

A woman with a braid in a white shirt looking out at the ocean.

Lär dig tyda

kroppens signaler

Kroppen ger oss fysiska signaler på hur vi mår mentalt. *Lise Bourbeau*, grundaren av den största skolan för personlig utveckling i Quebeck, Kanada, anser att sjukdomar och smärta är kroppens varningssignal om att våra tankar och livsstil inte är i harmoni med vad som är bra för oss.

Genom att lyssna på kroppen kan vi få information från vårt undermedvetna om orsakerna bakom sjukdomar och andra fysiska problem. Enligt *Lise Bourbeau* är sjukdom yttre signaler på psykologisk eller andlig obalans.

Lise Bourbeau har skrivit flera böcker om personlig utveckling. Två av böckerna är översatta till svenska: "Lyssna till kroppen" och "Kroppen talar till dig" och beskriver hur sjukdomar är kroppens sätt att tala om för oss att våra tankar och attityder inte är i harmoni med vad som är bra för oss, att vi nått vår fysiska och psykiska gräns och behöver göra förändringar i hur vi lever eller i vår verklighetsuppfattning. Negativa tankar; som skuld-känslor, ilska, bitterhet och hat, kan resultera i ohälsa om de inte bearbetas.

- Vi behöver lära oss att uppleva och hantera våra känslor i stället för att trycka undan dem, säger Lise Bourbeau och understryker att det inre och det yttre hänger ihop. Att vi inte enbart är en fysisk kropp.

I boken "Kroppen talar till dig" hänvisar hon till Sigmund Freuds teori om att kroppen och psyket är sammanlänkade.

- Tänk bara på de tillfällen när du drabbas av en känslomässig reaktion, till exempel hur rädsla ger magont eller hur nervositet ger darriga händer. Då tankar och känslor ger fysiska reaktioner. Ändå glömmes vi ofta bort de mentala, känslomässiga och andliga aspekterna av oss själva.

FÖR ATT MÅ BRA behöver vi enligt Lise Bourbeau därför undersöka vilka tankar och känslor som blockerar oss och skapar fysiska problem.

Självkänedom är en förutsättning för god hälsa.

- Många människor lever inte det liv som de verkligen skulle vilja, eller har svårt att definiera vad de vill. Sjukdom är ett sätt för kroppen att signalera att du inte följer ditt hjärta. Innan allvarliga problem uppstår i kroppen har man ofta fått flera signaler på att man är på fel väg, säger Lise Bourbeau.

Känner du smärta i din fysiska kropp så skulle detta alltså signalera att du även har smärta i din känslomässiga kropp.

- När kroppen gör ont så är det ett sätt att informera dig om det du inte ser eller uppmärksammar. Fråga dig själv vad dina fysiska problem hindrar dig från att göra. Det som kroppen stoppar dig från att göra på grund av sjukdom eller andra fysiska problem speglar det som också dina tankar eller känslor hindrar dig från att göra, säger hon.

Vid smärta och sjukdom anser hon att man bör man titta på vart smärtan sitter och vad den kroppsdelen står för.

- Då förstår du vilka känslor och tankar som ligger bakom. Om du har smärta i benen kan det till exempel handla om hur du tar dig fram i livet.

LISE BOURBEAU ÄR kritisk till att både traditionell läkarevetenskap och alternativa terapier många gånger endast fokuserar på att behandla symtomen snarare än att söka efter de bakomliggande orsakerna till sjukdomen. Hon jämför detta med att ta bort den röda varningslampan i bilen som visar på att ett tekniskt problem uppstått, utan att sedan rätta till själva problemet.

- Även om man behöver behandla symtomen är det viktigt att även titta på varför symtomen uppstod. Lyssnar

man inte till kroppens små varningssignaler är risken att allvarligare problem utvecklas, förklarar hon.

Samtidigt är hon tydlig med att hon inte avråder någon från att uppsöka läkare eller från medicinska behandlingar. Att hitta den metafysiska anledningen till sjukdomen är i stället ett komplement till eventuella andra nödvändiga behandlingar.

LISE BOURBEAUS workshopar kring hur våra tankar påverkar oss fysiskt har nu växt till att bli den största skolan för personlig utveckling i Quebec, Kanada. Hon har skrivit 19 böcker, är en eftertraktad föredragshållare och arrangerar workshops i 15 länder. I förlagets presentation står det att hon har forskat i ämnet i mer än 25 år. Men det betyder inte att hon är kopplad till ett universitet eller har arbetat med läkare. Sina teorier om hur kroppen påverkas kommer hon fram till genom att bland annat läsa böcker och samtala med deltagarna i sina workshopar.



Lise Bourbeau föddes i Quebec, och hon har 11 syskon. Lise Bourbeau utvecklade tidigt sina ledarkvaliteter och kontakt med sina åhörare. 1982 grundade hon skolan Listen to Your Body School, i de Laurentiska bergen, och har sedan dess varit Kanadas största skola för personlig utveckling. Lise Bourbeau har skrivit 19 böcker, varav två finns på svenska.

"Sjukdom är ett sätt för kroppen att signalera att du inte följer ditt hjärta."

- Jag vill veta vad som ligger bakom fysiska symtom och samlar på mig information från olika människor och ser om min definition passar in på dem. Jag har läst hela den medicinska encyklopedin på 36 volymer och tittar på beskrivningen av olika sjukdomar. Det är så jag drar mina slutsatser, säger hon. ▶



Lyssna på kroppen vid smärta

- Smärtan är meddelanden kroppen skickar till dig. Försök därför att beskriva för dig själv hur du upplever smärtan.
- Definiera vad den delen av kroppen du har ont i används till och fundera på vad smärtan hindrar dig från att göra eller få. Svaret representerar ett eller flera av de behov som är blockerade. Vilka tankar och känslor ligger bakom?
- Tänk på hur det skulle vara om du kunde uppnå det du önskar dig. Fysiska symtom hjälper oss att fokusera på de områden i våra liv som vi försummar. När det gör ont i kroppen fungerar det som en varningssignal på att du är på fel väg och inte lever på ett sätt som är bra för dig. Vad är det du försummar eller förnekar i ditt liv?
- När du identifierat den uppfattning som blockerar dig och hindrar dig från att vara den du verkligen vill eller behöver vara, kan du utveckla och jobba på detta.

VIKTIGT: Att ta reda på vilka blockeringar som ligger bakom smärta och sjukdomar ska aldrig hindra dig från att uppsöka läkarvård.

INNAN LISE BOURBEAU startade sin skola i personlig utveckling hade hon en framgångsrik karriär som försäljningschef på ett stort företag.

- Jag var chef för många människor och lärde mig mycket om psykologi och hur jag skulle motivera mina anställda. Jag blev bra på det jag gjorde för att jag förstod hur människor fungerade och hur jag skulle bemöta och motivera olika personligheter.

Det var arbetet som försäljningschef som fick henne att bli allt mer intresserad av personlig utveckling.

- Jag fick insikt i vilka problem folk har och förstod att många ville leva bättre liv än vad de gjorde. Jag började läsa böcker om positivt tänkande och gick på seminarier och ledarskapskurser för att bli en bättre chef.

Hon hade också områden i sitt eget liv som hon ville förändra. Bland annat behövde hon gå ner i vikt. Efter flera misslyckade bantningsförsök började hon skriva ner allt hon åt och drack.

- Detta var ett stort genombrott! Som många andra brukade jag äta av antingen ren vana eller för att dämpa en obehaglig känsla. När jag lyssnade till kroppen och åt endast när jag var hungrig och när min kropp behövde började jag snart även att

lyssna på mina andra behov; som behovet av vila och behovet av att ibland säga nej i stället för ja.

Hon förstod att hon måste sänka kraven på sig själv och lyssna till sin egen kropp, och att fysiska problem kan vara kopplade till tankar och känslor.

- Jag insåg att det fanns ett samband mellan mitt nya sätt att tänka och hur jag mädde fysiskt, att kroppen har enorma resurser. Efter några månader hade jag inte bara gått ner tio kilo utan även blivit av med olika smärtor i kroppen som jag lidit av länge.

En natt drömde Lise Bourbeau att hon stod inför tusentals människor och berättade om hur viktigt det är att lyssna till sin kropp.

Bourbeaus första bok och skrevs för 22 år sedan. Inga uppdateringar eller tillägg har gjorts i den nyligen utgivna svenska översättningen, trots att hon själv säger att det är mycket i hennes teorier som ändrats eller utvecklats under åren.

- Över åren har jag blivit bättre på att förenkla det jag lär ut, och göra det lättare för människor att praktisera i verkligheten. Många komplicerar livet alldeles för mycket. Nyckeln till ett lyckligt liv är att förenkla och våga släppa taget, säger hon.

"LYSSNA TILL KROPPEN" innehåller en del kontroversiella åsikter och informationen presenteras ofta som objektiva fakta även om slutsatserna ibland bygger på tveksamma

"Förenkla och våga släppa taget."

- Allt jag lärt mig och upplevt de senaste åren fick plötsligt en mening efter den drömmen, berättar hon.

Efter den upplevelsen bestämde hon sig för att säga upp sig från sitt välbetalda chefsjobb och startade 1982 en utbildning i personlig utveckling. Första boken, "Lyssna till kroppen", skrev hon några år senare för sina workshoppar.

- Jag hade aldrig kunnat ana att jag skulle sälja boken till någon annan än deltagarna i min workshop, än mindre att det skulle bli en internationell bästsäljare. Jag hade tidigare varken tyckt om eller velat skriva, och jag hade aldrig kunnat ana att boken skulle sälja så bra som den gjorde.

"Lyssna till kroppen" har nyligen kommit ut på svenska, men var alltså Lise

argument. Men under intervjun och i sitt föredrag på "Hälsa utan gränser" förmedlar Lise Bourbeau i stället sin filosofi ur ett mer subjektivt perspektiv, och det är då både inspirerande och tankeväckande. •

Text Annika Widholm
Foto Anton Svedberg
Bild JupiterImages

Mer energi

Lise Bourbeaus hemsida:
www.ecoutetoncorps.com
Svenska förlagets hemsida:
www.vattumannen.se
"Lyssna till kroppen",
Lise Bourbeau. Vattumannen förlag, 2009.
"Kroppen talar till dig",
Lise Bourbeau. Vattumannen förlag, 2009.