



Слушай себя

В ежедневной суете и суматохе мы часто не успеваем задуматься над тем, что, как и для чего мы едим. В разговоре с «ХлебСоль» Лиз Бурбо, серьезно исследовавшая тему взаимоотношений человека и его тела, делится наблюдениями.

текст подготовил: **Дмитрий Аленушкин**

ХлебСоль: Наш журнал читают женщины, уделяющие большое внимание красоте еды: эстетический компонент завтрака, обеда и ужина является для них вопросом стратегической важности. Насколько, с вашей точки зрения, важна эта сторона организации питания? Какое значение имеет ритуал подачи пищи на стол?

Лиз Бурбо: Думаю, что он очень важен. Я сама люблю готовить – люблю игру красок, люблю красивый стол. Хотя это бывает и не слишком полезно для физического тела: ведь вы можете употреблять самую разную пищу, которая вашему телу не особенно нужна, зато она прекрасно выглядит и хороша для вашего эмоционального тела. А наиглавнейшей потребностью эмоционального тела является красота. Всякий раз, когда мне случается прийти в ресторан, в котором управляет шеф-повар, умеющий красиво оформить блюда, я по меньшей мере пару минут не решаюсь принажаться за еду: не хочется разрушать то, что лежит передо мной на тарелке, – такая это красота! Конечно, есть полезную пищу, которая при этом красиво подана, – это идеальный вариант. Если вы сами приготовили еду, да еще и заставили ее выглядеть привлекательно, это означает, что она была сделана с любовью, что вы вложили в нее немного своей любви. А если вы едите пищу, которая была приготовлена и подана с любовью, для вашего тела это имеет огромное значение.

ХС: То есть вы считаете, что красиво поданная еда полезна для эмоционального тела?

Л.Б.: Да, это источник его питания. Подпитывая свое эмоциональное тело, вы обеспечиваете себе хорошее самочувствие. Из-за того, что эмоциональное тело не получает

достаточной подпитки, люди становятся нервными и чрезмерно эмоциональными.

ХС: Наши следующие вопросы – об эмоциях и аппетите. Какая связь существует между аппетитом и эмоциями? Могли бы вы назвать какие-нибудь простые правила, которые помогут отличить истинную потребность в пище от так называемого переедания, вызванного стрессом, привычкой, социальным окружением или другими внешними факторами?

Л.Б.: Многие переедают из-за того, что их обуревают эмоции – и, кстати, это не обязательно негативные эмоции. Некоторые перевозбуждаются из-за полученных новостей. Это возбуждение заставляет человека переедать, а он никак не может остановиться. Но для тела это вредно: вы задаете своему телу лишнюю работу – переваривать, перерабатывать и усваивать все, что вы съели. Поэтому наилучший способ справиться с ситуацией, когда вы ловите себя на том, что все время жуете, – это попытаться понять свои эмоции. В противном случае процесс поглощения пищи превращается в заполнение бездонной бочки. Вот тогда и получается, что человек не понимает, насытился ли он, потому что голодным принялся за еду. Так что, когда вы замечаете за собой такую слабость, просто притормозите на минутку и спросите себя: «А действительно ли я хочу это съесть?» Это реально помогает удержаться от скверной привычки – слишком много есть от нервов. Всегда можно сказать себе: «Да. Я слишком много ем, потому что меня переполняют эмоции, и надо это прекратить. Я сейчас испытываю не физический голод, а психологический». Люди ощущают психологический голод, когда им одиноко, когда у них стресс или когда на них обрушились слишком плохие

или слишком хорошие новости. Большинство людей не знают, как с этим совладать, и тогда им требуется еда. До какого-то момента это единственный способ справиться с эмоциями, но со временем они могут научиться тому, чтобы есть только тогда, когда они по-настоящему голодны.

ХС: А как насчет перекусов?

Л.Б.: Можно есть понемногу пять или шесть раз в день. От этого вы не наберете вес: единственный способ расстолстеть – это есть, а потом мучиться чувством вины. Относитесь к еде правильно – и ваше тело всегда будет в хорошей форме.

ХС: О чем нам может рассказать тело слишком худого или слишком полного человека? Как можно интерпретировать эту информацию?

Л.Б.: Чрезмерная худоба (или полнота) человека связана пятью эмоциональными травмами: отвергнутого, по-

(женщины такого типа шире в бедрах, а мужчины – в плечах), это признак травмы предательства. Те, кто легко чувствует себя преданным, не доверяют другим людям. Поэтому им приходится постоянно быть настороже, им надо показать другим: «Я все контролирую, тебе не взять надо мной верх». Им надо продемонстрировать свою силу, поэтому они формируют свое тело так, что оно, даже имея лишний вес, будет создавать впечатление, будто человек очень силен. Люди, которые набирают вес равномерно и неуклонно, не округляются и не имеют выраженной полноты в бедрах или плечах – мне их внешность говорит о том, что они страдают от несправедливости. Люди такого типа любят демонстрировать, что у них «нет проблем». Лишний вес для них – род круговой обороны, поскольку они являются



КОНТРОЛЬ ПЛОХ ТЕМ, ЧТО РАНО ИЛИ ПОЗДНО ВЫ ЕГО УТРАЧИВАЕТЕ. ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ СТОРОНА КОНТРОЛЯ В ТОМ, ЧТО ОН НИЧЕГО НЕ РЕШАЕТ.

кинутого, униженного, травмами предательства и несправедливости. Если человек с виду очень худ и мал – это признак травмы отвергнутого. Такие люди чувствуют себя отверженными – это легко заметить просто в разговоре или споре с ними. Они склонны путать то, что они делают, с тем, кем они являются. Люди с излишним весом могут быть носителями иных травм. Если человек выглядит пухлым, это связано с травмой унижения. Такие люди очень легко чувствуют себя униженными. Если человек плавно набирает вес

людьми очень чувствительными, но не желают показывать свою чувствительность. Так что тело – очень интересный объект для изучения.

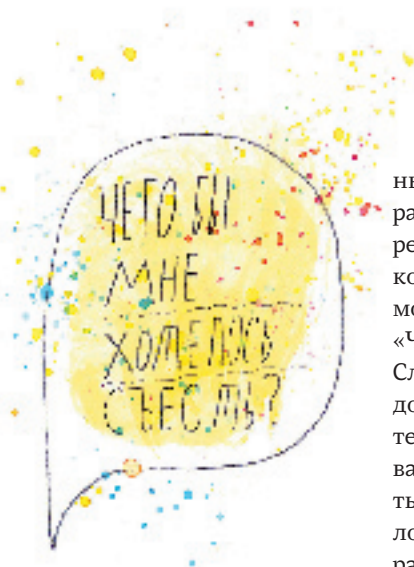
ХС: А что вы скажете насчет мужчин с пивным брюшком?

Л.Б.: Это может быть признаком травмы предательства.

ХС: А дамы с крупными бедрами, значит, очень чувствительны?

Л.Б.: Именно! Крупные бедра и большой живот – признаки травмы предательства.

ХС: А какие органы тела (и их состояние) сигнализируют нам о том, что с телом что-то серьезно не в порядке?



Л.Б.: Это, определенно, те органы, которые связаны с потреблением пищи и пищеварительной системой. В своих книгах я говорю о том, что если человек чувствует слабость или тошноту после еды, это означает, что на самом деле суть не в том, что он не может что-то переварить. Это кого-то он «не переваривает»! Возможно, поспорил с кем-то во время трапезы или перед ней, поэтому не в состоянии переварить пищу. Вот, например, многие люди говорят что-то вроде: «Вчера вечером я ел креветки, и теперь у меня несварение – все, не буду больше их есть!» Нет, это не на креветки у вас аллергия, а на окружающих людей! Вот почему работа пищеварительной системы может создавать такое впечатление, будто дело в том, что и как вы едите, но за этим могут стоять гораздо более глубинные причины.

ХС: Многие женщины в России считают, что воздерживаться от пищи после шести часов вечера – самый надежный способ поддерживать стабильный вес. Какого рода советы вы могли бы им дать относительно распорядка завтрака, обеда и ужина? Каково Ваше отношение к диетам?

Л.Б.: На самом-то деле я больше не верю ни в трехразовое питание, ни в питание по строгому распорядку. Я считаю, что нам следует есть тогда, когда мы голод-

ны: иногда это бывает один раз день, а иногда – и четыре раза. Просто ешьте тогда, когда ощущаете голод, и как можно чаще повторяйте себе: «Чего бы мне хотелось съесть? Сладкого или соленого, твердого или нежного?» Старайтесь догадаться, что именно вам требуется, когда испытываете голод. Если вы не голодны, ваше тело никоим образом не может сказать вам, что ему нужно. В общем, я не верю в трехразовое питание, потому что эта система родилась давным-давно, когда люди занимались в основном физическим трудом. В пять или шесть утра они уже выходили на работу в поле – ну, разумеется, им необходим был плотный завтрак или обед! Больше мы так не работаем. Мы не настолько много занимаемся физическим трудом! Несомненно, при напряженной физической работе вам требуется больше пищи. Что касается меня, то я категорически против диеты, поскольку, садясь на диету, вы должны сами себя сдерживать. Контроль плох тем, что рано или поздно вы его утрачиваете. Например, сидя на диете, вы порой теряете контроль над тем, что едите, или над тем, что пьете, или над собственным настроением – или еще в какой-то сфере. Никто не может контролировать все и сразу. Отрицательная сторона контроля в том, что он ничего не решает.

ХС: Что бы вы могли посоветовать молодым мамам, дети которых отказываются есть? Следует ли им приучать детей есть по расписанию?

Л.Б.: Современные дети – они такие. Они гораздо больше настроены на свои тела, чем мы, когда были в их возрасте. И нам определенно следует поощрять их есть то, что они хотят. У меня восемь внуков, и даже речи нет о том, чтобы посадить их за стол тогда, ког-

да они не голодны, или накормить тем, чего они не хотят. И мой старший сын был точно таким же: я никогда не могла заставить его поесть – он просто «отсиживал срок» за столом. В те дни я верила в пользу трехразового питания, поэтому заставляла его садиться за стол, иначе бы он не стал. А через час такого сидения я теряла терпение и говорила: «Все, уходи вон из кухни!» Теперь-то я поступаю умнее: надо позволять детям есть тогда, когда они захотят сами, и то, что найдут в холодильнике. Не обязательно горячую еду. Даже если ребенок съест холодную картошку, а не горячую, менее питательной от этого она не станет. Некоторые родители говорят: «Ну, если позволить детям есть то, что они захотят, то они будут есть что попало!» Но кто же покупает это «что попало»? Покупайте качественные продукты. Просто позаботьтесь о том, чтобы в доме была хорошая питательная еда.

ХС: А что, если они скажут: «Я хочу есть только шоколад – он мне нравится?»

Л.Б. Ну так просто не надо держать шоколад в доме. Если ребенок голоден, скажите ему пойти и взять себе что-нибудь из того, что имеется в наличии. Когда я начала поступать так, мои дети были подростками, и я сказала им: «У меня нет времени готовить по пять-шесть раз на дню, так что, если у вас нет аппетита в тот момент, когда я приготовила еду, вы просто съедите ее попозже, да и дело с концом». И все отлично получилось, и работы стало гораздо меньше.

ХС: Россия – край суровых зим. Многие люди считают, что для того, чтобы «продержаться» в холода, им необходимо увеличивать объем плотной пищи – такой как мясо, картофель и крупы. Не

могли бы вы порекомендовать нам, какая пища наиболее приемлема для холодного времени года, если мы ставим себе цель оставаться стройными и держать форму?

Л.Б.: Это опять-таки убеждения, пришедшие к нам из далекого прошлого: мол, поскольку в холодных странах люди много работают на свежем воздухе и в сельском хозяйстве, им, конечно, требуется больше питательной и жирной пищи. Но теперь это уже не так. Большинству людей, если они с утра садятся на машину или метро и едут на работу, чтобы весь день просидеть в каком-то помещении, требуется не больше еды, чем в любое другое время года. Я не вижу между сезонами особой разницы. Исключение – те, кто работают на улице и заняты физическим трудом.

ХС: Считаете ли вы, что в течение всего года следует поддерживать значительное разнообразие в рационе?

Л.Б.: Наилучший вариант – это составлять свой рацион из тех видов пищевых продуктов, которые производятся в вашей стране и характерны для данного времени года: эта пища самая питательная, поскольку она произведена в вашей родной местности. Но в таких холодных странах, как Россия (кстати, и у нас, в Квебеке, тоже похожий климат), в зимнее время не производится почти никаких продуктов, поэтому нам приходится есть консервированную и иным образом сохраненную пищу, а также покупать еду, выращенную в других странах.

ХС: А как тогда насчет мяса, которое производится круглый год?

Л.Б.: Да, если уж вы собираетесь употреблять мясо, то следует всегда выбирать мясо довольных жизнью животных, питавшихся естественными кормами и пивших чистую воду. К сожалению, не так много домашнего ско-

та получает добротное питание и хороший уход. Так что, если у вас есть возможность питаться качественной органической пищей, это идет только на пользу вашему здоровью. Гораздо лучше знать, откуда взялось то мясо, что оказалось у вас на столе. Я понимаю, что невозможно узнавать об этом всегда, но всякий раз, закупаая продукты для домашнего стола, старайтесь уделять внимание их качеству. Даже если они стоят дорожке, в долгосрочной перспективе выходит не так уж дорого, поскольку в этом случае вам не нужно такого большого количества еды, чтобы насытиться.

ХС: Какие простые правила в отношении еды, которые мы должны соблюдать, чтобы оставаться в гармонии с собственным телом?

Л.Б.: Важно понимать, что теперь мы не нуждаемся в таком количестве пищи, как раньше, потому что человек в ходе своего развития получил возможность подпитываться благодаря образу мысли и чувствам. Поэтому нам не нужно снабжать свои физические тела таким количеством материальной пищи. Возможно, людям стоит отказаться от убежденности в том, что они должны есть столько же, сколько их предки, и начать уменьшать количество потребляемой пищи, но при этом позаботиться о том, чтобы она была качественной. Это признак хорошего отношения к себе. Если мы достаточно любим себя, то должны оказывать своему телу уважение, снабжая его хорошей едой. Это притягивает уважение и любовь окружающих. В противном случае, как же люди смогут любить и уважать вас, если вы сами этого не делаете? То, как человек выглядит и что он ест, сразу же говорит мне о том, любит этот человек себя или нет. ❀



ЛИЗ БУРБО (LISE BOURBEAU) /Всемирно-известный психолог, просветитель, автор многочисленных бестселлеров, основатель одного из крупнейших центров личностного развития в Квебеке (Канада). В основе теории Лиз Бурбо лежит мысль: любая проблема физического характера отражает скрытые проблемы на эмоциональном и ментальном уровнях. В своих книгах Бурбо пишет об ответственности перед самим собой, умении доставлять себе удовольствие, слушать свое тело и его сигналы. Среди книг, изданных на русском языке: «Слушай свое тело – твоего лучшего друга на земле», «Пять травм, которые мешают быть самим собой», «Ответственность, обязательство, чувство вины», «Слушай и ешь. Долой контроль!» и многие другие. Книги Лиз Бурбо продаются более чем в 20 странах. www.lisebourbeau.com