



Novo
poslanstvo
olimpijke **Brigite**
Langerholc

Kako si zvizualiziraš moža

»Kako mi je uspelo potolažiti deklico, ki je kričala v meni vsa leta, a sem storila vse, da je ne bi slišala? Tako, da sem ji najprej končno prisluhnila. Da sem ji dovolila pravico do njenih čustev in da sem z njo z vsem srcem sočustvovala. Danes lahko brez sence dvoma rečem, da je bil šport zame predvsem beg pred 'Brigito iz bolnice'. Na srečo pa ni bil samo to. Bil je tudi odlična življenjska šola za tisto pravo zgodbo, ki jo začenjam živeti zdaj.«

Tekst: BIBA JAMNIK VIDIC, foto: MATEJA J. POTOČNIK

» Moja duša je vse otroštvo kričala v bolečini.«

Takole je zapisal novinar Jure Aleksič v knjigi z naslovom *Do cilja in naprej*, ki je pravkar izšla in sta jo spisala skupaj z Brigito Langerholc Žager, nekdanjo vrhunsko atletinjo, ki je Slovenijo dvakrat zastopala na olimpijskih igrah. Petinštiridesetletna Brigita je pogumna ženska. Njen pogum se je pokazal že zelo zgodaj, ko je kot drobna deklica, ki je bolehalo za astmo in drugimi boleznimi ter jo je bilo strah vsega, dokazala, da lahko postane športnica. Še več. Postala je športnica svetovnega ranga, kljub temu da se ji je telo od naporov večkrat skoraj sesulo. Po tekmah ji je srčni utrip narasel tudi na 230 udarcev na minuto. »Zdravniki so pozneje med pregledom za službo v vojski odkrili, da trpim za sindromom WPW, zaradi katerega se ti utrip že v mirovanju lahko poviša nad 200.« Po drugem porodu je slavila zmago še nad hudo depresijo in se zmoгла spet postaviti na noge po finančnem bankrotu. Vmes je tudi študirala. Ekonomsko fakulteto je naredila v Ameriki, v Sloveniji končala še magisterij.

Brigita, mama treh hčera, 12-letne Taye, 11-letne Ajde in osemletne Nije, zadnjih 13 let hodi po drugi, čisto svoji poti. Združila je znanja in veščine, ki si jih je pridobila v skoraj dvajsetletni športni karieri, z znanji in veščinami, ki jih je usvojila po njej. Danes je certificirana učiteljica joge suryasaki, licencirana praktikanca nevrolingvističnega programiranja po metodi dr. Richarda Bandlerja, šolana bioterapevka 2. stopnje po metodi Zdenka Domančiča in aktivatorka svetlobnega jezika. »V meni zadnja leta počasi zori tudi sinteza, torej moja lastna terapevtska metoda, ki bo združevala marsikaj od predelane. Pri konkretnem delu s strankami pa se za zdaj še vedno najbolj opiram na tako imenovano metodo José Silva UltraMind ESP, katere temelj je ustvarjalna vizualizacija, eno daleč najmočnejših orodij, ki so nam danes na voljo.«

● Vi ste se osnov vizualizacije učili že, ko ste bili stari 15 let, od vašega takratnega trenerja Dobrivoja Vučkovića. S pomočjo te metode ste osvojili marsikatero medaljo, »zvizualizirali« ste si tudi moža. Nam zaupate, kako ste se lotili »projekta mož«?

Pri tej vizualizaciji mi je pomagala ameriška hipnoterapevka Kim Vincent. Bilo je približno dve leti po olimpijskih igrah v Sydneyju, ko sem ji potožila, da imam probleme na tem področju. *(smeh)* Rekla mi je, da moram naprej sploh dobro

vedeti, kaj si želim, in mi svetovala, da si naredim seznam ključnih lastnosti. Najprej sem na seznam zapisala, česa pri partnerju nočem, potem sem začela pisati, kaj si želim.

● In katera je bila prva na seznamu zaželenih lastnosti?

Spoštovanje. Ljudje se premalo zavedamo, da če si ne zgradimo spoštovanja, najprej do sebe, privlačimo partnerje, ki nas ne spoštujejo. Tudi z drugimi lastnostmi je enako. Dokler ne veš, kaj si želiš, privlačiš partnerje, ki delujejo na enakih vibracijah, kot so tvoje nerazrešene in nezaceljene rane. Ko sem sestavila seznam, vseboval je deset točk, sem začela vizualizirati. Potem je v moje življenje, potrebovala sem skoraj dve leti konkretnega sanjanja, prišel Uroš. Še kakšno leto pa je trajalo, da sem spoznala, da je pravi zame. *(smeh)*

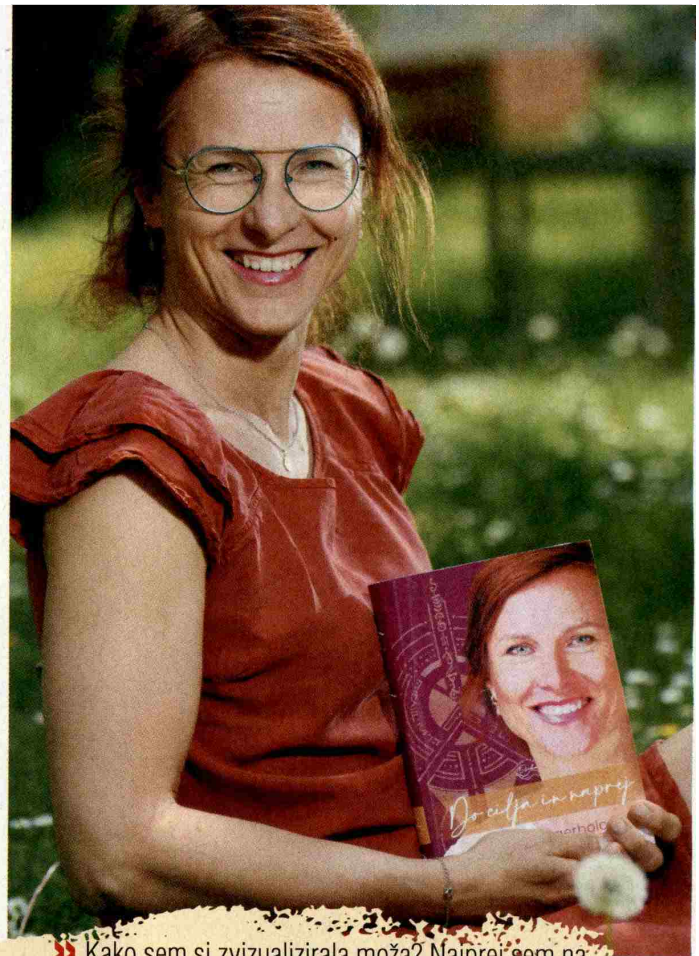
● Kako sta se spoznala?

Spoznala sem ga jeseni 2004, po poletnih olimpijskih igrah v Atenah. Bil je del podporne ekipe Jolande Čeplak. Ker Jolanda ni bila preveč zadovoljna, češ da ji želim »speljati« tekaškega partnerja, sem se mu najprej odrekla. Eno leto sva bila v stikih zgolj po telefonu, potem pa je umrl moj trener Vučković in se mi je sesul svet. In prav Vukova smrt naju je dokončno zblížala.

● Trener Dobrivoje Vučković je bil eden najpomembnejših moških v vašem življenju. Vas trener je postal, ko ste pri petnajstih ugotavljali, da šport ni za vas.

Razlog za ta moj dvom je bil odhod takratnega trenerja Veljka Jana. Sem se pa nazadnje vseeno odločila, da preden tek dokončno obesim na klin, najprej spoznam novega trenerja. Vuk je name takoj naredil zelo močan vtis. Začutila sem, da je človek v pravem pomenu besede. Občutki me niso prevarali. Vuk je postal veliko več kot samo moj trener. Bil je oče, mentor, zaupnik, moj učitelj življenja. Razumel je, da sem zelo občutljivo dekle, ki ga vsako preseganje zmožnosti pahne v bolezen ali izgorelost. Bil je opora vsem puncam, ki jih je treniral, ne samo meni, še posebej pa takim izgubljenim deklicam, kot sem bila takrat jaz. Njegove metode so bile za tiste čase zelo napredne. Učil nas je vizualizacije, nam pokazal, kako poteka avtogeni trening, nas naučil osnov sproščanja

Brigita bo svojo zgodbo in znanje odštila tudi v pogovoru z Zvezdano Mlakar 29. maja ob 19. uri v Cankarjevem domu.



» Kako sem si zvizualizirala moža? Najprej sem na seznam zapisala, česa pri partnerju nočem, potem sem začela pisati, kaj si želim. Potem je v moje življenje, potrebovala sem skoraj dve leti konkretnega sanjanja, prišel Uroš. Še kakšno leto pa je trajalo, da sem spoznala, da je pravi zame. *(smeh)* «

pred tekmo, učil dihalnih tehnik in osnov pravilne prehrane. Ko še nihče ni govoril o zdravilni moči alg, nam je on prinašal spirulino.

● Bili ste zelo občutljiv otrok, ki je večino življenja do odhoda v šolo preživel v bolnišnicah. Kaj se je dogajalo z malo Brigito?

Ker sem to plat svoje osebnosti od nekdaj prikrivala in je nisem želela deliti s svetom, je bilo pisanje knjige neke vrste terapija. Ko sem pripovedovala Juretu, kaj se mi je dogajalo, je bilo to zame precej naporno. Ob pripovedovanju, ko sem podživljala malo deklico, zaklenjeno v izolacijske sobe infekcijske klinike, ki ni vedela, ali bo še kdaj prišla ven, sem se večkrat tudi zjokala. Je pa zanimivo, da se mi je, še preden mi je Tadeja Zupan iz založbe Chiara predlagala, da z Juretom napiševa knjigo, v eni od medicinskih hipnoz pojavilo sporočilo, da jo res moram napisati. Knjigo, ki bo ljudi začela odpirati in jih spodbujati, da začnejo celiti svoje rane.

● Ce se vrneva k vašim najhujšim ranam. Zakaj ste bili tako pogosto v bolnišnicah?

Začelo se je takoj po rojstvu. Mama se spominja, da sem se rodila zdrava, v eni uri pa sem postala zelenosiva. Kasneje sem izvedela, da so novorojenčke po porodu menda zavili v umazane rjuhe in smo se okužili z nevarnim bolnišničnim mikroorganizmom. Tisto noč sva od šestih novorojenčkov preživela samo dva. jaz in še en fantek. Zaradi okužbe so me iz porodnišnice prepeljali na infekcijsko kliniko. Do četrtega leta sem bila več časa v bolnišnici kot doma. Najhuje zame je bilo, da mami niso dovolili k meni. Tako sem bila že kot čisto majhen otrok prikrajšana za dotike. In ker je moja duša zaradi pomanjkanja dotikov vse otroštvo kričala v bolečini, sem se razvila v nefunkcionalnega otroka, ki se je bal vsega razen živati.

● Posledice tega, da skoraj niste imeli stikov z drugimi ljudmi, so

se pokazale, ko ste pred vstopom v osnovno šolo reševali teste. Tako slabo ste jih opravili, da so vas hoteli dati v šolo s prilagojenim programom.

Mama na srečo na to ni pristala. Mi pa zares ni šlo dobro, saj sem prvi razred zaključila skoraj s samimi negativnimi ocenami. Steklo mi je šele v četrtem razredu. Potem sem razrede izdelovala s prav dobrim in odličnim uspehom.

● **Do začetka osnovne šole se je pod vašim imenom nabralo za dva debela fascikla diagnoz, zato so se strokovnjaki odločili, da telovadba ni primerna za vas. Dovolili so vam, da lahko telovadite le z otroki s posebnimi potrebami.**

To se je na srečo spremenilo, ko smo se preselili v drug kraj in so mi na novi šoli dovolili, da sem končno lahko telovadila s sošolci. V petem razredu, ko smo dobili učitelja telovadbe, pa se mi je odprl nov svet. V meni je odkril nadarjenost in mi predlagal, da se vpišem v krožek atletike, odbojke ali rokomet. Navdušena, da mi je dovoljeno ukvarjati se s športom, sem se vpisala v vse tri krožke hkrati. *(smeh)* Od vseh treh mi je bil najbolj všeč rokomet. Ker pa naša osnovna šola ni premogla tekmovalne ženske rokometne ekipe in ker sem bila do sedmega razreda na državnih prvenstvih v večini tekaških disciplin običajno med prvimi tremi, sem na koncu izbrala atletiko.

»To, kdo je dobil zlato, kdo srebrno in kdo bron, je zadnja stvar, ki zanima božansko ponižnost. Božanske ponižnosti, kot jo lahko doživiš, recimo, pri rojstvu otroka, v ljubezni, predvsem pa na plavanju z delfini, ne zanimajo medalje.«

● **Po končani osnovni šoli so se tekaški uspehi kar vrstili. Leta 1993 ste pri sedemnajstih v teku na 400 metrov osvojili zlato medaljo na prvem olimpijskem festivalu evropske mladine (EYOF). Kot študentka ste bili enkrat prvi in enkrat drugi na svetu, v teku na 800 metrov. Znani pa ste postali po olimpijskih igrah v Sydneyju, ko ste osvojili četrto mesto. Do rezultata ste si pomagali z vizualizacijo.**

Res je. Ko je napočil veliki dan, sem si po kosilu vzela pol ure za še zadnjo vizualizacijo. V mislih sem šla čez prihajajočo tekmo. Tej tehniki se reče vrtenje mentalnega videja. V njej sem se pozneje do konca izurila v Ameriki, čeprav sem jo tudi v Sydneyju že kar dobro obvladala. Gre za to, da se potopiš v pre-

cej posebno stanje, v katerem v glavi odtečeš zastavljeni izziv.

● **Zakaj si za cilj niste zastavili višjega mesta, ampak ravno nevhvalno četrto mesto?**

Na podlagi krvavo realistične analize, ko sem pretresla vse rezultate tekmic in jih primerjala s svojimi, sem ugotovila, da bom, če dam resnično vse od sebe, na koncu realno morda šesta. Pa še to najbrž samo, če bom imela kanček sreče. Četrto mesto bi bilo takrat zame sanjski uspeh.

● **Ko ste študirali v Ameriki, ste doživeli še dva sanjska uspeha.**

Ekipa naše univerze (University of Southern California) je sodelovala na tekmovanju NCAA, gre za prvo ligo v univerzitetni atletiki, in postale smo ameriške univerzitetne prvakinja. Osvojeni NCAA na ameriških univerzah pomeni približno enako kot zmaga na olimpijskih igrah. V četrti sezoni pa sem prejela še nagrado za najboljšo atletinjo na kolidžu (the most outstanding athlete award), drugo najprestižnejšo nagrado, ki si jo lahko prejel na naši univerzi. Nekaj let po zaključku študija, mislim, da je bilo že po zaključku moje športne kariere, sem prejela še nagrado »the inauguration into the Hall of fame award«, kar je v kontekstu naše fakultete pomenilo enako, kot če bi na hollywoodskem pločniku dobila svojo zvezdo.

● **O teh vaših nagradah nismo nikoli slišali, tudi s svojimi uspehi na področju izobraževanja se niste nikoli hvalili. Po izobrazbi ste namreč magistra menedžmenta neprofitnih organizacij. Naziv ste pridobili na fakulteti za družbene vede v Ljubljani, še po starem sistemu.**

Dojemam se kot človeka, ki ni nič kaj posebej drugačen od drugih ljudi, zato mi nazivi ne pomenijo veliko. Vsi, ki sem jih pridobila v življenju, so bili dobra življenjska izkušnja, me pa ne določajo več. Danes se najbolj prepoznavam v vlogi prenašalke ljubezni, kakor koli se to čudno sliši. Sem pa morala to svojo vlogo najprej začutiti v sebi, da lahko ljubezen zdaj zbuja v drugih. Sem tudi ženska, ki ves čas raziskuje. Večna raziskovalka življenja. Kadar me kaj pokliče, se klicu odzovem in to temeljito raziščem.

● **Kateri je bil prvi korak, ki vas je popeljal na pot raziskovanja, na kateri ste zadnjih 13 let?**

Najprej sem se začela ukvarjati s celjenjem svojih ran in s tem, da spravim svoje telo v red. Ko sem bila v depresiji, sem tudi zelo nezdravo jedla, zato sem se udeležila

Brigita je tudi ambasadorica v nacionalnem projektu NJIZ Nisi okej? Povej naprej, kjer mlade opolnomoča z orodji za izhod iz depresivnih stanj. »Največji razlog za to žalost je hitenje, da si ne znamo več prisluhniti, kaj sploh telo, um potrebujeta, kaj si želim, kdo sem!? Starši, ki morajo vedno več delati, da si lahko privoščijo osnovne dobrine, ta kruti kapitalizem, ne-realna slika številnih podob in zapisov na družbenih omrežjih ... Vse to potiska otroke v stisko. Ko bomo zopet bolj živeli z naravo, ustvarjali lastno hrano, bo tega bistveno manj.«

še tečaja in na njem dobila celosten vpogled na telo ter se prvič srečala s postenjem. Potem sem začela hoditi na razne delavnice in hipnozo. Kolikor sem si finančno pač lahko privoščila. Vmes sva z možem namreč tudi bankrotirala.

● **Letos so vas poklicali delfini. Šli ste plavat z njimi na Azore. Kaj so vam sporočili in kakšno je njihovo sporočilo za človeštvo?**

O delfinih sem sanjala pol leta in ni mi bilo jasno, zakaj me kličejo. Ko sem navezala stik z Janom Lemurjem, ki vodi »retreat« z delfini in kiti, mi je razložil, da sem si kot duša shranila znanja in kode v delfinih. »Če te delfini kličejo, pridi po kode,« mi je rekel Jan. Jaz pa sem mu povedala, da si potovanja na Azore med covidom ne želim, tudi varstvo za punce bi si težko našla, saj je Uroš ravno takrat skrbel za umirajočega očeta. Vendar se klici delfinov niso in niso nehali. Ko sem se končno odločila in odletela na Azore, se mi je začelo dogajati na polno. *(smeh)* Družiti se z delfini je nekaj, kar težko razložim. Oni so v prvi vrsti prenašalci božanske ljubezni, sočutja, harmoničnosti in povezanosti, ki počasi postaja nov način delovanja v svetu, ki nastaja. Ko si v njihovi bližini, ne glede na to, ali v kaj verjameš ali ne, jih začutiš. Tudi največji skeptiki so po druženju z njimi postali drugačni. Delfini ti tudi pomagajo, da na nezavedni ravni razčiščeš vzorce in travme. Meni so pomagali, da sem se še bolj sprejela. Od srečanja z njimi tudi bolj čutim ljudi, ki prihajajo k meni po pomoč. Človeštvu pa delfini sporočajo, da vsak nosi potencial v sebi. Veliko ljudi poznam, ki že sprejemajo nova poslanstva. In ko si bo večina ljudi upala stopiti na novo pot, po kateri jih bodo vodila njihova poslanstva, bo svet končno postal drugačen. ■