

”JEG ER OGSÅ EN FRYGTELG MOR...”

Hvad gør det ved dig, når du fortæller andre, at du er for tyk, for tynd, for slap, for gammel, for rynket eller for dårlig en mor? Og hvad gør det ved de mennesker, der er omkring dig. Det fortæller psykoterapeut Maria Holkenfeldt Behrendt, der også råder os til at tie stille – i hvert fald nogle gange.

Af JO BRAND > Illustration SHUTTERSTOCK

Jeg har alt for tykke ben til at gå i kjole.

Jeg har alt for tynde ben til at gå i kjole.

Min mave er for stor.

Min numse er for lille.

Jeg er alt for kedelig.

Jeg er alt for højtråbende.

Ja, man kan blive ved. Listen over, hvad nogle af os kan finde på at kritisere os for selv i selskab med andre, er vel nærmest uendelig.

Men hvorfor? Hvad får vi ud af det? Og hvad gør det ved dem, der skal lægge ører til selvkritikken?

Psykoterapeut Maria Holkenfeldt Behrendt starter med at svare på det første: Hvorfor kritiserer vi højlydt os selv?

– For mange er det ofte en stemme, der kører indvendigt. Den er opstået på et tidligere tidspunkt, hvor der skete noget, der fik os til at sætte alvorligt spørgsmålstegn ved os selv, vores identitet og væren i verden. Stemmen siger, at man ikke er okay i andres øjne, at man for eksempel er fed, dum, grim, sagde noget pinligt til mødet og så videre og så videre. Og på et tidspunkt, når den har spillet

indvendigt længe nok, får den så meget kraft, at den også må frem i andres selskab, siger hun. Hun pointerer dog, at når det kommer til højlydt selvkritik, handler det ligesom så meget andet om balance. For noget selvkritik kan faktisk være fint nok.

– Det kommer an på, hvordan og hvor meget man kritiserer sig selv. Selvkritik kan være charmerende og sjovt, hvis der for eksempel er en vis form for selverkendelse og sandhed i det. Hvis man er blevet ældre og siger: ”Ja, min bagdel er så sunket en etage”, så er det jo noget, der sker for os alle sammen i større eller mindre grad, og derfor noget både genkendeligt og – for de flestes vedkommende – sandt, og hvor mange af os kan grine med, siger hun og påpeger, at det er forholdsvis nemt at kende forskel på, om der er tale om selvkritik på den sjove eller den triste måde.

– Vi kan høre det i stemmen på den, der taler. Der er noget med tonen, styrken og melodien i det sagte. Folk, der er selvkritiske for sjov og med selverkendelse, har humor og kraft i stemmen –



også selvom de taler om mindre kønne sider af sig selv, og man kan mærke, at de står ved deres "fejl". Hvorimod dem, der er selvkritiske på den mere destruktive måde, har en helt anden tone – den er mere bedende og klagende, og man kan næsten høre det forcerede grin eller offerrollen i stemmen, forklarer psykoterapeuten.

Selv om det måske er indlysende, bliver vi lige nødt til at spørge: Hvorfor er det overhovedet problematisk at kritisere sig selv – altså på den dårlige måde – foran andre:

– Det er det, fordi jo mere, vi siger noget, des mere bliver det en sandhed, og hvis man har sagt noget tilstrækkeligt mange gange, kan det blive en del af ens identitet, siger hun og påpeger, at det selvfølgelig er lige så problematisk, at man går og siger grimme ting til sig selv inde i hovedet.

– Det er ikke en opbyggelig måde at tale til sig selv på. Det nedbryder og degraderer, og gør det ikke nemmere at være menneske – tværtimod, siger Maria Holkenfeldt Behrendt.

Men hvad håber vi på at få ud af det, når vi gør kritikken højlydt?

– En oplagt ting er ønsket om at blive sagt imod. Altså, at personen overfor siger: "Det passer da slet ikke!"

Men det kan også være, at man bare kritiserer sig selv, uden at man egentlig lægger mærke til det, fordi det er blevet den måde, man taler om sig selv på, siger hun og anerkender, at det kan være svært at være den, der skal lægge ører til selvkritikken.

– Det er selvfølgelig forskelligt, hvad andres

selvkritik gør ved folk. Det kommer an på, hvem man er. Men en del vil reagere med at modsige personen ved for eksempel at sige "nej, du er da ikke en dårlig mor", fordi de vil bevare den gode stemning, måske fordi de er bange for, hvad der vil ske, hvis de ikke gør det, eller fordi de ikke vil have, at den anden skal sidde og føle sig dårligt tilpas, siger hun.

Udover, at man på den måde kan komme til at føle sig manipuleret til at rose den, man sidder overfor, kan en anden persons selvkritik også gøre én utilpas på andre måder.

– Der vil være nogen, der oplever selvkritikken som falsk. Der vil også være nogle, der bliver forlegne og måske vil føle, at de skal sidde og lyve for ikke at gøre den anden ked af det. Og der kan også ske det, at lytteren måske føler sig til grin. Hvis han eller hun nu skal sidde og høre på én kritisere sig selv for at være dårlig til lønforhandling, og man ved, at personen tjener dobbelt så meget som en selv, så kan man ende med at sidde og føle sig indirekte kritiseret af den andens selvkritik. Også selv om det ofte ikke vil være selvkritikerens intention, siger Maria Holkenfeldt Behrendt.

Hvordan reagerer man så bedst, når en anden person kritiserer sig selv?

– Hvis det er en person, man kender godt og har hørt kritisere sig selv igennem flere år, kan man gribe det an ved at gå lidt dybere ved for eksempel at sige: "Nu har jeg hørt dig tale sådan i lang tid. Det må ikke være rart at have det sådan. Er der noget, jeg kan gøre?" Altså tage

det, at personen er ked af det, alvorligt fremfor at sige, at det ikke passer. For det hjælper ikke. Det kan godt være, at personen i øjeblikket vil synes, at det er rart at få at vide, at hun "ser godt ud" eller "er en god mor", men det løber lige igennem hende, hvis hun ikke selv tror på det. Så det ændrer kun noget på den korte bane. Det er selvfølgelig dejligt at blive bekræftet af andre, men det hjælper ikke på den lange bane, hvis man ikke kan tage rigtig imod det, siger Maria Holkenfeldt Behrendt og fortæller, at man som selvkritiker bliver nødt til at begynde med at arbejde med sit eget selvbillede, selvværdsættelse og -værdi og behandle sig selv som sin egen bedste ven fremfor sin egen værste fjende. Noget hun også arbejder meget med sammen med sine klienter. For som hun også siger:

– Det allersværeste er at være sin egen allerbedste ven, men det er faktisk det allerbedste, du kan være.

Derudover mener hun også, at den højlydte selvkritik måske vil forstumme en smule i fremtiden i takt med udviklingen i samfundet.

– Jeg tror ikke, vi bliver ved med at tale så grimt om os selv offentligt i samme grad som nu. Jeg oplever særligt blandt den unge generation en langt højere tolerance i dag overfor alt, hvad der handler om udseende og forskellige måder at tage sig ud på, samtidig med at der er et kodeks om, at man ikke må udskamme nogen – heller ikke sig selv. Det er jo en fantastisk tendens, og jeg håber, at den breder sig. ■