

Миз Бурба

СЛУШАЙ
СВОЕ ТЕЛО –
И ЕШЬ!

Пять Травм,
Эмоции и Вес

УДК 615.851

ББК 53.57

Б91

Перевод с французского Н. Белоусовой

Бурбо Лиз

Б91 Слушай свое тело — и ешь!: Пять Травм, Эмоции и Вес / Перев. с франц. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2015. — 224 с.

ISBN 978-5-906791-00-9

В своей новаторской книге Лиз Бурбо дает много важных подсказок и советов, которые помогут взглянуть под новым углом на отношения, сложившиеся у тебя с твоей тарелкой. Ты увидишь тесную связь между физическим телом и твоим эмоциональным, ментальным и духовным состоянием.

Эта книга ставит своей целью:

- ▲ показать тебе, что, кроме голода, есть шесть других причин, побуждающих нас есть;
- ▲ помочь тебе осознать, насколько и каким образом ты контролируешь питание и как пагубно это может на тебе сказаться;
- ▲ подсказать, как определить одну из ПЯТИ ТРАВМ, которые мешают тебе иметь желаемый вес;
- ▲ помочь тебе полюбить себя в своем теле — таким, как ты есть прямо сейчас.

УДК 615.851

ББК 53.57

Copyright © 2009 Lise Bourbeau
Ecoute et mange. Stop au controle!

Гостевая книга автора, в которой вы можете оставить свои комментарии о любой ее книге на своем родном языке
<http://users3.smartgb.com/g/g.php?a=s&i=g35-73974-1a&l=12>

ISBN 978-5-906791-00-9

© ООО Книжное издательство «София», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	6
<i>Глава 1</i>	
Откуда столько контроля?	9
<i>Глава 2</i>	
Связь между контролем и питанием	28
<i>Глава 3</i>	
Известны ли тебе потребности твоего тела?	49
<i>Глава 4</i>	
Познай себя с помощью питания	64
<i>Глава 5</i>	
Питание и вес	83
<i>Глава 6</i>	
Отпускаем и едим	102
<i>Глава 7</i>	
Принимать и любить себя в своем выборе	156
Памятка	207
Заключение	217

ВСТУПЛЕНИЕ

Итак, по прошествии двадцати семи лет после основания школы жизни «Слушай свое тело», я рада поделиться с вами своими мыслями о том, что можно узнать о себе, рассмотрев свой стиль питания. За год до открытия своей школы в 1981 году я решила записывать все, что я ем и пью, — мне казалось, что в питании кроется причина, почему я поправилась на 10 кг. Тогда я и не догадывалась, что это решение целиком изменит мою жизнь. Это стало незабываемым опытом, а главное — побудило меня перейти от ментального к духовному.

Лет за пятнадцать до создания школы самым важным для меня было все, что касалось мышления. Я работала в сфере продаж, и руководство настойчиво побуждало меня интересоваться позитивным мышлением. Тогда казалось, что это важнейший критерий успеха в коммерции. Поэтому при малейшей проблеме я давала себе психическую установку. Хотя такое самопрограммирование приносило неплохие результаты, я не раз замечала, что эту технику приходится *постоянно повторять*. На самом деле я игнорировала суть проблемы, а психологическое программирование позволяло лишь *контролировать* ее.

Через несколько месяцев после того, как я решила записывать все, что пью и ем, я вернулась к своему начальному весу, при этом совершенно себя не огра-

ничивая. Изучая то, как я питаюсь, я наконец поняла, кто я, каковы мои страхи и верования. Еще одним прекрасным подарком стало то, что по прошествии нескольких месяцев после начала этой работы я отметила исчезновение болезней, которые мучили меня уже много лет.

Именно тогда мне стало ясно, что, слушая свои потребности в питании — физические потребности, — я также могу услышать свои эмоциональные и ментальные нужды. Я осознала, что наши три тела неразделимы и, работая над одним из них, мы автоматически оказываем влияние на два других. Именно поэтому мои болезни прошли. Вот так появилась идея моей школы жизни «Слушай свое тело».

И вот через двадцать семь лет в ответ на растущие запросы от участников семинаров «Слушай свое тело» и моих читателей я решила написать эту книгу. Из нее ты узнаешь все, чему я научилась на своем и чужом опыте, — ведь в ее создании приняли участие множество людей, которые делились со мной своими результатами.

В качестве информации напомним, что я продолжаю обращаться к читателю на «ты» — это делает общение более близким и личным.

Обрати внимание: эта книга не ставит своей целью научить тебя принимать пищу по каким-либо канонам «правильного питания». На эту тему написано великое множество книг. Скорее, я желаю помочь тебе:

- увидеть, как и насколько ты себя контролируешь;
- больше осознавать, как ты питаешься;
- провести связь между питанием и переживаниями — на эмоциональном, ментальном и духовном уровне;
- понять, почему так сложно слушаться своих истинных потребностей;
- быстро определить травмы, которые мешают тебе хорошо питаться, — на физическом и психологическом уровне;
- как сделать так, чтобы перед принятием пищи всегда слушать нужды своего тела;
- любить и принимать свое физическое тело, а главное — себя, каков ты есть прямо сейчас.

Приятного чтения!

Lise Bourbon

ОТКУДА СТОЛЬКО КОНТРОЛЯ?

Если человек не контролирует себя в жизни непрерывно, он может позволить себе быть самим собой, со всеми своими качествами — положительными и отрицательными. Он не осуждает себя. Не обвиняет. Он принимает себя таким, какой он есть, в каждую секунду своей жизни, каждый день.

Образ жизни автоматически отражается на его ментальном, эмоциональном и физическом теле. И поскольку последнее — самое осязаемое из трех, наиболее осознаваемое и заметное, именно по нему мы можем достоверно судить, что происходит в двух других телах, более тонких.

Контроль, который каждый из нас осуществляет в разной степени и в различных ситуациях, начинается на уровне психики. Поскольку три тела, формирующие нашу материальную оболочку, неразделимы, ментальный или эмоциональный контроль тотчас находит отображение на физическом уровне — в том, как мы питаемся. Например, не позволяя себе есть шоколад, ты думаешь, что осуществляешь контроль лишь на физическом уровне? Как бы не так! Это вы-

ходит за рамки физического и происходит *на всех* уровнях.

Так что цель первых двух глав такова: **осознать, каким образом ты себя контролируешь и как это влияет на твое питание.**

ЧТО ТАКОЕ КОНТРОЛЬ?

Контролировать себя или пытаться контролировать других — значит постоянно быть настороже. Другими словами, доминировать, дать нашему эго возможность победить любой ценой. В действительности именно эго питает наши страхи и заставляет реагировать и действовать в соответствии с тем, во что оно верит, убеждая нас, что это для нашего блага.

К сожалению, эго не знает, что, если нами движет страх, мы перестаем быть самими собой и слушать свои истинные потребности. Оно создано, существует и бдит, основываясь на нашей ментальной энергии, ибо эго — это наша память, а значит, может жить только в прошлом. Ему неведомы нужды нашей сущности в настоящий момент.

Вот почему так важно осознать, что именно направляет нашу жизнь, увидеть моменты, когда мы пытаемся контролировать.

Кроме того, определив, каким способом контроля мы пользуемся, можно определить свои *травмы*.

КАК КОНТРОЛЬ СВЯЗАН С ТРАВМАМИ

Я решила перечислить методы контроля, отталкиваясь от *травм*, которые в нас пробуждаются. Для тех, кто не знает про *пять травм души*, о которых рассказывается в школе «Слушай свое тело», вот они: *травма ОТВЕРГНУТОГО, ПОКИНУТОГО, УНИЖЕННОГО, ПРЕДАТЕЛЬСТВА и НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ*. Каждая *травма* создает свои способы контроля.

Всякий раз, когда из твоей жизни уходит радость и счастье, мир и гармония, когда в ней появляется какая-либо эмоциональная реакция, страх, недомогание или болезнь, любая проблема — как на физическом, так и на эмоциональном или ментальном уровне, — это свидетельствует о том, что пробудилась одна из твоих *травм* и ты находишься *в состоянии реагирования*.

Ты перестаем быть самим собой, затронутая травма побуждает тебя надеть маску, соответствующую этой травме. Мы носим маску, полагая, что она защищает нас от определенного вида боли. Больше о масках и травмах ты можешь узнать из другой моей книги*.

Напомню тебе, все мы рождаемся с большей частью этих *травм*, но они проявляются в разной степени. Именно они мешают нашей душе слиться с духом, не позволяют нам достичь полной гармонии бытия.

* См.: Лиз Бурбо. Пять травм, которые мешают быть самим собой. М.: «София», 2005–2010.

Вот почему мы рождаемся вновь и вновь — чтобы дать себе возможность исцелить эти *травмы* и помочь нам снова стать самими собой.

Первые *травмы* в нас пробуждают родители или те, кто их заменяет, — это происходит от момента зачатия до нашего седьмого дня рождения. Позже очередную *травму* может разбудить любой, кто напоминает нам событие, пережитое с кем-то из родителей.

В действительности, когда одна или несколько *травм* заставляют нас *реагировать*, мы перестаем быть самими собой, не слушаем своих истинных потребностей, а значит, *контролируем*.

Верование, связанное с затронутой *травмой*, не дает нам слушать свои потребности и побуждает действовать *из страха*.

Напомню тебе:

Каждый страх — это страх за себя. Когда ты уверен, что боишься за другого, знай: на самом деле ты боишься того, что может проявиться через другого человека для тебя.

Когда нам кажется, что мы боимся за кого-то, это играет с нами шутку, чтобы мы не могли осознать истинной причины проблемы.

Вот пример такой ситуации. Я знала одну семейную пару, где жена постоянно говорила мужу, что́ ему есть, когда есть и когда не есть. Он был полным и страдал

от диабета. Кроме того, она контролировала, чтобы он правильно принимал лекарства. Однажды мы с мужем встретили их в ресторане после посещения ими Центра здоровья, где они избавлялись от лишних килограммов. Это был их первый «настоящий» обед за последние две недели. Увидев, что он пьет вино, она сделала большие глаза (невербальный контроль). Потом отодвинула от него корзинку с хлебом и поставила подальше. То же самое она сделала с маслом (физический контроль). Вслух она не осмеливалась сказать все, что думает (ментальный контроль), но было несложно увидеть гнев, который она сдерживала (эмоциональный уровень).

Очевидно, больше всего женщину беспокоило то, что ее муж получал огромное удовольствие и, похоже, ничего не замечал. Когда пришло время десерта, он заказал себе два шарика мороженого со взбитыми сливками. Это было последней каплей: она сорвалась и стала кричать на весь ресторан, что он идиот, несознательный... дальше я не помню. Супруга делала акцент на том, сколько денег он потратил на оздоровление. «И все напрасно», — добавила она в ярости.

Позже, когда мы остались наедине, я спросила, откуда в ней столько гнева. Безусловно, причина была в том, что ей не удавалось контролировать своего мужа так же, как саму себя. В конце концов она призналась, что *боится потерять его*, если он будет так сильно прибавлять в весе. Я знала, что она не говорит мне о своем истинном страхе, поэтому продолжала задавать вопросы, чтобы докопаться, почему она боится смерти мужа.

Так я узнала, что ее первый супруг питался очень плохо. Он был бизнесменом, постоянно разъезжал и умер от сердечного приступа. Даже через много лет она винила себя в этом, уверенная, что, заботясь она о питании мужа больше, он остался бы жив. Одна мысль о том, что и этот супруг может умереть, приводила ее в ужас. Это стало ее идеей фикс.

КОНТРОЛЬ, СТРАХ, ВЕРОВАНИЯ И ТРАВМЫ

Как видишь, в этом примере есть и контроль, и страх, и верование — признаки проснувшейся *травмы*. В случае этой женщины можно констатировать две *травмы* — *НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ* и *ПРЕДАТЕЛЬСТВА*.

Страдающий от *травмы НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ* во всем ищет совершенства.

Так, упомянутая дама вменяет себе в вину то, что не была идеальной супругой в первом браке, и делает все возможное, чтобы не повторить того же со вторым мужем. Соответственно, она носит маску *ригидного*.

А тому, кто страдает от *ПРЕДАТЕЛЬСТВА*, сложно довериться людям. В данном случае женщина обвиняет своего мужа в том, что он не доверяет ей и не ценит ее стараний. Значит, она носит маску *контролирующего*.

Эта женщина перестала быть самой собой, а главное — перестала слушать свою потребность на-

слаждаться вкусной едой в компании мужа и друзей; она действует автоматически. Она пытается контролировать, а значит, носит маски соответствующих *травм*.

ПРОБУЖДЕНИЕ ТРАВМЫ

Говоря о проснувшейся *травме*, я имею в виду, что *травмы* постоянно присутствуют глубоко в нас, но не всегда в пробужденном состоянии. Их затрагивают другие люди, и тогда мы начинаем *реагировать*.

Иногда *травма* пробуждается, когда рядом никого нет.

Например, ты у себя дома, хочешь побездельничать; как вдруг голосок в твоей голове говорит, что сидеть сложа руки нельзя, это стыдно. Даже если ты один, этот страх, который тебя охватывает, чаще всего бывает заимствован у одного из твоих родителей еще в детстве. Страх быть осужденным за лень продолжает жить в тебе и побуждает быть постоянно активным, никогда не расслабляться, чтобы тебя не поймали за бездельем, — как бы кто не узнал, что ты можешь лениться.

Другими словами, *травма* всегда пробуждается страхом перед кем-то и каким-либо верованием; цель *травмы* — не дать осуществиться тому, чего мы боимся.

Я даже знаю людей, которые продолжают бояться умерших родителей. Стоит им осмелиться сделать

что-то или быть такими, как не нравилось родителям, немедленно обнаруживается их страх — они говорят: «Видела бы сейчас меня мама, она перевернулась бы в гробу».

Существует три способа пробуждения *травмы* (часто это происходит неосознанно):

- 1) страх, что тебе сделают больно;
- 2) страх сделать больно кому-то;
- 3) факт причинения боли самому себе.

О контроле можно говорить не только тогда, когда мы избегаем какого-то действия или проявления черты характера, но и во всех случаях, когда нам не удается контролировать *себя*. Из-за этого мы испытываем чувство вины и злимся на себя.

Чаще всего люди даже не замечают, когда просыпается их *травма*. Точнее всего на это указывает их реакция на ситуацию или человека.

Все способы контроля, перечисленные в этой главе, — не добровольные действия, а *реакции*. В следующей главе ты увидишь, как эти *реакции* влияют на твое питание. Это еще один способ определить, что в тебе проснулась *травма*.

Итак, вот способы самоконтроля, соответствующие разным *травмам*.

ТРАВМА ОТВЕРГНУТОГО

Начнем с *травмы ОТВЕРГНУТОГО*. Вот как контролирует себя тот, кто боится быть отвергнутым, отвергнуть другого или отвергает сам себя:

- Ты постоянно обдумываешь, что нужно сделать или сказать, и это пугает тебя. Либо ты одержим тем, что о тебе сказали, и это затронуло или разбудило твою *травму*.
- Слишком много мыслей не дают тебе спать.
- Ты бежишь от ситуации — из места, где находишься, в астрал (на Луну).
- Отрицаешь ситуацию, не смотришь в глаза действительности. Например, когда убеждаешь себя, что человек или ситуация не тронули тебя, не беспокоят, не растрогали, не вызвали в тебе эмоций. Чаще всего такой контроль происходит неосознанно. Нужно попросить своих близких помочь тебе увидеть моменты, от которых ты бежишь и которые отрицаешь.
- Ты считаешь сделанный тебе комплимент неискренним и неуместным, полагая, что, зная этот человек тебя лучше, он никогда не похвалил бы тебя.
- Ты стыдишься того, каков ты ЕСТЬ, и больше всего не хочешь, чтобы это обнаружилось.
- Ты уходишь в себя, не говоришь или не делаешь что-либо из страха, что тебя перестанут любить и ценить.

Относительно *травмы ОТВЕРГНУТОГО* важно помнить следующее: ее всегда пробуждает страх

БЫТЬ каким-либо, а не страх что-то СДЕЛАТЬ или ИМЕТЬ.

Например, если тебе предстоит выступать на публике, ты можешь слишком тщательно готовиться, не спать. На самом деле ты боишься не провалить дело, а выставить себя НИЧТОЖНЫМ перед другими, если не доведешь работу до совершенства — в понимании кого-то другого, а главное — согласно твоим собственным ожиданиям (которые чаще всего нереальны).

Если ты принадлежишь к таким людям, скорее всего, ты контролируешь свои действия и слова главным образом ради того, чтобы тебя любили, принимали таким, какой ты есть, и не считали ничтожеством.

ТРАВМА ПОКИНУТОГО

Теперь давай перейдем к контролю из страха быть покинутым, покинуть другого или когда ты покидаешь сам себя.

- Ты притворяешься веселым, радостным, счастливым, чтобы понравиться супругу или супруге.
- Ты идешь на поводу потребностей других, заставляя себя верить, что это делает тебя счастливым.
- Ты плачешь, чтобы достичь своих целей или получить внимание.
- Ты хнычешь, когда просишь или проявляешь недовольство.

- Ты постоянно мешаешь людям, чтобы на тебя обратили внимание.
- Ты становишься в положение жертвы, а значит, неосознанно притягиваешь к себе проблемы.
- Ты рассказываешь о происшедшем с тобой, драматизируя и преувеличивая.
- С помощью своей болезни ты манипулируешь другими, заставляя их заботиться о тебе.
- Ты не слушаешь свои потребности из страха, как бы кто не подумал, что ты его бросишь, покинешь.
- Ты начинаешь дела и бросаешь, не доведя до конца, опускаешь руки, не достигнув своей цели, часто обвиняя в этом (совершенно напрасно) кого-то, кто, по твоему мнению, должен был тебя поддерживать.
- Оставшись наедине сам с собой, ты не находишь себе места, ничто тебе не интересно.
- Тебе непременно нужно кому-то рассказать (по телефону или лично) все, что с тобой произошло.
- Ты не можешь смириться с неминуемой смертью дорогого тебе человека.
- Ты вытерпишь что угодно, лишь бы тебя не бросили (чаще всего супруг или ребенок).
- Ты не можешь решиться разорвать отношения из страха остаться одному, даже понимая, что так лучше для тебя.
- Ты перебиваешь человека, чтобы рассказать о своих проблемах.

- Ты считаешь, что по сравнению с твоими проблемами чужие беды — ерунда.

ТРАВМА УНИЖЕННОГО

Если ты страдаешь от *травмы УНИЖЕННОГО*, вот как ты можешь себя вести, когда контролируешь из страха унизить кого-то, быть униженным кем-то или унизиться самому:

- Ты молча позволяешь людям унижать себя физически или психологически.
- Ты предлагаешь помощь тому, кто попал в беду, забывая о собственных нуждах.
- Ты не позволяешь себе негативно высказываться в адрес другого человека.
- Ты сдерживаешь свои физические порывы, считая, что Бог все видит и следит за тобой.
- Ты считаешь себя недостойным.
- Ты сам себе противен.
- Ты позволяешь другим смеяться над тобой, унижать тебя.
- Ты возвращаешь комплимент, считая, что недостойн его, а главное — будучи убежденным, что другой человек более достоин и заслуживает его больше тебя.
- Ты делаешь все возможное, чтобы быть безукоризненным в глазах Бога.
- Ты думаешь, что должен облегчить страдания других, всего человечества.

- Ты пропускаешь других перед собой, полагая, что они страдают больше тебя.
- Воздерживаешься от чувственного удовольствия, боясь показаться развратницей.
- Ты не позволяешь себе получать физическое удовольствие, боясь сойти за эгоиста.

ТРАВМА ПРЕДАТЕЛЬСТВА

Теперь перейдем к *травме ПРЕДАТЕЛЬСТВА*, которая больше всего подогревает в нас желание контролировать других.

Вот методы контроля, которые ты можешь использовать из страха быть преданным другим человеком или предать кого-то. Помни: что ты делаешь другим, ты делаешь самому себе.

Напомню тебе, от ПРЕДАТЕЛЬСТВА можно страдать из-за пошатнувшегося доверия, из-за лжи, невыполненного обещания, трусости, недостаточной ответственности. Кроме того, все перечисленные методы контроля применяются к представителям противоположного пола.

- Ты стремишься, чтобы последнее слово оставалось за тобой.
- Ты лжешь.
- Ты перебиваешь человека, не давая ему высказаться.
- Ты делаешь выводы прежде, чем человек закончит говорить.

- Ты таишь злобу и уходишь в себя, не желаешь больше говорить с человеком.
- Громко говоришь, перетягивая на себя все внимание во время встречи.
- Ты не позволяешь себе довериться другому, так как опасаясь его, не доверяешь ему.
- Ты делаешь все возможное, лишь бы тебя признали особенным, сильным, способным.
- У тебя есть ожидания в отношении кого-то, хотя четко и заранее вы не договаривались.
- Ты теряешь терпение, когда другой человек идет недостаточно быстро.
- Ты впадаешь в ярость, когда что-то идет не так, как ты задумывал.
- Ты действительно убеждаешь другого, чтобы он согласился с тобой и разделил твоё мнение.
- Ты достигаешь своих целей с помощью соблазна.
- Ты внушаешь *другому* чувство вины за твою забывчивость, промах или предательство.
- Ты следишь, чтобы другой выполнял свои задачи по-твоему.
- Когда ты о чем-то просишь человека, ты сразу же не доверяешь ему, внутренне сомневаешься в его подходе к делу.
- Ты избегаешь серьезных отношений.
- Ты постоянно пренебрегаешь чужими советами.
- Стараешься смутить человека.

- Сердишься, чтобы достичь своих целей, получить желаемое.
- Ты кричишь или угрожаешь человеку.
- Стараешься навязать свой способ что-либо делать.
- Принимаешь за другого решение, не спрашивая его мнения.

ТРАВМА НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ

И наконец, *травма НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ*, от которой страдают те, кто во всем ищет совершенства и легко обвиняет себя. Описанные ниже методы используются по отношению к самому себе и к представителям своего пола. Вот как ты ведешь себя, если боишься, что к тебе будут несправедливы или что ты будешь несправедлив (или несовершенен) в отношениях с людьми или с самим собой:

- Ты не уважаешь пределов своих возможностей и требуешь от себя слишком многого.
- Притворяешься, что все хорошо, когда это не так.
- Ты оправдываешься, часто искажая действительность.
- Не принимаешь помощи, полагая, что лучше тебя никому не справиться.
- Сдерживаешься, чтобы не показать своих чувств.
- Сдерживаешь слезы; когда плачешь — прячешься.

Литературно-художественное издание

Лиз Бурбо

СЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО — И ЕШЬ!

Пять Травм, Эмоции и Вес

Перевод: *Н. Белоусова*
Редактор *И. Старых*
Корректор *Е. Введенская*
Оригинал-макет: *Г. Булавко*
Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 27.03.2015 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж 4000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>