

Lev livet nå!

Hvorfor spare moroa til senere?

Siv (40) var utbrent og langt nede da hun fant hjelp i Pippi Langstrømpes livsfilosofi: Gjør det du har lyst til, blås i bagateller og våg å ta sjanser!

Tekst: Tine Holm Foto: Britt Krogs vold Andersen og privat

– Det har jeg aldri gjort før, så det kan jeg helt sikkert, sier Pippi Langstrømpe.

Hadde det ikke vært herlig å ha sånn en selvtilitt? *Pippi Power*, en selvhjelpsbok og kurs basert på nettopp Pippi Langstrømpes livsfilosofi, handler om å tro på seg selv. Lage sin egen verden slik man vil ha den, og gi hverandre mulighet til å leve som man ønsker.

– Pippi er en fantastisk hel-tinne og rollemodell. Hun er veldig flink til å snu ting til det positive. Hun bor alene, uten foreldre, og det kunne fort blitt veldig synd på henne. I stedet fokuserer Pippi på at det er bra å være alene, for da kan hun gjøre som hun vil, forteller Siv Solaune.

Den lavmælte kvinnen fra Sola i Stavanger har et lite smil om munnen der hun står foran oss ikledd en sprek kjole i en skarp, rosa farge. Det er som om hele skikkelsen utstråler et «Bare vent, så skal dere se. Jeg

er ikke den dere tror!»

Forvandlingen hun har gjennomgått i løpet av de siste årene, er da også enorm. Ved hjelp av enkle teknikker har hun blir tryggere og gladere, og tør nå å leke mer og ta ut mye mer av seg selv.

Da hun var liten, var hun stille, skoleflink og tilpasset seg alle andre. Men i all flinkheten slet hun med følelsen av ikke å høre hjemme noe sted.

– Utad virket jeg sterk og selvstendig. Innvendig følte jeg meg null verdt. Gapet mellom slik jeg fremsto og slik jeg følte meg, var enormt, sier hun.

En døråpner

Som 25-åring var hun langt nede og dro på reise ut i verden. Hun slet med en identitetskrise, og følte hun hadde lav rang. Derfor bodde hun sågar et halvt år på gaten i Sør-Amerika. Det var et tøft liv, men med god hjelp klarte Siv å snu situasjonen. Hun utdannet seg til sosionom, giftet seg og fikk to gutter. Livet smilte. Men for noen år siden smalt det igjen.

– Jeg tror jeg var både utbrent og «innebrent», forklarer hun selv.

Utbrent fordi hun var veldig sliten. «Innebrent» fordi hun ikke hadde fått vist sitt fulle potensial.

Høsten 2010 kom hun over et Pippi Power-kurs der deltagerne ville få hjelp til å finne sin indre styrke og leve mer i pakt med seg selv. Kurset var på alle måter en døråpner for henne. Hun lærte å leve mer som Pippi, det vil si å tro på seg selv, gjøre det hun har lyst til, blåse i bagateller og være raus mot seg selv og andre.

Da Norsk Ukeblad spurte om hun ville stille på intervju, nølte hun først, men så kom hun på at Pippi ville sagt ja med én gang – og nytt hvert sekund av det.

– Hvis Pippi var på kafé, ville hun bestilt seg verdens største kakestykke, hun ville ikke spart på noe, sier Siv, og det glimter til i øynene ved tanken.

Det er det som skjer når kursdeltagerne begynner å snakke om Pippi, forklarer hun; plutselig leker de livet, og de tør å drømme og fantasere mer.

Siv mener vi alle har noe å lære av denne positiviteten.

– Det går an å skrive om sin egen historie. I stedet for å fokusere på alt som gikk dårlig,

kan vi lage en ny versjon hvor vi ser på alt som gikk bra. Da blir vi ikke hengende fast i fortiden.

Angsten forsvant

På Pippi-kurset fikk hun spørsmålet: Hva ville du gjort i livet om du ikke var redd?

– Svaret kom til meg nesten med én gang, og det var så sterkt: Jeg ville holde kurs for andre! Og jeg som var livredd for å snakke i forsamlinger. Jeg startet med å invitere noen få kjente hjem til meg, røper Siv.

Hun understreker at alle kan finne sin egen Pippi-kraft, om enn ikke bli like vill og vågal som frøken Langstrømpe.

Ikke alle er skapt for å henge i taklampen! At det å bli mer «pippisk» skal utløse noen fare for å bli utagerende, har Siv imidlertid ingen tro på.

– De fleste av oss er så forsiktede at det stopper seg selv!

Selv har Siv lært å ta litt lettere på livet.

– Jeg ser det morsomme i situasjoner, selv om jeg tabber meg ut. Jeg mestrer utfordringer bedre, har større aksept for andre og er blitt god på å lage styrkende og gode historier om meg selv. 🌸



Hvis Pippi var på kafé, ville hun bestilt seg verdens største kakestykke, hun ville ikke spart på noe!

Siv Solaune



Mye å lære av Pippi!

– Jeg tror definitivt vi har mye å lære av Pippi Langstrømpe. Og jeg tror de fleste av oss – uansett alder – har et forhold til henne, sier Ragnhild Bang Nes (bildet), psykolog og forsker ved Folkehelseinstituttet.



Bang Nes forsker på hverdagslykke, og sier at hun beundrer Pippi og identifiserer seg med henne.

– Pippi inspirer meg fordi hun er rebell og menneske, hun snur opp ned på konvensjoner som det er grunn til å undre seg over, men bryter ikke mellommenneskelige grenser. Hun støtter, inspirerer og knytter bånd. Jeg tror jeg skal bli flinkere til å ta henne frem når jeg står overfor utfordringer, smiler forskeren.

Ragnhild mener at Pippi har fått prege oppveksten til flere generasjoner skandinaviske kvinner og menn, og representerer et veldig potent symbol for hverdagsmagi og livsstilsendring, særlig for oss kvinner. Pippi er sterk, ukonvensjonell, kreativ og fantasifull. Hun gjør ting ingen ville tro var mulig, og har full tillit til at det hun gjør, både er riktig og vil gå godt. Samtidig knytter hun bånd, hun er omtenkstom og sosial, og bidrar overfor andre omkring seg.

Positivt å være annerledes

– Hun bryter en rekke rutiner, regler og forventninger, men hun følger en personlig etikk som jeg tror de fleste av oss kan akseptere og til og med applaudere, sier forskeren.

Videre nevner hun at Pippi er en god venn, hun har omtanke og gleder seg over å bidra for andre. Hun er rettferdig, sjenerøs og kan inspirere til å tørre mer, til å tro at alt er mulig, til å bli mindre redd for å bryte skikker og rutiner som kanskje legger mer bånd på oss enn godt er.

– Hvorfor er det grisete å spise lapskaus med fingrene, men greit med en brødkive? Hvorfor skal skoene stå på hylle og ikke henge etter lissene på en henger? Mange av strukturene vi lever innenfor, tenker vi ikke gjennom, vi godtar dem uten å blunke. Pippi minner oss om at ting kan gjøres på en annen måte, kan sees annerledes, og ikke minst kan mestres – uansett. Og tross sin annerledeshet, ikke bare godtar vi henne, vi elsker henne. Dette er alle faktorer som jeg tror kan inspirere oss i positiv retning, sier Ragnhild.

BALANSE I HVERDAGEN: – Bli litt mer som Pippi, hun er både livsglad og har god selvfølelse, oppfordrer Siv «Pippi» Solaune.

HVERDAGSMAGI: – Jeg hadde aldri klart meg uten nettverk og venner, sier Siv Solaune (t.h.) til bestevenninnen Aina Alvestad (40). De feirer med ballonger en helt vanlig hverdag.



Bli mer vågal!

Pippi kan lære oss å bli litt mer frekke og rebelske – på en sjarmerende måte. For å komme i gang, kan du:

- Skrive ned drømmene dine.
- Si fra om hva du absolutt ikke vil lenger.
- Finne ut hva du trenger hjelp til, og be om det.
- Satse på det som gjør godt.
- Se og nyte hverdagsøyeblikkene.
- Skrive takknemlighetsbok.
- Bli i sengen en hel dag.
- Hver kveld skrive ned tre ting du kan rose deg selv for.
- Hver dag snakke med noen du ikke har snakket med før.
- Si «ja, og» i stedet for «jo, men ...».

(Kilder: Siv Solaune og Gitte Jørgensen)

Mer inspirasjon?

Pippi power er blitt populært i Norge siden boken kom ut for noen år siden på Cappelen Damm. Det finnes i dag Pippi-nettverk i Trondheim, på Dyrøy, i Kristiansand, Oslo og Stavanger. Forfatter Gitte Jørgensen arrangerer kurs i Norge og Danmark. Nett: www.gittejoergensen.dk



Hva gjør DEG glad?

– Klart Pippi Langstrømpe kan fungere som en inspirasjon! sier Kari Normann (bildet), psykolog og spesialist i klinisk voksenpsykologi.

Hun forklarer at du i ren Pippi-ånd kan spørre deg selv: «Hva ville du gjøre hvis du tok utgangspunkt i det som gjør deg glad?» Om du overser praktiske hindringer og hva du tror andre forventer, og bare kjenner etter hvor gleden, entusiasmen og energien er, kan det vekke håp, egge fantasien og utfordre negative forestillinger du måtte ha om deg selv på en flott måte. Dette er teknikker fra løsningsfokuset og positivitetspsykologi, som er plukket opp av mange andre.

– Pippis selvstendighet og fryktløshet for eksempel overfor autoriteter, treffer nok en opprørstrang i mange av oss, som er herlig, pirrende og kjennetegner mange helter fra litteraturen og mediene, sier hun.

Men Kari Normann påpeker også at det ofte er når du går inn i frykten, at du overvinner den. Mot handler like mye om å be om hjelp, som å klare seg alene. Å akseptere seg selv innebærer å forholde seg til hele spekteret av følelser, også skam, tristhet og frustrasjon. Følelser skifter og skal skifte.

– Når vi ikke er redde for såkalt negative følelser, men aksepterer dem som en naturlig del av livet, blir vi for alvor sterke. Fra et sånt perspektiv er Pippi noe endimensjonal, innvender Kari.

