LONE SORENSEN, DANSKA REFLEKSOTERAPEVTKA

Jaz praznim vašo amigdalo

Lone Sorensen, Danka, ki vodi največjo šolo refleksoterapije na svetu. Je pionirka metode, imenovane nevrološka refleksna terapija; oblikovala jo je na podlagi študija starodavnih zdravilskih tehnik iz različnih kultur po vsem svetu in jih združila s sodobnim znanjem. Njen dom je ves svet, in včasih, ko pride kot učiteljica na naš konec, tudi Ljubljana. Lonijino življenje in delo kažeta, da je, če začneš brskati ob viru, vedno mogoče preseči še tako mizerne napovedi prihodnosti.

Sprašuje: **NIKA VISTOROPSKI**
Foto: **JASMIN FAZLAGIĆ**

Danes ljudje tudi v medijih postajajo vse bolj iskreni ob pripovedovanju o svojih življenjskih preizkušnjah. Vi ste imeli kar precej grenkih. Kako danes gledate nanje?

Vem, da je bila vsaka od njih priložnost, da zrastem, da se dvignem, grem korak naprej. Tudi izkušnja raka v drugo, ko je metastaziral, je bila ena od njih. Vse, kar sem doživela, je obrodilo sadove tako v mojem zasebnem kot profesionalnem delu.

Prva diagnoza me je doletela pri 29, rak dojke. Bila sem še mlada, zato sem bila res šokirana. Ravnokar sem se preselila v Argentino, vedela nisem niti, kam naj se obrnem po pomoč. Odločila sem se za kemoterapijo, a tri leta in pol kasneje se mi je rak ponovil. Le da sem imela v isti dojki takrat kar tri tumorje, rak se je razširil v limfni sistem, poleg tega je metastaziral v mišico v dojki. Vedela sem, da naslednji korak v zdravljenju gotovo ne bo več kemoterapija – prvič sem se odločila zanjo, pa se mi je rak ponovil –, temveč metoda obrazne refleksoterapije, ki sem jo oblikovala sama. Kemoterapija ima namreč dolgoročne posledice. Še sedaj, 30 let kasneje, jih čutim. Nohti na nogah se mi še vedno niso obnovili, da niti ne govorim o tem, kakšen učinek ima na jetra!

Danes smo razbili veliko tabujev o tem, kaj nas peha v bolezen, a to nas ne upočasni; še vedno smo hrčki v kletki, ne nehamo se vrteti na kolesu. Vemo tudi, da te tisto, kar nočeš videti, nekega dne močno kresne po zaledju. Kaj ste ugotovili o sebi, ko ste prejeli diagnozo?

Ko sem dobila raka drugič, sem živela v enakih prepričanjih kot ob prvi diagnozi. Počutila sem se kot človek brez družine. Bila sta živa, oče in mama, a čustveno sem bila sirota. Počutila sem se čisto sama na svetu. Z bratom sva se imela vedno rada, tega ne smem pozabiti omeniti, a ob starših ter sestrah sem se počutila, kot da me ni. Obenem sem imela hudo bolnega sina in moža alkoholika, kar je posledično pripeljalo podjetje v finančne težave. Vedela sem, da ljudje, ki mi povzročajo toliko trpljenja, niso ljudje zame, kajti bolečina v meni je bila zelo močna. Ko sem prvič dobila raka, se s tem nisem ukvarjala. V drugo mi je postalo jasno, da se nekaj mora spremeniti. Vedela sem tudi, da bom, če odločitev ne bo prišla iz mojih globin, umrla. Preprosto.

Čustvena bolečina je povzročila fizično bolezen. Že dan po operaciji, ki je bila zelo zahtevna – nisem prestala samo mastektomije, temveč so mi odstranili tudi dobršen del mišičnega tkiva z roke, da sem jo morala nositi nepremično obvezano ob sebi kar tri mesece –, sem se odločila, da bo poslej vse drugače. Takrat sem imela že svoj inštitut. Stara sem bila 34 let, veliko odgovornosti je bilo na meni, obenem sem se morala soočiti še s tem, kako je biti mlad in živeti z deformiranim telesom. Ampak bila sem odločena: tukaj sem, ker sem imela možnost izbire. Ali ostanem ali grem. In želela sem ostati zaradi svojih treh otrok. Stopiti moram v stik s svojimi pristnimi občutki in se z njimi soočiti, sem si rekla.

Boljše izbire prinesejo le spremembe mišljenja. A kako začeti, če si preprosto prevzet od vsega?

Terapije, ki jih učim in izvajam, pomagajo. Ker odstirajo hromeče travme. Bolezen je v meni nastala zaradi nezdravljenih travm. Zanimivo je, da sem vseskozi učila druge, pomagala z metodami, ki sem jih iznašla sama, a jih sama nisem nikoli uporabljala. Govorila sem, da ni časa, da je treba delati. Tudi ko sem izgubila deset kilogramov in sem bila videti bolna, se nisem ustavila. Vodilo me je le: moram, moram, moram ...

Čeprav sem vedela, da obrazna refleksoterapija ali nevrološka refleksna terapija telesu pomagata, da si pomaga sam, obenem pa se sproščajo travme. Med terapijami, ki jih izvajam, se z ljudmi ne pogovarjam o tem, kaj se jim zgodilo. Telo vse pove samo in se začne spreminjati. Prvi znaki so spremenjeni vzorci v sanjah. Kadar koli se ti pojavijo sanje, ki se ti zdijo nenavadne, ki so takšne, kot jih še nisi imel, bodi pozoren! Se vam je kdaj zgodilo, da ste nekaj sanjali, pa vam je zgodba ostala v spominu še leta? No, bili ste priča razblinjanju travme.

Ampak kaj se ob teh terapijah zares dogaja?

Spremembe se dogajajo v možganih. V amigdali shranjujemo slabe spomine. Le slabe, hecno, ne? Vanje ne morete naložiti pozitivnih, da bi ustvarili ravnovesje, vanje se shranjujejo le negativni spomini.

❝ Vedela sem, da naslednji korak v zdravljenju gotovo ne bo več kemoterapija – prvič sem se odločila zanjo, pa se mi je rak ponovil –, temveč metoda obrazne refleksoterapije, ki sem jo oblikovala sama. Kemoterapija ima namreč dolgoročne posledice. Še sedaj, 30 let kasneje, jih čutim.

Predstavljajte si amigdalo kot majhno čašo. Vsakič ko se vam zgodi nekaj, kar je slabo, negativno, boste dogodek shranili vanjo. In nekega dne se ta čaša napolni. In ko vanjo ne gre nič več, zbolite. In kaj počnem jaz kot terapevtka? Če zelo posplošim: praznim vašo amigdalo. Kajti več ko je v njej prostora, več možnosti je, da začnete v svoje življenje aktivno posegati.

Zanimivo. Najbrž ta občutek »ne morem več, preveč je vsega« izhaja ravno iz te polne čase, te amigdale, v kateri ni več prostora?

Točno tako.

Danes shranjujemo kopico dogodkov, ki nas hromijo, a bi mirno živeli brez njih.

Res je, a zakaj imamo še vedno to funkcijo v telesu, zakaj v tolikšni meri shranjujemo negativno? Potrebujemo jo, ker je del našega preživetvenega mehanizma. Rodimo se z njim. Predstavljajte si kozarec z debelim dnom. To je naša dediščina ob rojstvu, to debelo dno, naravna zaščita, ki se kaže, recimo, ko si star dve leti in stojiš na robu ograje. Rojeni smo z zaščitnim mehanizmom, ki nam prepreči, da bi skočili. Četudi smo majhni, četudi morda še ne govorimo, slutimo, kaj je nevarno.

A v amigdalo dajemo tudi vse, kar mi doživljajo kot negativno izkušnjo, čeprav je morda kdo drug ne bi. Namreč, življenje gledamo skozi luč individualne osebnosti in okoliščin, v katerih smo rastli.

Ločitev je večinoma negativna izkušnja. V zakon vstopimo z odprtim srcem, zato je konec zakona hudo razblinjanje iluzij. Kako ste se vi soočali z njo?

Poročila sem se pri osemnajstih. Takrat nisem vedela, da bo moj mož alkoholik. Imela sem 14 let, ko sem ga spoznala. Nisem se zavedala, da bo pitje nadaljeval v odraslost. Proces razblinjanja iluzij je bil dolg in boleč. In tudi od trenutka, ko sem ugotovila, da ni človek zame, je preteklo še pet let, da sem res naredila odločilni korak. V tem času se je v meni nabralo veliko negativnih vzorcev. Ko sem se končno ločila, sem bila srečna. Juhej, novo življenje, sem si rekla! Preselila sem se v Južno Ameriko in se odločila zaživeti na novo. A vsebina amigdale je ostala nedotaknjena. Takrat še nisem imela orodij, no, nisem jih prepoznala, da bi se zmogla očistiti. Zato sem dobila raka. Danes vem, da je eden od dobrih načinov »čiščenja« meditacija. Prav tako obrazna refleksoterapija. Spravi te v meditativno stanje, ki zdravi, v globoko sprostitev, ko tvoja glava ni več polna nenehnega brbotanja misli. Po terapiji so možgani očiščeni, ni več balasta. In sčasoma ti pomaga izničiti težo travm. Refleksna stimulacija con in točk na koži prek perifernega živčnega sistema namreč povzroči odziv centralnega živčnega sistema. Nevrološki odziv nato vpliva na mišice, okostje, sklepe, kosti, organe, hormonski sistem, vitalne organe in možgane. Ko je telo v ravnovesju, ni bolezni.

Prebrala sem, da pozitivna in negativna čustva delujejo v razmerju 3:1. Se pravi, da moraš imeti za vsako negativno izkušnjo tri pozitivne, da se teža negativnega izniči.

Ne, to ne pomaga. Ker govorimo o dveh različnih možganskih centrih. Treba je meditirati ali izvajati tehnike, ki neposredno vplivajo na center shranjevanja negativnih izkušenj. Namreč, šele ko amigdalo »izprazniš«, imaš lahko drugačne izkušnje. Sicer bo ženska, ki se je ločila od alkoholika, tudi naslednjič izbrala podobno. Morda ne bo pil, bo pa hazarder.

Potem veste, zakaj ste vi izbrali alkoholika?

Ker je bila moja mama odvisnica, zlorabljala je zdravila na recept. In vprašati se je bilo treba, zakaj sem »morala« izbrati kar tri moške, ki so bili odvisniki. Moja mama je bila izvrstna manipulatorka. Moj drugi partner tudi. Zato sem lahko jaz zaživela šele, ko sem si »očistila« amigdalo. Takrat sem se odločila, da se nikoli več ne poročim. *(Smeh.)* Dvanajst let sem že samska in ne bi mogla izbrati bolje.

S podzavestjo najbrž res težko delaš, ko pa ni na dosegu roke.

Res je. V resnici je podzavest tista, ki upravlja nas, zato moramo delati na njej, če se hočemo spremeniti. Saj lahko hodiš k psihologu, dvajset let in več, a morda še vedno ne boš v redu, morda boš še vedno ponavljal ene in iste vzorce. Četudi si zelo želimo očistiti najbolj globoke dele sebe, ugotovimo, da do njih sploh ne znamo priti, o njih namreč ne moremo govoriti, do njih nimamo dostopa. Po nekaj terapijah obrazne refleksoterapije pa se zgodi, da se ti ponoči prikradejo čudne sanje o tem, da je na tvojem vzglavniku umrla črna mačka, na primer. In te pretresejo, pojma nimaš, kaj naj bi pomenile. A so zdravilne, kajti sproščajo travmo. Najbolje pa je, da ti ob tem ni treba trpeti. Se-

> Bolezen je v meni nastala zaradi nezdravljenih travm. Zanimivo je, da sem vseskozi učila druge, pomagala z metodami, ki sem jih iznašla sama, a jih sama nisem nikoli uporabljala. Govorila sem, da ni časa, da je treba delati. Tudi ko sem izgubila deset kilogramov in sem bila videti bolna, se nisem ustavila. Vodilo me je le: moram, moram, moram ...

> Po ločitvi sem spoznala moškega, s katerim sem imela nato tretjega otroka, hčerko. Zgodba se je žalostna končala, saj sem ugotovila, da jo je spolno zlorabljal, odkar je bila dojenčica. Ko je imela hčerka šest let, sem zato iz Argentine pobegnila nazaj domov na Dansko.

veda se zgodi, da kdo med terapijo ali po njej joče, a ta jok je očiščevalen in ni del dolgega in trpečega procesa.

Vi ste prekinili vezi s svojo primarno družino, mar ne?

Da, ni bilo druge možnosti. Morala sem sprejeti dejstvo, da k njej ne sodim. Sliši se preprosto, a ni bilo. Ker sem jih ljubila. Skrbela sem za majhno sestrico, ko je bila dojenček, a se me je kasneje odrekla, ker nisem počela stvari tako, kot je ona mislila, da je prav. Mama je podpirala soproga, ko sem se ločevala. Zanimivo je, da so me imeli zelo »radi«, ko na videz nisem imela problemov, moj posel pa je cvetel ...

Morala sem dojeti, da ne morem k njim, če mi bo težko, da moram presekati ta del življenja, če hočem ostati živa. Svoje kolege sem zato prosila, naj me zdravijo z mojo lastno metodo. In so me. Leto in pol. Ob diagnozi raka v drugo sem se namreč znašla na točki preloma, ko sem se dejansko morala odločiti, ali bom še živela ali bom umrla. Mnogo ljudi mi še vedno ne verjame, ko jim povem to zgodbo, češ, ne moreš se kar odločiti. Jaz sem se. Vse izkušnje v življenju, ki sem jih imela, so razlog, zakaj sem tako zelo dobra tako terapevtka kot učiteljica. Ker jih razumem vse, ki pridejo k meni.

Ko je bil sin dojenček, je skoraj umrl. To je gotovo nekaj najbolj groznega, kar se lahko zgodi mami. Ko pridejo danes k meni mame s svojimi hendikepiranimi otroki, jim zato ni treba nič razlagati, ker se razumemo brez besed. In ravno v obdobju, ko sem dobila raka v drugo, sem delala z dvesto ženskami, ki so preživljale raka na dojki. Samo pogledale smo se in vedele. Vem, kaj je resnično življenje.

Vaša knjiga Z močjo svetlobe je imela, ko se je o njej porodila ideja, povsem drugačen namen, kot ga ima zdaj, ko je dejansko zapisana, mar ne?

Res je. Po ločitvi sem v Argentini spoznala moškega, s katerim sem imela nato tretjega otroka, hčerko. Zgodba se je žalostno končala, saj sem ugotovila, da jo je spolno zlorabljal, odkar je bila dojenčica. Ko je imela hčerka šest let, sem zato pobegnila nazaj domov na Dansko. Vedela sem, da moram narediti vse, kar je v moji moči, da ji pomagam. Danes ima 24 let. Izjemno sem ponosna nanjo!

Ko jih je imela deset, sem se odločila, da bom o poti, ki sva jo prehodili skupaj, napisala knjigo. Hotela sem materam sporočiti, da je mogoče živeti in preboleti posledice spolne zlorabe. A na koncu se je napisala povsem drugačna knjiga. Ugotovila sem, da moram najprej razumeti, kako je mogoče, da sem se znašla v odnosu z moškim, ki je pedofil. V moji družini namreč ni bilo spolne zlorabe. Vedela sem, da se pogosto zgodi, da spolno zlorabljene deklice kasneje izberejo partnerje, ki zlorabljajo druge, a nisem vedela, kje se mi je »zataknilo«. Vedela pa sem, da moram razrešiti vse svoje travme, če ne želim več prenašati dediščine odvisnosti in zlorab. Poiskala sem pomoč. Spet, svojo lastno terapijo. Vedela sem, da je moja prva naloga ta, da se pozdravim sama. Bila sem prepričana, da sem predelala že prav vse, a nisem. S sabo sem vlekla trpljenje, ne da bi vedela.

Kje je vaša mati danes?

Umrla je. Oče je še vedno živ. Pri njem je še nekaj mojih čustev, to že moram priznati. A ko pomislim na sestre, ne čutim ničesar več. Zakaj ne? Ker mi je uspelo najti drugo družino, novo mamo, nove sestre. Imam kar dve, ki sem si ju izbrala sama! Tri leta sem imela tudi drugo mamo, a je žal zaradi posledic srčnega obolenja umrla. A tista tri leta, ki sva jih preživeli skupaj, so mi dala več, kot sem kdaj dobila od svoje biološke matere. Vesela sem tudi, da sem srečala Natašo Kos Križmančič, odlično terapevtko in predavateljico, ki zdaj vodi edino avtorizirano šolo SorensensistemaTM v Sloveniji ter širši regiji in ki od 2012 ponuja kontinuirano izobraževanje za profesionalne terapevte in vse, ki jih zanimajo naravne metode zdravljenja ter želijo spremeniti svoj poklic in pomagati ljudem z neinvazivnimi, nebolečimi in hitro delujočimi metodami. Nataša je moja prijateljica in ena najtesnejših sodelavk. V Sloveniji poleg šole vodi projekte pomoči otrokom z vedenjskimi in učnimi težavami v šoli ter izobražuje kolektive v inštitucijah, ki delajo z otroki s posebnimi potrebami. Vse te lepe izkušnje, ki sem jih v življenju prejela, no, zanje sem res hvaležna, a mi ne bi prav nič koristile, če se prej ne bi očistila negativnega v podzavesti. Lepo in pozitivno ne more delovati tako, kot deluje mavec na zlomljeni nogi. Za naše »zlomljene noge« je treba poskrbeti drugače. Moja knjiga kaže, da je ne glede na to, kaj se ti v življenju zgodi, vendarle mogoče zaživeti na novo.

> Ob diagnozi raka v drugo sem se namreč znašla na točki preloma, ko sem se dejansko morala odločiti, ali bom še živela ali bom umrla. Mnogo ljudi mi še vedno ne verjame, ko jim povem to zgodbo, češ, ne moreš se kar odločiti. Jaz sem se.