

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Øyvind "Vinni" Sauvik

Hei og velkommen til podcasten Takkommandon.

Jeg heter Geir Aker og noen av dere kjenner meg kanskje best som fennrikken i kompagnileverissen på TV2.

I hele karrieren min så har jeg jobbet med mennesker og det å få mennesker til å fungere både som enket personer, men også i gruppe.

Jeg har jobbet med ungdom som skiter litt, voksne som har det vanskelig og i forsvarer så har jeg jobbet både med ledere og soldater.

Det som er felles har ofte vært at alle som trenger en annen for en struktur for å få tak i overskuddet de trenger i verdensin.

Noen mangler mot til å være tydelig eller noen strever med å finne forutsigbarhet og rutiner når jeg traveler hverdager.

Og andre sliter med å slitte kontroll.

I denne podcasten inviterer jeg profilerte mennesker som kjenner seg inn i noen av disse problemstillingene.

Og gjensten i dag er en av Norges mest anerkjente artister, nemlig Vinny eller Øyvind Savik som han heo heter.

Jeg kjenner Vinny litt for før, han var med i første säsong av kompagnileverissen hvor han faktisk vant alt sammen.

Selv om han var drittleig og ville hjem under veist der.

Vinny sa etter kompagnileverisen at den største frykten han opplevd under oppholdet på setnets mån var å bo sammen med andre ukjente folk.

Han syns også det var utfordrende å skulle være et system å måte ordre og det å ikke få bestemme over eget liv.

Han syns det var etter slett vriendt å bli dratt ut av den brømte komfortson.

Det er ellers ikke flere som har kjent på de samme utfordringen som Vinny, og jobben min i dag blir å utfordre Vinny på disse områdene

og kanskje bli på noen hverte som er at han kan håndtere situasjoner i livet som han ikke har kontroll over.

Vinny, velkommen til podcast. Det var utrolig hyggelig at du stak igjen opp.

Takk. Takk for at jeg ble spört. Det var veldig spennende.

Ja, og det er litt skummelt, ja.

Det er jo det med deg. Det var herlig med meg.

Vi har møtt hverandre før. Under andre omsteder, det er det vi måtte si.

Veldig andre omsteder, det er det vi måtte være lov å si.

Det var jo et stil.

Det var et tusen i krigen.

Ja, det var ganger der. Og det var litt oppstilt rammeverk, men altså lignere på noe som mange folk driver med,

og har tjeneste i militære rammer og så videre. Det har ikke du hatt før du kom til oss?

Nei, jeg hadde en og en halv dag i marinen, og følte at det var mer enn nok.

Nei, det var ganske sånn uvant for meg. Men jeg må jo si, og det er jo litt vondt å innrømme, men i etter tid så tenker jeg jo... Jeg vet ikke om jeg burde ha gjort det da, men det var enormt klarerikt, og jeg tror jeg ble etter mye bedre mennesker av det.

Ja, faktisk altså. Jeg har fått et helt nytt syn på militæret etter det derfra.

Og det... Det var med mye trass. Hvis jeg kan kalle det, hvis jeg kan si det.

Har du alltid hatt det? Eller har du kommet på et land til smukt?

Jeg tror på mange måter jeg alltid hatt det. Min mor liker å fortelle om at jeg har to eldre søstere, som jo er så superintelligente, smartere, flinke, en far som er ganske en mild rolig type, så jeg tror de hadde en ganske sånn fordragelig familiesituasjon.

Helt tur.

Helt det jeg kom, og det tror jeg var litt sånn forsøkt for alle, for da var plutselig en som likte best å svinge fra lyskronen.

Så jeg har nok alltid hatt en litt sånn opprørstrang, og jeg tror jeg har alltid hatt en sterk sånn individuell følelse.

En følelse av en sånn... Jeg klarer ikke helt å sette ord på, men denne følte jeg at individet er veldig sånn stert.

Jeg har veldig sånn behov for å markere min uavhengighet.

Den er ganske kraftig i meg, men det tror jeg enn alltid har vært.

Det har forhåkket det hvert enn denne største drivkrefter, og så mye av det du har lagt av musikk har litt av det uttrykket i seg.

Ja, jeg tror jo, jeg føler liksom det, og det var jo...

Ja, det har alltid hatt den greien i meg,

og det musikk, det der å få uttrykket seg, for det har finnet det jeg er like best å uttrykke meg.

Og det er jo sånn... Det er jo veldig få ting jeg kan si som ikke er sagt før, tenke tanker som ikke er tenkt før, det er veldig sånn.

Men på en måte... Men jeg har fortsatt det behovet, det er fortsatt liksom mitt, eller det kom gjennom min trakt på en måte, som er veldig viktig for meg, som alltid har vært veldig viktig for meg.

Ja, en av de bøkene jeg liker best, som jo er ble uglesett fra sånn FRP-propaganda, men en Ein Rand.

The Fountainhead er en bot kunnalen som har skrevet også en som heter Atlas Shrugged, som er hvis sånn, FRP, for den er veldig kapitalist, en russe som flyttet til USA.

Men den The Fountainhead for meg var liksom sånn sånn simbole på det sterke individ, det handler om en arkitekt som ser ting på en helt annen måte, og han blir ledda, og han er liksom sånn.

Det er bare hans kamp mot alt det det formaterte, og den har alltid for meg vært en av mine favorittbøket, det er rettere enn med den der følelsen, og han går gjennom bare dritt, og det er vondt, men det er rettere enn sånn, ja, den der individets seir, som har alltid hadt tiltalt med.

Ja, men jeg har sett mange eksempler på, hvis vi ser på historien vår, så ser vi da at de mange eksempler, der var én, spilte en rolle.

Det var én som skulle til.

Jeg synes det er spennende når forskarene sier at hvis du er en venner i livet, så går det fint. Forskjellen fra 0 til 1, kjempe stor.

Fra 1 til 10 venner, ikke så veldig stor forskjell.

Så det her er den ene som betyr nå.
Så jeg møter deg på at individen er start og skal få uttrykket seg,
og så spørste du bare i hvilken grad kan vi gjøre det alltid,
hele tiden og i alle sammenhenger.
Og det er jo der vi kunne kresse ordentlig når jeg står på uniform,
og du egentlig hadde lyst til å være en og ikke en av mange.
Veldig. Og det der har jo alltid vært en sånn her heste sko for meg.
Jeg har en ven som dreier å lese en bok om masse sugesjon om hvordan,
når vi er i store gruppe hvordan individe opphører,
hvordan det der, like sånn, hva heter Riots på Norsk, det er litt flautt,
men sånn opprør og sånt ting, hvordan det er,
at folk gjør ting som de aldri hadde gjort alene til tyskerne under krigen,
hvordan de blir, og jeg har alltid slit i store grupper.
Jeg har alltid syntes det har vært skikkelig skummelt.
Når jeg var i militæret var det en av de ting som skremte meg mest,
jeg skulle være i en gruppe og den der.
Jeg føler at jeg miste meg selv litt,
og det blir liksom når alle er med og driver og japper og ler,
så tenker jeg at nå er jo ingen seg selv.
Når alle etter annet får det å passe inn i en sånn grei,
og det har alltid syntes så vanskelig,
jeg synes det er så skummelt og ubehagelig,
og så er den krangeren mellom individet å få lov å være seg selv
og føle at jeg ikke opphører,
men samtidig som man ikke trenger å være er det mitt,
og det er ikke noe koselig liv.
Det å være sterk og tydelig som ener,
har det gjort, har det ført noe vanskelig til deg noen ganger?
Ja, jeg føler jo det, men jeg tror jo,
sånn jeg var liten, så tenkte ikke jeg meg så veldig,
sikkert fordi man har litt sånn dårlig selte litt,
og man har lyst til å være likt, og man er ung,
men jeg følte meg aldri nødvendigvis veldig sånn ener,
men så ser jeg i etter tid at jeg har vært i veldig veldig vennegjenger,
hvor da plutselig de som jeg egentlig har sett på som ener,
plutselig har snudd seg mot meg,
at jeg har blitt denne skitto for at den driver å prøve å penke meg,
og det synes alltid det var så sort,
og jeg blir litt sånn, men jeg skjønner ikke hvor det kommer fra,
men i etter tid er det kanskje litt lettere å se at det kanskje handler om,
at andre blir litt sånn trua av den der uavhengigheten,
og føler at å ha sett på meg på en annen måte enn jeg har sett på meg selv,
er en veninne som bare, du er så alf...
Jeg er alfa, men jeg er ikke sånn,

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Øyvind "Vinni" Sauvik

jeg tror mye av det handler også om ikke bare verdensbilder,
men selvbilder, hvordan man ser på seg selv,
og det er en sånn grei jeg merker opp gjennom flere,
i flere grupperier, for jeg har flyttet og reist rundt i verden på flere steder,
og merker at det kan bli en slags skjernespluse,
sånn hvorfor de gjenger seg mot meg nå,
var greia,
og så har jeg kanskje etter tid tenkt at de som jeg trodde var så store og sterke,
var egentlig ganske små og redde,
men jeg så ikke det,
for det så ikke sånn ut fysisk,
og derfor så etter tid sånn,
å ja, staker, det var de som ikke hadde noe godt.
Men det er et sånn eksempel hvor jeg føler at den der,
at det individuelle delene av meg, individet,
har kommet litt skapt ubehag,
og så gjerne med lærer og sånn at veldig mange har vært sånn provosert av meg.
Jeg tror at mye lærer som ikke har likt meg.
Nå gikk på skole i Tanzania for eksempel, så bare,
der var det veldig mange lærer som bare,
hver gang jeg ser det så ser du som du hater å være her,
og jeg bare, ja, men det er nok en god observasjon.
For de hadde litt rett, da?
De hadde veldig rett,
men liksom så den,
jeg vet ikke, det er behovet for å være andre til lyden av min egen trommet,
har nok vært, det er først nå jeg skjønner at det liksom,
at det har kanskje provosert eller gjort folk usikre,
men jeg har bare tenkt at det er det der maktforholdet,
som igjen har vært med å prege den der autoritets,
jeg skal ikke si forakten min,
men i hvert fall i som motstand, jeg liker ikke å bli bestemt over,
og så tror jeg, så skjønner det til,
ja, men du er ikke noe gul,
du er ikke så mye smartere eller bedre,
eller liksom sånn,
hva er det som gi deg rett til å kunne liksom begynne å diktere og si at
det er sånn her vi skal gjøre det,
ja, den er jeg slik til litt med å ta imot,
og ta til meg info.
Jeg tenkte på det at når du nå oppdager da,
i ganske voksen alder, at autoritet og autoriterte regime,
eller system da, kan faktisk gi noe godt,
opplever du at du har gått glipp av noe,

når du har vært litt rebel og trassi?

Det var godt spørsmål.

Mitt sånn instinkt mage- og følelssvar er jo litt nei, fordi at det er jo enormt mye samme opp på utsiden nå.

Ikke sant?

Jeg har jo ikke stått alene,

jeg har bare stått sammen med like sine det,

på en måte som,

og da føles det som om det har vært frihere.

Men når du sier det sånn, så blir jeg jo,

jeg har litt sånn henge, jeg liker ikke å være så bombastisk på ting, så det kan jo henne.

Jeg har det, men jeg kommer ikke på noe sånn,

at jeg liksom burde ha vært mer,

for jeg drev med organisert idret,

det var aldri så mye for meg,

sånn når jeg opptaget skating, så ble jeg sånn,

da sluttet jeg på svømming og fotball og alt så bare.

Det er mye, hvis jeg liker meg bedre, i fridresur.

Så jeg føler jo liksom,

og kanskje jeg skulle ha vært aktiv,

svømmer eller gjort det mer.

Og litt sånn, kanskje skole,

kanskje det hadde vært lettere for meg,

lettere å gjennomføre det,

hvis jeg hadde kunnet følge meg mer,

og liksom forstå at de ville meg egentlig ikke vondt,

for jeg hadde tatt det så personlig,

jeg hadde tatt det så nærere,

og så følte at liksom sånn,

det er jo også med den skolesettingen,

og jeg følte meg så dum.

Jeg har alltid følt at jeg ikke får det til,

på den ene sånn,

når jeg er gjerne til i med øvelsen,

så ble jeg så sur.

Og det første jeg skrek,

jeg husker jeg tenker på mye,

og det tenker jeg på deg,

faen, det her er jeg ikke noe god på,

men det er jeg ikke noe måtte å starte på.

Nei, jeg er klart ikke å løse de oppgaver,

men det er for å si det sånn,

og jeg ble bare surere og surere for å være oppgaver.

Men det er noe som ligger i meg,
den der følelsene,
sikkert litt for at jeg har to søster
som er linende i intelligente,
begge foreldre mine var lærere.
Og jeg elsker fattere,
men akkurat det var ikke så god med meg,
han fikk meg mest å følge meg dum.
Så det er en som følese jeg kan få noe med enga,
bare selv hvis vi sitter,
og hvis jeg blir sånn svarsyldig,
at jeg bare,
å nei, nå skal jeg faen noe feil her,
og at den ligger ganske sånn
latent i meg,
at med enga jeg føler at jeg er liksom
på skolebenken,
blir satt på prøve,
så kan det...
Nå dukker de referensen opp?
Ja, da kan jeg bli sånn
selvsaboterende.
Men...
Så, det var et veldig langt svar på...
Men jeg føler jo egentlig ikke at jeg har gått
glippet så mye,
jeg tenker mer sånn at jeg er glad for at
jeg har lært det i voksenalder.
Det finnes jo mange typer autoriteter følge.
Jeg føler jo at det er litt med en...
Den vaste... Militæret blir det ultimate
sånn simbole på...
svartvittautoritet.
Der er det liksom...
Men det ble jo også veldig tydelig under den...
under kompanielæresen at...
Ja, men det er jo en grunn til det.
Det er liksom...
Hvis alle skal drive å tenke...
Jeg husker, han sa,
han er leit, nå var det vel...
Jeg tror for individuelle tanker i militæret,
så det var første dagen,
og derfor jeg ikke liker dere.

Men så jo mer,
man kommer inn i det så støv...
Ikke sant, hvis man er en trop,
så kan ikke alle vil gå hver sin vei,
eller man kan ikke drive å diskutere,
og kanskje vi skal gjøre det,
kanskje vi skal snakke med det.
Så det der...
Når jeg så kjærligheten som ligger bak,
for det er det som...
Og det vil jeg aldri tro at når jeg kommer til deg,
den omtanken,
og kjærligheten som faktisk ligger bak,
det er liksom sånn der
bastant
autoritets
hierarkiet der,
så ble det litt lettere å forstå.
Det er liksom sånn der...
Det var også litt sånn trygget å finne sin plass.
Her står jeg,
her er min greie, her er min rang, her er...
Det var...
En av de tingene jeg likte best,
var å hilse på kongen,
hver gang
vi gjør i USA for å spise.
Så jeg følte det var,
etter han...
etter han sånn der...
Erbødig ved det.
Og sånn er litt forhold til autoriteter i dag.
Hvis du blir stopp av en plass av en eller annen unne formert,
hva skjer inn i det da?
Det har roat seg helt sinnssykt.
Og kanskje for det min stending i Norge
har snudd seg litt om.
Men jeg har stopp av spesie
unne kompaniløren, så ble jeg stopp av politikas.
Hvis du ikke forteller oss en så vinner,
så tepper vi deg inn, så har vi...
Vi må være på vei fra studiet.
Men nå har jeg...
nå ser jeg...

Jeg ser ganske annes på det.
Det er nesten så jeg hilser på militæret,
for vi har studiet rett ved sinna
perminalen,
så det kommer jo folk på perminar hele tiden.
Jeg føler jo med de,
jeg føler meg nesten som en del av dem.
Jeg ser de ser...
Det er nesten så jeg hilser sånn...
Ja, du er kjent på det.
Men jeg tror også
at
min selvfølelse
og min trygghet i meg selv vokser,
så føler jeg ikke nødvendigvis
det der...
det voldsomme sånn,
den ubalansen,
og jeg føler at en av de tingene
som jeg alltid sliter med sånn,
er at bare hvorfor skal du få lov å bestemme over meg?
Hvem er det du har som gjør...
liksom,
er du bedre menneske,
er du flinkere meg, smartere meg, sterkere meg?
Det gjør...
Vi rangerer deg,
og den sliter jeg jo fortsatt på en måte med,
men jeg...
nå er det mye lettere å se menneske,
sånn som hvis de møter,
men du er jo på jobb.
Du prøver å gjøre det,
du skal liksom...
du har jo dine ønsker å drømme
og behove og tanker,
og liksom, du er jo ikke noe
dårlig menneske i utgangspunktet,
liksom, du har det,
kanskje også, nå har jeg mindre å skylle
enn jeg har blivit noen dårl,
så jeg kjenner ikke at hjertet klapper lenge,
men...
men det er veldig mye lettere å se det,

å se de for hvem de er,
når han klarer å se mennesker,
og da blir det mye lettere, liksom,
slik at han kan være så snill og roderende.
Ja, men han gjør jobben,
ikke sant? Det blir mye enklere å akseptere,
jeg går ikke ned vendevis,
og tar utgangspunktet,
og jeg føler ikke at grænsene mine
blir angrepet så mye,
og det tror jeg,
handler jo mye mer om meg, om egen trygghet,
enn om behovet for å forsvare,
for hvis jeg liksom ikke føler meg til ruas,
så er det jo ikke noe vits å
dip ut byggene.
Du nevnte litt om det,
Stavini, det her med...
det med selvfølselse,
og det også så botere seg selv,
det er jo et forferdelig
kjipt tillegg til at man opplever
at andre driver med det samme.
Ja.
For hvis vi blir stille spørsmålstjen med,
eller hvis vi blir utfordra av å mye ulesne,
si det er læreren da, liksom,
som er kritisk til deg,
og så vet du ikke læreren nødvendigvis at
du er kritisk til deg selv allerede,
da kan det bli litt mye, kan det ikke det?
Jo, veldig,
og det er en ting som jeg tenkte på,
jeg føler at jeg alltid har vært,
jeg har holdt meg selv til den høyre standa,
og andre kan gjøre uansett.
Litt sånn her, hvis jeg kom for skjent på jobben,
så satte jeg på tog i 20 minutter,
og kjeftet på meg selv,
og så ble jeg alltid så grunn,
jeg hadde der kjeftet, som bare, ikke gjør det igjen.
Og så i stedet for å gi meg en kjennepreken,
at han bare ser at
jeg følte som om det var sånn

et tegn på respekt,
for vi er jo ikke noe grei med oss selv,
har jeg finnet,
jeg sier ganske ofte,
men nettrøllene er jo våre,
det er jo en pariakaste.
Men hva er det de sier?
Det er her folk er til, du er ikke god nok,
du er ikke pen nok, du er ikke sterk nok.
Det her sier vi jo til oss selv,
hver eneste dag,
og når jeg sto meg bare,
jeg går å trolle meg selv.
Det ble jeg litt trist,
jeg synes det her er så styrkelig tanke.
Men det tror jeg også at
det har ligge en sånn,
det med selvfølgelse og sånn selvkjærlighet,
at i bund så har det ligge en sånn ide
men du skal ikke få det,
du får tenrik å få det,
det kan du ikke.
Hvis du ber et menneske om å fortelle meg
topp 5 drømmene dine,
så vi antarler hvis de neste tidsetningene
være i grunn til hvorfor de ikke kan gå.
Ja, ja, nei, ikke sant.
Hvorfor?
For det vi har en grunn ide om at
jeg får tenrik,
det kan ikke, sånn kan ikke jeg ha det.
Det er ikke jo bare med de på TV, det er her.
Og det er noe jeg merker at
jeg begynner å snu,
men som jeg også er veldig sånn der,
shit, det der jeg har gjort mye.
Den der selvsabotasjen.
Så nå oppdager vi hvor mye det har vært.
Det blir klart for det.
Og så skal du takke deg at du oppdager det.
Åh, for det er en veldig,
for jeg hadde en
sangpedagog som har gjort
enorme ting for meg,

som har vært en hel sånn.
Og vi snakker en gang om at
vi må være røvs med meg selv,
være mer røvs.
Og så da,
når jeg kommer tilbake to uker etterpå,
så spør jeg liksom om at det har gått,
og så er jeg vært jævla syr,
for jeg hadde ikke klart å være røvs.
Så hun bare, ok,
så oppgammen din, var det grei å røvs med deg selv.
Og så fikk du ikke det til,
og så enten må jeg bare energi prøve med deg selv.
Og den her,
den ideen,
med den der,
med litt sånn, åja,
fan jeg har gjort det da.
Det måtte være en grunn til å være trist,
å klare å omfavne det med varme
i stedet for å bare begynne,
å fy faen, så tusj der,
hvorfor det er ikke grei med deg selv.
Så jeg vet ikke,
men det der hjelper ikke.
Så det er jo veldig en sånn,
ja, den følelsen der,
den der å tro på,
at
man har vært det,
og tro på at man liksom,
man er god, at man har,
har ting, det,
det er at man er lang tid.
Tror det er mange som har kjent på litt av det samme,
det er også å være sin
sin største kritiker selv,
å spennere bein på seg selv,
å ha høy standard,
som du ser mye høyere
enn hvem som helst kunne stille.
Ja.
Da blir jo ekstremt
interessant,

eller ikke interessant,
men verdifullt å bli sett.

Ja.

Når opplevd du at du ble sett?

Åh, shit.

Det...

Det er...

Det er gøy, jeg er jo...

som sagt, hvis du skal gå litt sånn,

jeg var jo,

jeg var jo som jeg sa, en litt sånn,

vilderkrabat som kom inn i en familie

som var så vildt,

og jeg har en mor som er veldig...

hun er jo ganske ondelig anlagt,

og jeg jobber mye med det,

som sa til meg en gang jeg var yngre,

at det bare...

du ble ikke sett, du ble ikke ønsket,

velkommen som skjel,

og jeg bare, ok, mitt er nå,

blir du...

Jeg bare tar meg i magikka fra Trilhatten,

og brygger enne heksebryg.

Men jeg ser jo litt det der,

og det der, og liksom,

vi har våre ideer,

og boxer om hvordan man funker,

og hva som funker i livet,

og hva som skal til for å være

et bra menneske, en bra person,

og en bidragsyter i samfunnet.

Og den tror jeg nok,

jeg kjenter på mye som liten,

at det bare...

om en gang man får korrekt, så blir det sånn,

åja, det er noe feil med meg,

sånn skal jeg ikke være.

Det kom jo fra et sted disse tankene,

og liksom, det er...

Vi har lært det, alt vi har i huene,

har jeg fått flest det.

Det er jo trist i gang vi opplever,

at stemmen i hodet haker min lyd.

Det har noen andres lyd,
men det er fortalt min stemme,
og det er vanskelig,
for da er noen andre som du sier,
vi har lært det fra noen,
men det er fortalt min stemme,
men det er noe andres lyd.
Det er litt skift.
Det er dritsift, og det er...
Og så kan du...
du dø.
Og så vil jeg fortsatt holde på,
men det er å si, at jeg hører lydere,
og til når jeg fikk barn, så bare...
Det der er ikke meg, det der er fattere,
og det er mye...
Det hater jeg når han sa til meg,
når jeg var liten.
Og så står jeg her og sier igjen,
når jeg prøver å videre selvere.
Og det er en grei som jeg har tenkt mye på i det siste,
at jeg er noe,
med sannsynlig ha en masse faktorer i livet
min tip-tip-tip,
så han satt ved bord,
og da var han veldig opptatt av et par ting,
og så han videreførte det til sin sen,
og så står jeg her 250 år etterpå,
jeg aner ikke hvem han kan være en gang,
men jeg har oppeng i det samme idioti,
og så driver jeg prøver å pusse på andre folk,
men som er vært å holde på meg.
Og det er for meg hvordan
disse tingene som du sier går i arv.
Og jeg blir jo mer prøve å bryte mønster,
og for å bryte mønster,
annars kjenner de,
og så prøver jeg meg hvorfor det kommer fra.
Hvorfor er det så viktig for meg,
at så skal man ikke sitte,
eller så skal man ikke si,
eller så skal man ikke gjøre.
Hvorfor kommer det fra? Hvorfor er det viktig?
Ikke sant, hvem sin angst er,

[Transcript] Ta Kommandoen med Geir Aker / Øyvind "Vinni" Sauvik

jeg er til å pusse videre,
som om det er min, med overbevisning,
og jeg selv er noe,
det er helt utrolig.
Men det er jo det der,
det er en annen stemme,
og når det går tilbake,
så var det en rang skrald fyr som var sur,
så satt der,
og nå stemmer han sin i tode,
med min lyd.
Når vi er små,
og kanskje også når vi går på skolen spesielt,
så kan du få lukke opp den følelsen,
som du nevnte med,
at vi føler oss dumme.
Og det er en ganske kip følelse,
for det er en verdering av hele meg,
du nevnte det at
det kunne skje for deg også,
når du gikk i skolen?
Det henger med meg enda,
det er en følelsen av hvor du plutselig bare,
og ja, nei, faen, sorry,
jeg er feilt her nå,
det er rettere hant,
det blir jo så litt som å få kritikk for eksempel,
så er det jeg har gjort rettere hant,
eller den sangen er vaken og fet,
det snakker jo personen om den sangen,
men for meg blir det da en sånn
dom over hele meg,
hele mitt virke og hele jeg,
og jeg faen, sorry,
at jeg er til,
man bare mister alt,
man knyter så mye av selvfølsen,
og sin eksistens opptil,
til sånne ting,
for eksempel med skolen da,
der har du bark, den matteprøven her,
ja, jeg er dum.
Det står, du har det,
var det at jeg er dummig,

i sånne situasjoner,
kan det være veldig greit å stille spørsmålet,
til seg selv, er det sant?

Ja.

Fordi det er veldig, ofte så er det
en veldig, veldig subjektiv oppfattning,
det med jeg er dum,
den er veldig, veldig subjektiv.
Hvis vi klarer å stille spørsmålet,
er det sant?

Så går kanskje han å gå
litt ut av seg selv,
og se fra litt annet kant,
ok, ja, men mamma synes ikke jeg er dum.

Nei.

Og broderen vil like meg selv om vi kranger der.
Og så prøver å komme seg ut,
fordi den situasjonen,
eller også stemninger i kroppen,
kan jo bli med hele dagen og hele uka.

Nån sier du er dum,
men stille spørsmålet er det sant.

Det kan være en måte å
komme ut av det. Hva tror du?

Jeg tror det, men det krever oss at
du har en viss trygget, hvis du i dag snakker om,
hvis du ser tilbake på det,
min autoritets,
hvis noen sier det, så bare,
du er jo lærer, de sier jo ikke at jeg er dum,
men jeg får jo et ark med at jeg sier
jeg har klart 40% på en måte å prøve,
så får jo jeg et bevis på at
dette fikk jeg ikke til.

Og da har man det på en måte å fotte fra de der
autoritetene, jeg tror det også har vært med på den.

Altså bare, ja,
tunn sier jo det, det er liksom,
i også samlinget så har man siden av meg,
jeg har jo 60% på sin måte å prøve,
eller den der,
men det om det er sant,
er jo, det er noe jeg driver med mye,
og det føler jeg at liksom, er det sant.

Jeg tror det jo lenge at jeg ikke kunne synge,
for noen sa noe til meg når jeg var 30,
så jeg vunnet to spørsmålmanşpriser og spørsmål.

Ja, kanskje det er sant.

Ja, kanskje det er sant legt.

Og det er for i før vi snakker om,
altså jeg fant ut at det kanskje ikke var sant.

Det er liksom 18 år inn i karrieren,
og levet av å synge.

Men som voksen kan den dette lettere da
å stille seg spørsmålet, er det sant?

Det er ikke så greit når man er
hvertfall ikke tenner, hvor alt det er litt kaos.

Men som voksne, så kan det være
greit for oss å stille spørsmålet
når vi føler oss dum.

Er det sant?

Det er lov til å si at
når vi nå er voksne,
så er det lov til å legge bort noe av kritikken
og begynne å få til å

være kjærlig med seg selv,
altså vise seg selv kjærlighet.

Hvordan kan du få til at du
fremhever det mer?

Jeg har begynt å øve.

Mye mer. Jeg har begynt å øve på
å bli bevisst på

hvordan jeg snakker til meg selv.

Sånn bare sette seg ned og begynne
først med hva er det som foregår oppi hovedet.

Det var bare sitt å prøve å registrere.

Alt dette prate som du slutt jo aldri.

Og så har jeg begynt å øve på

å være mye mer positive,

å være mye mer ærlig,

å være mye mer kjærlig med meg selv.

Det er faktisk bare det.

Man må øve som
alle andre ting.

Det driver

meg øve på

når jeg driver med mediterer,

og ser på ting

å være taknemlig for, for eksempel.
Så bare ikke om det jeg har gjort.
Ja, men fan, jeg har skapt meg en karriere.
Det var bra. Det var bra at du levi,
og det er livet du vil.
Og å drive å highlight det
ting jeg liker med meg selv.
For det er liksom sånn
denne fortellingen om du har
en sulten ulve
og en svart, så er han svart
og rådete og vredder,
og så har du en
fint fin hund,
men også med kampmuligheter,
og bare hvem vinner den du mater.
At man har
to beiste i seg,
kjærligheten eller frykten.
Den du forer, vinner.
Den får plass,
og hvis du forer frykten,
så spiser han plassen til kjærligheten,
så tar han plassen til frykten.
Så det har jeg funnet ut,
og det er bare en ting jeg må øve på.
Og så prøver jeg også
å sette meg da i situasjoner.
Ref,
kompanielæresen, og sånn hvor jeg blir
utfordret, for det finner ut at
det skjer mest ting,
når jeg gjør ting jeg ikke har lyst til,
og ting jeg har skummelt for, og alle de ting,
for jeg så jo alle redder på mailen
for å ha kompanielæresen.
Det har kommet rundt, og det her er jo
alle de tingene jeg mislikker,
men så er det fortsatt etter hans
og en annen. Jeg meldte meg,
og vi gjorde det også, og det skal vi danske greien,
og da sentte jeg deg en melding,
jeg bare er slitesjorssykt,
jeg er så streng med meg selv,

jeg har det så mye jeg hater,
og så skrev du, ja, jeg tror ikke du kan
hate deg gjennom det her,
sånn som du gjorde på kompanielæresen,
så her er du nesten nødt til å
liksom finne kjærligheten.
Så hvis du ikke funker ikke å
skulle dans og underholde,
hvis det er liksom drevet av redde
og det blir en veldig fin
øye åpne for meg,
en sånn tanke greie med at
du kan ikke fokusere på alle
tingene du gjør feil,
for da blir alt bare feil,
da er det bare plass til feilen.
Og så blir det mer av det,
for da flyttar vi fokus dit,
og så fant vi enda flere ting
som var gært.
Så skaper du usikkerhet, og så er det den 3,
og dette får jeg ikke til, jeg drevet meg ut siss gang,
og så er du gjennom det.
Jeg har bevis på at ikke det går,
og så er vi bare helt
helt i gang.
Det er veldig fint å møte folk
som har levd livet sitt,
og forstår at det er det de har gjort,
og klarer å sette ord på det,
og du er absolutt en av de vinde.
Jeg synes det har vært utrolig fint
at vi kunne møtes.
Tusen hjertelig takk for at du
tok deg tid.
Tusen takk for meg, og følelsen er en side,
så det har vært en fril.
Og til dere som hører på
tusen hjertelig takk skal dere ha,
og så kommer det mer.