

KULTUR | LIVSSTIL | KBH.

# AOK

**PSYKOLOG NINA WERNER:  
VIS DIG SELV LIGE SÅ  
MEGET MEDFØLELSE,  
SOM DU VISER ANDRE**

# Du behandler én person **dårligere** end alle andre – dig selv

**Vi kritiserer os selv langt mere, når vi begår fejl, end vi ville kritisere en anden i samme situation. Det belaster hjernen og gør os triste, fortæller psykolog Nina Werner, som i ny bog viser, hvordan man kan blive mere venlig over for sig selv.**

Af **Katrine Irminger Sonne**  
kais@berlingske.dk

# D

Din ven er blevet forbigået til sit drømmejob, blevet droppet af kæresten eller er gået i sort under en vigtig præsentation. Hvad siger du til ham? Formodentlig vil du i et venligt tonefald fortælle, at han hverken er uduelig eller noget dårligt menneske af den grund.

Er det derimod dig selv, der ikke blev indkaldt til samtale, blev forladt eller som begik en synlig fejl, er det meget sandsynligt, at din indre samtale vil være knap så venlig. Måske klandrer du dig selv for at have skrevet en ringe ansøgning, at have været en dårlig kæreste eller ikke at have opdaget fejlen i tide.

Er det tilfældet, betyder det ikke nødvendigvis, at du er særligt negativt anlagt.

»Forskningen viser, at vi mennesker har en klar tendens til at kritisere os selv hårdere, når vi begår fejl eller møder modstand, end vi ville kritisere andre i samme situation,« siger psykolog Nina Werner.

I en ny bog, »Fra selvkritik til self compassion«, dykker hun ned i de evolutionære årsager til, at så mange er deres egen værste kritiker.

»Fordi vi er flokdyr, er det meget vigtigt ikke at falde igennem i forhold til andre. Det ligger dybt i vores DNA, for vi har ganske enkelt ikke råd til at være uden for flokken. Derfor bliver vores tanker frygtbaseret, og vi leder ofte efter noget, der kan gå galt. Frygten redder os i en masse situationer, men ender ofte med en kritisk stemme, som faktisk rigtig gerne vil passe på os, men som gør os triste,« siger Nina Werner.

INTERVIEW

Bliver vi i det biologiske univers, handler det om vores hjerne, og om hvordan den adskiller sig fra andre væseners.

»Vi har en hjernemæssig overbygning, som man mener, er de en til to procent, der for alvor adskiller os fra chimpanserne. Det er den, der gør, at vi kan så utrolig meget, men det er samtidig den, der gør, at vi kan reflektere frem i tid og frygte. Eller tilbage i tid. Alt sammen egenskaber, vi har, for at vi kan klare os bedst muligt, men det har den konsekvens, at vi bliver hundeangste, usikre og selvkritiske. Så man kan sige, at vores hjernemæssige overbygning i nogle tilfælde spænder ben for os,« tilføjer hun.

**Vi er mere venlige over for vores venner**

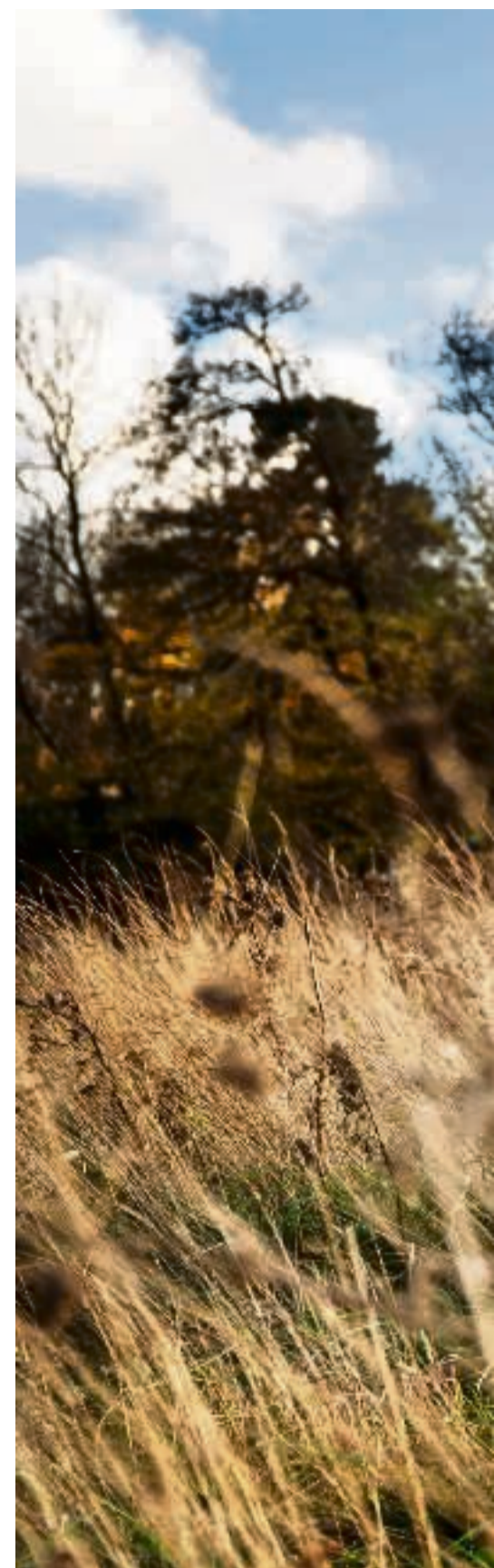
I bogen introducerer Nina Werner begrebet *self compassion* - løst oversat selvvenlighed eller selvmedfølelse. Begrebet er ældgammelt og har især været forbundet med spiritualitet og buddhisme, hvor det blandt andet dækker en accept af, at livet også indeholder lidelse.

Gennem de seneste to årtier er flere kliniske psykologer imidlertid begyndt at forske i compassion-begrebet. Metoden trækker desuden på hjerneforskning, evolutions- og tilknytningsteori.

»Det er først for nylig, at forskningen er begyndt at interessere sig for, at medfølelse spiller en central rolle for menneskers psykiske sundhed. Inden for kognitiv adfærdsterapi kom det på banen i slutningen af 00'erne, og siden er udbredelsen steget eksponentielt,« siger Nina Werner, som trækker på blandt andre den amerikanske professor i psykolog Kristin Neff.

Ifølge et af hendes forskningsresultater svarede 78 procent af alle adspurgte i en undersøgelse, at de var mere medfølelsende og venlige over for venner end over for sig selv. 20 procent svarede, at de var nogenlunde lige venlige over for sig selv og andre, mens to procent svarede, at de var mere medfølelsende over for sig selv end andre.

»Der er desværre ingen, vi behandler så dår-



»Forskningen viser entydigt, at vi kommer ind i en ond spiral, når vi er på stikkerne og efter os selv.«

**NINA WERNER,**  
PSYKOLOG



ligt som os selv«, som Kristin Neff konstaterer i sin bog.

### Hjernen reagerer hårdt på selvkritik

Hvis nogen skulle få den tanke, at det er godt med lidt selvpiskeri, er det en tese, Nina Werner ønsker at afkræfte. For eksempel har hjernescanninger vist, at hjernen påvirkes lige så negativt af selvkritik som af andres kritik af os, fortæller hun.

»Når vi er kritiske over for os selv, aktiverer vi vores trusselssystem, og selvkritik opfattes af din hjerne og din organisme som lige så stor trussel som kritik fra andre. Hvis man får et møgfald af en kollega eller en chef, er man ikke i tvivl om, at det gør noget skidt for ens dag. Men hjernen reagerer på samme måde, når man får et møgfald af sig selv,« siger Nina Werner.

Resultatet er, at hjernen bliver belastet og stresset.

»Forskningen viser entydigt, at vi kommer ind i en ond spiral, når vi er på stikkerne og efter os selv, fordi vi aktiverer vores eget alarmberedskab. Når vi er i det, er vi faktisk dårligere fungerende. Vi bliver usikre, vi garderer os, og vi tør ikke tage chancer. Og jo mere belastet hjernen er, jo smallere bliver det, der

kaldes den kognitive spændvidde, hvilket vil sige evnen til at tænke nuanceret og kreativt,« siger Nina Werner.

### Tal som til din ven

Er du en af dem, der er klar til at udskifte en indre krigszone med en mere harmonisk indre dialog, indeholder bogen også en række øvelser, der kan være med til at mildne vores indstilling til os selv.

For eksempel skal man notere, hvordan man taler til en ven, der har oplevet noget ubehageligt eller kvajet sig. Dernæst skal man skrive ned, hvordan man talte til sig selv, sidst man begik en fejl eller handlede uhensigtsmæssigt. Hvilket tonefald vælger man i de to situationer? Er man forstående - eller fordømmende?

Det vil naturligvis være forskelligt fra person til person. Er man vokset op i en familie, hvor man er vant til at blive kritiseret, bliver man ikke overraskende endnu mere selvkritisk som voksen. Men man behøver på ingen måde være fanget i en svær opvækst eller personlighed for at være sin egen værste kritiker.

»Mange er faktisk ikke opmærksomme på, at de er selvkritiske. De tænker, at de bare er konstruktivt kritiske over for sig selv. Når de

**Forskning har vist, at 78 procent er mere medfølelsesfulde og venlige over for venner end over for sig selv. Netop det kritiske fokus kan gå hen og blive et problem, fordi det belaster og stresser hjernen, fortæller Nina Werner. Foto: Linda Kastrup**

### Fra selvkritik til self compassion

Nina Werner er født i 1968 og er uddannet psykolog fra Københavns Universitet. Hun er privatpraktiserende psykolog i henholdsvis København og Roskilde. Bogen »Fra selvkritik til self compassion« er udkommet på forlaget Klim og koster 299 kroner.

så laver øvelsen med at notere, hvordan de taler til henholdsvis en ven og til sig selv, bliver de overraskede over, hvor meget hårdere de er mod sig selv. Måske siger de: »Flot gået,« »det burde du have set« - ting, man ikke kunne drømme om at sige til en ven eller kollega,« siger Nina Werner, der opfordrer sine klienter til at begynde med at betragte sig selv gennem en hel dag.

»Så snart man mærker noget, som ikke er nemt, kan man spørge sig selv: »Hvad ville jeg sige til en god ven eller veninde lige nu?« og så begynde at tale sådan til sig selv.«

### Man bliver ikke egoistisk

Nina Werner møder af og til mennesker, som synes, det virker fjollet at gå og være venlig mod sig selv. Eller at det måske endda lyder som vejen til en lad tilværelse, hvor man kunstigt holder humøret oppe og ikke vil indrømme, når man begår fejl. Det er dog ikke sådan, man skal forstå selvvenlighed, fortæller hun.

I en ny bog beskriver psykolog Nina Werner, hvordan vi er biologisk kodet til at være kritiske over for os selv. Men hun kommer også med bud på, hvordan vi kan blive mere venlige over for os selv – og dermed mere kreative, glade og tilfredse – gennem det, der hedder selvvenlighed – eller self compassion. Foto: Linda Kastrup



»Man behøver ikke tage på lange 'silent retreats' eller droppe sin karriere for at søge indad.«

**NINA WERNER, PSYKOLOG**

FORTSAT FRA SIDE 7

»Nogle tror, man bliver mere egoistisk eller selvfed af at være mere venlig mod sig selv, men det er faktisk det modsatte, der sker. Man får mere overskud til at være sig selv og til at være noget for andre. Man bliver også en bedre partner, fordi meget selvkritiske mennesker ofte tror, at de bliver bedømt lige så hårdt af deres partner, som de bedømmer sig selv,« siger Nina Werner, som understreger, at der ikke er tale om en ny selvhjælpsbølge eller en ny version af positiv psykologi.

»Der findes selvhjælpsbøger, som gerne have os til at tro, at vi kan få kontrol over livet ved bare at tænke positivt. Men det kan vi ikke. I løbet af et liv kommer vi alle tæt på sorg og sygdom og tristhed. Mange slås med psykiske dårligheder. Vi mister nogen, vi elsker, bliver fyret, dumpet af vores kæreste. Alt det sker, fordi det er den del af livet, og det kan vi ikke tænke os væk fra,« siger Nina Werner.

»Men vi kan til dels styre, hvordan vi er med os selv, når vi har modgang, og her er venlighed en af de største mentale ressourcer. Det handler ikke om at optimere os til hele tiden at blive bedre og bedre. Der er også selvkritik indlejret i det, nemlig at jeg er ikke god nok, som jeg er. Men en mere venlig indstilling kan betyde, at vi kommer bedre og rarere igennem alle de ting, der uundgåeligt er en del af livet. Almindelig glæde og trivsel stiger også, fordi man ikke hele tiden er i kamp med noget og risikerer at få skældud af sig selv og dumpe,« spørger hun.

#### Få ro på og bliv venligere

Meditation er et andet af de redskaber, Nina Werner nævner. Her aktiverer man det parasympatiske nervesystem, som er det, der får os til at føle os trygge – i modsætning til det sympatiske, der er aktivt, når vi er i alarmberedskab.

Også her tager bogen afsæt i hjerneforskningen. Tag for eksempel en flok zebraer på savannen. Det er helt normalt, at de det ene øjeblik er på kanten til at miste livet, fordi der er løver i sigte, men kort efter at faren er drevet over, græsser de stille og roligt videre. Hos mennesket kan det derimod tage en rum tid, før alarmklokkerne klinger af, hvis vi har oplevet noget ubehageligt, og her handler det om at få gang i det parasympatiske nervesystem, som kan give os en række fordele, fortæller Nina Werner.

»Mange af os befinder os alt for meget i det sympatiske nervesystem, og her kan meditation være et godt redskab. Meditation øger blodgennemstrømningen et sted i hjernen, som hedder insula. Det har at gøre med empati, og det er netop den empati, du også skal bruge for at blive venligere mod dig selv,« siger Nina Werner og beroliger med, at det ikke behøver at betyde kæmpe livsomvæltninger at blive mere venlig – over for sig selv.

»Man behøver ikke tage på lange *silent retreats* eller droppe sin karriere for at søge indad. Det er ofte små justeringer, der skal til. Til gengæld kan det føre til store ændringer i hverdagen, hvis man begynder at behandle sig selv som en god ven,« siger Nina Werner og understreger sin pointe ved at fortælle, at mennesket har flere end 40.000 tanker i døgnet.

»Vi er med os selv hele tiden, så det er jo allervigtigst, at vi har det godt i vores eget selskab.«