

Psykolog Nina Werner i ny bog: Skru ned for selvkritikken

- Megen angst, depression og stress har rod i selvkritik og dårligt selvværd. Selvkritikken kan hjælpe os til at overleve, men ikke til at blive lykkelige. Vi kan tøjle den ved at opføre os som vores egen bedste ven, forklarer psykolog Nina Werner.

Som privatpraktiserende psykolog er det gennem årene blevet stadigt tydeligere for Nina Werner, at nøglen til at hjælpe andre er at hjælpe dem til at drage omsorg for sig selv og tage livtag med den ofte urimeligt hårde selvkritiker, der fodrer og fastholder et lavt selvværd.

- Når det går op for folk, hvor hårde de er ved sig selv, sker der et gennembrud. For når man ikke ustandseligt bliver kapret af sin egen selvkritiker, får man mulighed for at møde verden og sig selv på en ny og frisættende måde, siger hun om motivationen for at skrive bogen 'Fra selvkritik til self compassion'.

Selvkritik er fint for vores overlevelse, men den er ikke vejen til lykke, skriver psykolog Nina Werner i sin nye bog.

