



Solvår har gått på Pippi-kurs **Vendepunktet**

Da ektemannen ble diagnostisert med uhelbredelig kreft, raste verden sammen for Solvår Berg (58). Hun fikk livsgleden tilbake ved å endre eget tankemønster.

TEKST: CAMILLA HØY FOTO: JAN INGE HAGA



PIPIPI POWER: Har du lyst til å leve mer som Pippi? I boken «Pippi Power» gir forfatter Gitte Jørgensen deg syv veier til økt livsglede. For mer info: www.gittejoergensen.dk

du tror andre tenker om deg. Slutt å sammenligne deg med alle andre. Slutt å tro at du ikke er god nok, og sist, men ikke minst, slipp kontrollen og ideen om at alt skal være så perfekt – og bare hopp ut i det! Når du tar din Pippi-power til deg, vil du bli en magisk skaper som kan forvalte din egen energi og gjøre drømmene dine til virkelighet, smiler Gitte.

Jeg gikk rett i kjelleren da mannen min fikk dødsdommen. Det var helt forferdelig. Jeg gråt og gråt. Hadde han uker igjen, måneder eller år? Det kunne selvsagt ingen fortelle oss, sier Solvår.

– Den første jeg tenkte på, var: Hvordan skal jeg klare meg alene? Jeg klarte ikke å se for meg et liv uten Thor.

Ektemannen taklet situasjonen bedre enn sin kone. Han viste en beundringsverdig indre styrke, og han ønsket minst mulig tårer og sorg den siste tiden han hadde igjen å leve.

– Der og da begynte en viktig prosess i mitt indre. Fremfor å legge meg ned og tenke: «Dette klarer jeg ikke!», ble Thor og jeg enige om at: «Dette skal vi klare sammen!»

– Det var selvsagt ikke lett. Jeg strevde fælt, men jeg erkjente i stadig større grad at jeg kunne styre livet mitt ved hjelp av tankene. Det hjalp å fokusere på det positive.

Modigere og sterkere

Ektemannen kjempet mot kreften i fem år før han døde. Solvår var utkjørt både fysisk og psykisk, men prøvde fortsatt å ha fokus på det positive.

– Jeg meldte meg på et Pippi Power-kurs. Her fikk jeg bekreftet mye av det jeg allerede hadde jobbet med, men jeg lærte også mye nytt. Som å bli mer bevisst på egne muligheter fremfor begrensninger. I etterkant av kurset er jeg blitt flinkere til å ta imot og

å gi komplimenter. Jeg føler meg modigere og sterkere, og jeg tør ta kontakt med folk jeg ikke kjenner. Jeg kan for eksempel si noe hyggelig til kassadamen på butikken, og jeg oppdager at dette gir noe både til meg og til den jeg prater med, forteller hun.

Mer leken og vågal

Det er innstillingen til livet som gjør forskjellen mener Solvår.

– Istedenfor å trekke på skuldrene og si at det å treffe venner, dra på en tur eller gjøre helt hverdagslige ting sammen, sikkert blir greit nok, har jeg begynt å si til meg selv: Dette gleder jeg meg til! Jeg sier det til dem jeg omgås med også. Da blir faktisk gleden så mye større.

– Hva med den lekenheten som Pippi representerer. Har du klart å hente frem den?

– Jeg jobber hele tiden med ikke å ta meg selv så høytidelig. Gjør jeg noe dumt, prøver jeg å le av det hele. Verden går jo ikke under av den grunn, gjør den vel? smiler Solvår.

– Dessuten er jeg ikke så forsiktig lenger. Jeg tør være meg selv i sosiale sammenhenger, og blåser litt i hva andre måtte tenke og mene. Jo, jeg er absolutt blitt mer leken og vågal. Jeg hadde for eksempel aldri vurdert å stille opp på dette intervjuet, hadde jeg ikke gått på Pippi-kurs. Etter en tenkepause sa jeg ja. For det ville helt sikkert Pippi ha gjort, tror du ikke?