



LOTUS TURÈLL

38 år, foredragsholder, coach og forfatter til bøgerne "Hemmeligheder for Pige" om sin barndom, "Underdanmarks jægersoldater" om mønsterbrydere og bidragsyder til "Mit liv med døden" om sorg, svigt, savn og vrede. Datter af skuespiller Chili Turèll og forfatter Dan Turèll. Har sønnen Samson på syv år.

Foto: Carsten Bundgaard

Lotus' livslektie

Udvikling. Lotus Turèll har brugt sin egen historie til at italesætte og oplyse om, at også børn i ressourcestærke familier kan leve i nød. Men hvad sker der efter den brændte barndom, når man sidder tilbage med alle arrener? Lotus Turèll fortæller om år i terapi og lektien, som hun skal læse resten af livet.

Anja Limkilde, anli@jfmедier.dk

Vi har været med Lotus Turèll på de værthuse, hendes fra drak på. Vi har hørt hende fortælle om at sidde under bordet med øl og lege. Vi har fulgt hende ind på barneværelset og i forældrenes store lejlighed, gennem hemmeligheder, skænderier og utryghed. Igennem tv-programmer, artikler og senest en bog har Lotus Turèll fortalt os historien om at være barn i en kunstnerisk, kreativ og kendt familie, der på indersiden var totalt ødelagt af et alkoholmisbrug. Mellem afhængighed og medafhængighed voksede Lotus Turèll op - og et sted i barndommens svigt mistede hun kontakten til sig selv. En kontakt, hun har brugt lang tid på at genoprette.

- Laaaang tid, som hun siger med betoning på a'et, inden hun griner.

Det er tiden efter barndommen, at artiklen her handler om. For Lotus Turèll er blevet færdig med at fortælle sin opvækstshistorie. Den har opfyldt sit formål, den har oplyst og italesat, at også børn af ressourcestærke familier kan leve i udtalt nød.

- Mit sigte med overhovedet at fortælle historien om min opvækst var aldrig bare at fortælle. Jeg ville sætte den i anvendelse. Jeg ville lægge den ud til dem, der har brug for at spejle sig i den og brug for at høre og se, at man kan skabe sig et godt liv på den anden side af en svær opvækst. At man kan blive fri af fortiden og leve et tilfreds, godt og glædesfyldt liv, siger hun.

Derfor begynder artiklen der, hvor de fleste tidligere er stoppet. Med det arbejde, man skal igennem efter den brændte barndom.

Et nyt sprog

Der er veninder til brunch. Mødre, som skiftevis ammer og snakker. Og ovre i hjørnet af Nørrebro-caféen sidder Lotus Turèll og arbejder bag sin computer, for håndværkere har indtaget hjemmet. Midt i den københavnske formiddag af latte macchiato og urtete gestikulerer hendes hænder og fortæller sammen med munden om Lotus Turèlls syn på livet. Om følelser, der er svære, og værdier, der er vigtige.

Ordene flyder som det naturligste i verden, men det har de ikke altid gjort. For 15 år siden havde Lotus Turèll intet sprog til at beskrive, hvem hun var. Hvad der var essensen af hende.

- Det var ligesom et sprog, jeg ikke kendte. Jeg kunne lige så godt have lært indisk fra bunden. Det at lære at genkende, hvad der foregik inden i mig, og mønstre modet til rent faktisk at sige det højt og håbe, at nogen vil lytte. Det var virkelig op ad bakke, men det var den eneste vej frem, hvis jeg ønskede at blive forbundet til mig selv igen og til andre for den sags skyld. Man er jo nødt til at vise sig for at blive set og føle sig forbundet efter mange års indre ensomhed, siger Lotus Turèll.

Som 23-årig begyndte hun at gå til terapi. Og lige siden har hun brugt og udvik-

let sit sprog, når hun satte ord på - først - den sejlede alkoholisme, der styrede hendes barndom, og - senere - hvad hun følte, tænkte og ville med sig selv og sit liv.

- Det første skridt er at turde blive bevidst om, hvad man har med sig. Jeg tror, at det er en rygradsreaktion hos de fleste af os at løbe væk fra det, vi kan mærke skræmmer os, eller de sider af os, som vi ikke bryder os om, som er skamfulde, vrede eller destruktive. Jeg tror, at vi alle sammen først vil prøve at løbe fra det, især hvis man har gået med det længe, og der har lagt sig en hinde rundt om det, siger Lotus Turèll.

Hun har været den mest lukkede musling, siger hun. Og rædselsslagen for at fortælle. Men frygten for at miste sig selv var større, og derfor begyndte hun arbejdet med at åbne sig igen.

- Det kan blive lidt diffust at tale om følelser, men jeg tror, de fleste af os kender oplevelsen af ikke at føle sig forbundet til sig selv og sit liv. Hvorfor kan jeg ikke mærke det liv, jeg er i? Hvorfor kan jeg ikke for alvor mærke glæde, eller hvad der gør mig glad? Og for mig var der meget frygt forbundet med at skulle til at italesætte, at jeg faktisk ikke var glad. For jeg havde bygget mit liv op, siden jeg var fem år cirka, omkring at lade, som om jeg var glad. Så jeg tog den hovedstrategi, som jeg havde brugt i så mange år, og sagde: Nu lægger jeg eddermame den maske, og så må jeg jo se, hvad der er indenunder, fortæller Lotus Turèll.

Fornyelsen

Lotus Turèll har investeret hundredvis af timer og flere hundredtusind kroner i psykologer, kropsterapi og andre behandlinger, fra hun var 23 år og frem. Med tiden har hun genopdaget følelser, hun havde glemt, at sætte grænser, at identificere følelser og sige dem højt og ikke mindst at dele sin sårbarhed.

- Egentlig vil de fleste af os helst bryde ud af det, der er svært, men helst vil vi have det hurtigt fikset eller nøjes med at snakke om det uden nogensinde at få manifestere en forandring i vores liv. Men i virkeligheden kan der forløses rigtig meget, når man sidder over for én, der bare er med til at sidde og holde ens historie og sårbarhed uden at ville gøre noget ved den. Og så derfra begynde at anvende nogle nye strategier i sit liv og træffe berigende valg for sig selv og den virkelighed, man vil skabe. Det er næsten magisk, siger Lotus Turèll, mens de brune øjne skinner en smule mere.

Når armene fortæller med, afslører bevægelserne en tatoveret lotusblomst på hendes venstre underarm. Blomsten, hun deler navn med, er traditionelt set et symbol på ubegrænset potentiale, for fornyelse og transformation. Og på den måde passer Lotus Turèlls navn bedre til hende, end

Lotus Turéll arbejder hele tiden på at skabe sig det liv, hun gerne vil leve. Men hun bliver aldrig færdig med at udvikle sig. Hendes barndom har givet hende lektier for resten af livet - lektier, som holder hende i balance og gør hende i stand til at mærke sig selv. Foto: Carsten Bundgaard

Fortsat fra foregående side »

hendes forældre kunne have forudset. For hun er transformeret fra den lille pige, der med et vindende smil og stor overbevisning viste resten af verden, at alt var perfekt, men som indeni intet kunne mærke, til en kvinde, der er i kontakt med sine følelser, står fast i sine værdier og har fundet ind til kernen af sig selv.

- Jeg har ikke siddet 10-15 år i terapi og snakket om min barndom. Det hørte ligesom en fase til. Men så skete der det, at da jeg i grove træk var færdig med at snakke om min barndom, syntes jeg, det var vidunderligt at begynde at finde ud af, hvem jeg var under alle de gamle historier. Ikke i kraft af det, der skete i min barndom eller i kraft af min mor og far, men mig. Hvad foregår der derinde? Hvad vil det her hjerte? Hvad er vigtigt for mig? siger Lotus Turéll - og svarer på sine egne spørgsmål:

- En af de ting, jeg har fundet ud af, er, at min største prioritet er, at der er en god kvalitet i mine allernærmeste relationer. Alt andet kommer på en fjern, fjern andenplads. Det er simpelthen vigtigst, og det er næsten altid sådan, at hvis jeg går rundt og er lidt utilfreds eller ængstelig, handler det om, at der er noget på min førsteprioritet, som jeg skal tilbage og kigge lidt på.

På de bedste dage kan den erkendelse gøre hende helt røstrømsk taknemmelig for barndommens brandsår og for den udvikling, de har nødvendiggjort. Andre dage er det stadig hårdt arbejde. Og egentlig er det bare en foranderlig og kontinuerlig proces, der fortsætter. Altid.

Lektier for livet

- Jeg skaber lidt ad gangen det liv, jeg gerne vil leve. Et, der er fyldt godt op med glæde og nydelse. Og så bliver jeg nødt til at lave sådan et "men". For jeg oplever ikke, at der er et endepunkt. Personlig udvikling er på mange måder ligesom fysisk træning. Du kan være i rigtig god form, men hvis du ikke løber i to år, er formen der ikke automatisk. Det kræver en vis disciplin og praksis at holde fast i mine indsigter, min bevidsthed og mine værdier, siger hun.

Og det kan stadig være svært at mærke efter og melde ud. I hvert fald i det tempo, som hun godt kunne tænke sig.

- Men tænk, at jeg overhovedet kan nu. Hvor er det vildt, når jeg nærmest ikke har kunnet give udtryk for noget, der skete inden i mig de første 25 år af mit liv. Det er da for fedt, at jeg som 38-årig bare kan gøre det og ikke engang være bange for, hvordan du modtager det, eller hvad andre synes. Det er en del af at være levende at være spontan og lade følelserne flyde igennem sig, sige "gud, der blev jeg forskrækket" eller "gud, hvor det rørte mig" eller komme med behovsudmeldinger og grænsesætninger, der gør, at man bare befinder sig supergodt i sit liv, siger hun.

- Men jeg ved også godt, at jeg ikke er en *done deal*. Min udvikling er ikke afsluttet. Sådan en opvækst, som jeg har haft, giver en livslektie. Jeg kommer til at finpudse mig selv resten af mit liv, men jeg ser det ikke som noget negativt. Jeg ser det som veje til at møde mig selv på dybere niveauer, forklarer hun.

Fortsættes næste side »



EN AF DE TING, JEG HAR FUNDET UD AF, ER, AT MIN STØRSTE PRIORITET ER, AT DER ER EN GOD KVALITET I MINE ALLERNÆRMESTE RELATIONER. ALT ANDET KOMMER PÅ EN FJERN, FJERN ANDENPLADS.

LOTUS TURÉLL

FRITIDSHUS- DRØMME?



ÅBENT HUS I SØNDERVIG - NU PÅ SØNDAG!

Følelsen af frihed, at være sammen væk fra hverdagen og helt tæt på naturen. At kunne læne sig tilbage og nyde lyset...

Det er sådan et fritidshus skal være, og vi er helt klar til at hjælpe dig med at opfylde din drøm. **Besøg os på udstillingen i Middelfart**, og få en snak med vores salgs- og byggerådgiver og kig indenfor i vores 3 mest populære designlinier.

Med et **MØLLEBÆK** hus kan du skabe et stilrent, stramt udtryk skabe et stilrent, stramt udtryk med én type vinduer og tagudhæng og et romantisk, hyggeligt look med små-sprossede vinduer og overdækning.

Der er også mange, som forelsker sig i et **JEPPESEN Bjælkehus** – en 80-årig designklassiker med en helt særlig atmosfære og et lille stænk nostalgi.

Du bør også opleve solgården i et **NEPTUN Exclusive** hus – her er lys og luft og natur samtidig med, at man sidder dejlig afskærmet og med masser af plads.

Du finder i alt 9 forskellige designlinjer hos PLANET Huse, og skulle du alligevel have en helt unik design-drøm, du ønsker at realisere, så har vi også et arkitekt-team, som står klar til at hjælpe.

PLANET Huse har bygget fritidshuse i næsten 30 år, vores kvalitet er suveræn og skabt af et team af engagerede medarbejdere, som elsker træ og godt håndværk.

Træt af at vedligeholde dit gamle, slidte fritidshus? Vi er eksperter i at rive ned og har et godt nedrivningstilbud til dig, hvis du bygger nyt med PLANET Huse!

ÅBENT HUS: SØNDERVIG 25. MARTS • KL. 11.00 - 16.00



Fyrrekrat 22, Søndervig, 6950 Ringkøbing

Bliv inspireret til dine sommerhusdrømme. Kom på besøg i et lækkert MØLLEBÆK hus på 107 m² med skønt lysindfald i stuen. Der er hyggelig hems, lækker spa og sauna samt hele 2 overdækkede terrasser, så et perfekt fritidshus, der også er populært som udlejningshus.

Huset er udlånt af ejer og ikke til salg, men bliv inspireret og få en snak med Salgs- og byggerådgiver Flemming Nielsen fra PLANET Huse tlf. 4040 7003.

Med også Lone Sørensen fra DanCenter, tlf. 9133 9108.

DanCenter



Se åbningstider på planet-huse.dk.

Udstilling Middelfart: Hindsgavl Allé 2, 5500 Middelfart, Tlf. 7026 6411 el. 4040 7003.

Udstilling Roskilde: Lykkegårdsvej 7, 4000 Roskilde, Tlf. 7027 7944 el. 3089 8081 el. 3252 4222.



PLANET HUSE
– det bedste fritidshus på jorden

Lotus Turéll har fortalt sin egen historie om at vokse op i en familie med alkoholmisbrug for at give andre håbet om, at de kan komme videre fra den brændte barndom. Nu fortæller hun ikke længere om hemmeligheder, misbrug og skænderier, men om at komme videre og give slip. Foto: Carsten Bundgaard

Fortsat fra foregående side »

Lotus Turéll har selv sammensat sit pensum, så de daglige lektier består af yoga, qi gong, meditation, sanselighed, gåture, dans og andet, der tager tempoet ud af hverdagen og gør det muligt at mærke åndedrættet, kroppen og følelserne.

- Og så sørger jeg for at gøre ting, der gør mig glad. Og det er næsten altid det samme som det, der bringer mig ind i nuet. Jo mere vi kan være til stede her og nu, jo mindre bliver vi defineret af fortid eller fremtid, og når jeg bruger kroppen og er i mit åndedræt, er jeg til stede i nuet. Og jeg gør et kæmpe nummer ud af at nyde. Jeg dyrker sanselivet. Smage, dufte, og hvordan noget føles, er store interesser hos mig. Det er lidt barnligt, men børn er også virkelig gode til at være i nuet, griner Lotus Turéll.

Med netop barnlig begejstring undersøger hun cafébordet. Det levende lys, teen, der smager af mynte og skindet, hun sidder på. Hun dufter, rører og smager.

- Nogle gange har jeg perioder, hvor en eller anden fornuftstemme fortæller mig, at nu skal jeg heller ikke nyde så meget, for det kan ikke nytte noget. Men det er næsten altid et totalt forkert budskab. Uanset, hvor meget jeg har tilladt mig selv at nyde, har jeg aldrig oplevet, at jeg ikke har kunnet passe mit arbejde eller ikke har kunnet været der for min søn eller mine nære relationer. Det er faktisk omvendt, men igen kan vi komme til at frygte, at hvis vi overgiver os for meget til at have det godt, vil vi miste kontrollen, eller at det vil hævne sig, men det er meget inspiration og energi at hente i nydelsen og nuet, siger hun.

Meningen med det hele

Der er også meget at hente i fællesskabet, mener hun. Og det var derfor, hun besluttede sig for at smide sin historie ud i den store pulje af fælles erfaringer, da hun for et par år siden første gang åbnede dørene ind til Turéllernes hemmelige verden. Men selv modgang for en lille pige kan give mening.

- Jeg har kunnet bruge den modgang, jeg har mødt, til noget, der er større end mig selv. Jeg kan lægge den ud, så folk, der har brug for det, kan finde den og spejle sig i den. Og jeg kan være med til at holde lyset for andre. Jeg ved fra mig selv, at det er nemmere at tro på nogen, der har gået vejen selv, end at tro på nogen, der akademisk har læst sig til, at der potentielt er en udvej, siger hun.

- Jeg vil gerne være med til at gøre livet lysere og lettere og meget mere fællesskabspræget. Livet ville være nemmere for os alle sammen, hvis vi rykkede lidt sammen. Vi kan overkomme stort set hvad som helst, så længe vi gør det sammen med andre.

Lige så snart vi føler, at vi gør det alene, bliver livet nærmest ubærligt, og vi bliver kede af at være dem, vi er. Det er frygteligt, hvad ensomhed og isolation gør ved mennesket. Kigger man på alle de projekter, jeg har lavet eller involveret mig i, har de en fælles dna - det er at skabe noget i fællesskab og give noget til fællesskabet. Det er hamrende vigtigt for mig at forbinde mig til andre, og jeg vil gerne give andre lov til at forbinde sig til mig, hvis de vil, siger Lotus Turéll.



LOTUS OM ...

... familie

- Jeg blev en del af en helt almindelig familie, da jeg var 25 år. Jeg mødte en veninde, som jeg flyttede sammen med, og hendes forældre har altid villet mig fra det første møde. Pludselig var der nogle voksne, som så mig, og som havde en kærlighed til mig. Nu har jeg kendt dem i cirka 15 år, det er blandt andet dem, jeg holder jul med, og dem, jeg ringer til, når jeg er ked af det, i tvivl eller har brug for råd. Det er dem, der har lært mig at tro og huske på, at jeg er værd at elske. Men det er selvfølgelig ikke sket over natten, det har taget en kontinuerlig hverdagsindsats

i mindst 10 år. Jeg tror rigtig meget på, at man kan heale stort set hvad som helst, hvis man ægte oplever, at der sidder nogen, der kan rumme én med alt ens bagage, og som vil én det godt.

... at lytte

- Der er en stor forskel på at lytte og høre. Jo mere man kan lytte og bære den andens sårbarhed uden at tale ind over, problemfikse eller passe andre ind i modeller, jo længere kommer man. Man kan godt øve sig i at blive god til at lytte, det handler om ikke at ville noget med det, man lytter til, og at man er

nærværende. Og så kan man jo vente og se, om der er en, der spørger: Hvad ville du have gjort? Eller: Kan du give mig et råd?

... mindset

- Livet er langt hen ad vejen virkelig bare det, du tror om det. Hvis du tror på, at det er the shit, så spiller alt rimelig godt, og omvendt kan du have alt og opleve, at du er i en mangeltilstand. Vi kan gøre os selv en fænomenal tjeneste ved at blive bevidst om, hvad tror vi på, og om det i virkeligheden er det, som vi så også lever efter.