget fra egen erfaring og et instinktiv til at bearbejde og forstå.

– For mig er muligheden for at hjælpe andre enorm meningsfuld, siger hun.

Det vigtige er at lære sig selv at kende og ikke tænke på, hvem vi skal være. Der er uundgåeligt nok af billeder på det perfekte og ideelle liv i forvejen med sociale medier.