

“ Hvordan er det at sidde her og give dig selv et lille kram? ”

At røre ved dig selv kan bringe dig i bedre kontakt med dit indre, fortæller psykolog Nina Werner. Politiken tog ud for at finde ud af, om hun har ret.

KROPSBERØRING

MILLA MØLGAARD

Sæt dig godt til rette. Luk øjnene, hvis det føles okay. Så er det lidt lettere at mærke dig selv.

Nina Werners stemme er blid. En nærmest syngende hvisken. Jeg har sat mig til rette i en blød sort læderstol i hendes lyse psykologpraksis, og mine øjenlåg glider umærkeligt i. Jeg lader mig føre ind i mig selv.

»Prøv at lægge hænderne på dine arme. Kryds over, så højre hviler på venstre og modsat. Måske får du lyst til at nusse dine arme lidt. Bevæg hænderne. Er det rart at trykke lidt på armene? Bare giv dig god tid til at mærke. Hvordan er det at sidde her og give dig selv et lille kram?«

Nina Werner er stille. Vores vejrtrækning er den eneste lyd i rummet. Mine tommelfingre stryger forsigtigt op og ned. Jeg ser mig selv udefra. Min første tanke er, at det her er skørt. At sidde en torsdag formiddag i en lejlighed på gågaden i Roskilde og kramme og nusse mig selv. Hvad skal det nu gøre godt for?

Ifølge Nina Werner gør det godt for en hel del. Hun er uddannet psykolog og har de seneste år tilført sine terapiesessioner en ekstra dimension: selvberøring. En metode, der ifølge Nina Werner kan bruges til at reducere stress, lavt selvværd og negative tanker, fordi kroppen reagerer langt hurtigere på beroligende kærtegn, end den gør på de ting, vi siger til os selv.

»Der er mange trosretninger inden for terapi, så jeg kan godt lide, at den her metode er videnskabeligt funderet. Det er evident, at når vi rører os selv på en langsom og beroligende måde, så aktiverer vi



RO PÅ. Et afstressende kram kan sagtens komme fra dig selv, lyder det fra folkene bag Mindful Self Compassion, der er en metode til at få det bedre i sit liv ved hjælp af egenomsorg.

Arkivfoto: Joachim Adrian

andre kanaler i kroppen og giver adgang til det, vi kalder det parasympatiske nervesystem, hvor følelser som ro, nærvær og afslappethed befinder sig», siger Nina Werner.

»Når vi er nervøse og oppe at køre, vil der være rigtig meget aktivitet i det, vi kalder det sympatiske nervesystem. Ofte tan-

ker, der i sig selv er stressende. Ved at røre ved os selv, kan vi bringe os ud af den onde cirkel«, forklarer hun.

De seneste uger har Politiken sat fokus på kropsberøring. Vi har skrevet om krammehormonet oxytocin, der ifølge forskning knytter bånd mellem mennesker, og vi har talt med hjerneforsker Troels W. Kjær, der fortæller, hvordan knus kan være en vej til at undgå stress.

Ofte ifølge Nina Werner og de amerikanske professorer, der står bag metoden Mindful Self Compassion, som selvberøringen er en del af, kan et afstressende kram altså sagtens komme fra dig selv. Faktisk kan det have samme effekt at lægge en beroligende hånd på din egen skul-

der, som hvis en anden gør det. Samtidig er fordelene ved selvberøring, at den altid er, ja, lige ved hånden.

»Beroligende berøring er noget, vi alle sammen kan lære, og noget, alle kan bruge. Det behøver ikke at tage mange minutter, og man kan gøre det, uanset om man sidder i sin bil eller på toilettet for den sags skyld«, siger Nina Werner.

En tur på kirkegård

Hun holder både holdkurser og har almindelige samtaler med klienter, der sætter sig i hendes bløde læderstol, fordi de lider af angst, depression, stress eller lavt selvværd. Eller fordi de ligesom jeg lever et liv, hvor stort set alt foregår oppe i hove-

det og meget få ting kommer helt ned i kroppen. En af dem er 42-årige Berit Kristoffersen. Hun er karrieremenneske, mor til tre og ofte ret hård ved sig selv. Så hun er glad for at have lært at bruge selvberøring aktivt i sit liv.

»For mig er det en måde at blive til stede i min krop på. Det er helt simpelt. At lægge en hånd på maven, hjertet eller holde mig selv i hånden. Det giver en følelse af ro og af at kunne mærke, hvor jeg er, og hvad jeg føler«, fortæller hun.

»Berøring kan sige så meget mere end ord. Selv om man er så skide klog, skal man måske nogle gange lade være med at sige noget og bare holde i hånden. Også sig selv. For det hjælper faktisk.»

Det lyder virkelig som et rart trick at lære, tænker jeg i min afslappede tilstand i Nina Werners læderstol. Tænk at kunne nusse sig selv til ro med ord som 'du er god nok' eller 'det skal nok gå', så man virkelig kan mærke det helt ind i kroppen. Jeg vil virkelig gerne kunne berolige mig selv gennem berøring, så jeg kæmper for at verfe min skepsis af vejen til psykologens messende stemme. Efter et par minutters mentalt tillob giver jeg slip.

»Prøv nu at lægge din hånd op til hjertet«, opfordrer Nina Werner blidt.

»Det kan være, du kan mærke fornemmelsen af, at det banker inde bag brystkassen. Mærk din vejrtrækning. Bare observer med dig selv: Hvad mærker jeg, når jeg gør det her?«

Der er stille i rummet igen. Mine øjne er stadig lukkede, mine hænder er varme. Den lune fornemmelse trænger gennem skjorten, ind på min hud, ind i mit bryst. Det føles rart. Fredfyldt. Pludselig befinder jeg mig på en kirkegård i det nordlige Aarhus. I solskinsvejr blandt en masse smukke blomster og grønne træer. Jeg aner ikke, hvor i mit indre liv gåturen på kirkegården kommer fra. Det er flere år siden, jeg har været netop der, men jeg kan huske, at det var en dejlig dag. Jeg gik tur med en god veninde, og vi talte om de ting i vores liv, der betyder mest for os. Jeg nyder øjeblikket. Fornemmer igen min hånd varme mig. Da Nina Werner beder mig åbne øjnene igen, smiler jeg for mig selv. Jeg er tilbage i det lyse rum. Mærker igen læderet under mig. Og føler mig varm og glad inden i.

milla.molgaard@pol.dk

SERIE

KROPSBERØRING

Politiken sætter fokus på berøring. Vi rører ved hinanden som aldrig før. Men hvorfor gør vi det, og hvad betyder det for os?

Se video med Nina Werner på politiken.dk/3175467