

# Содержание

<b>Благодарности</b> .....	9
<b>Пролог</b> .....	13
<b>Введение</b> .....	17
<b>Глава 1. Потребность в мужчине и культурные стереотипы</b> .....	29
Религиозные предрассудки .....	32
Культ внешности .....	37
Еще один стереотип: «Предназначение женщины — быть матерью» .....	41
Маскулинизация женщин .....	48
Железная Леди vs Беспомощная Девочка .....	59
<b>Глава 2. Наследование любовного голода. Женщины твоего рода</b> .....	67
Осознай свою родословную .....	73

<b>Глава 3. Синдром брошенного ребенка</b> .....	79
Невротическая потребность в любви .....	81
Типичные убеждения женщины с травмой покинутости .....	89
Отношения с матерью .....	90
Травма покинутости .....	100
<b>Глава 4. Травма предательства и мания контроля</b> .....	141
Пять защитных механизмов женщины, пережившей предательство отца .....	150
Излишняя рассудительность и рациональность .....	167
Ревность .....	175
<b>Глава 5. Как исцелить Обиженную Девочку</b> .....	181
Контакт с Обиженной Девочкой .....	203
Осознание себя и упражнения на установление контакта .....	207
<b>Глава 6. Я выбираю быть сама-себе-родителем</b> .....	243
Письма прощения .....	246
<b>Глава 7. Как научиться снова доверять?</b> .....	251
Исцеляющий эффект медитации .....	265

<b>Глава 8. Пять демонов самосознания</b> .....	285
Я не способна .....	290
Я не ценная .....	293
Я не заслуживаю .....	297
Я лишняя .....	301
Я недостаточно хороша .....	305
<b>Глава 9. «Невидимое» насилие</b>	
<b>порождает демонов самосознания</b> .....	311
Удары по самооценке .....	314
Как остановить «невидимое» насилие .....	327
<b>Глава 10. Путь к исцелению</b> .....	337
Шаги к исцелению .....	343
Испытать любовь, начав с самой себя .....	362

## БЛАГОДАРНОСТИ

**П**режде всего хочу высказать благодарность богам за эту потрясающую возможность: я всегда чувствую поддержку и руководство с их стороны.

Я благодарю ту маленькую девочку, которая живет внутри меня. Спасибо за твою силу, за твою способность справляться с моментами одиночества и быть веселой и позитивной! Я люблю тебя всем сердцем: во мне ты теперь обрела заботливую маму, которая уважает тебя и любит. Посвящаю эту книгу тебе!

Я посвящаю эту книгу также моему сыну Бруно. Ты — моя самая большая гордость и мой повод радоваться и постоянно учиться. Спасибо тебе за то, что ты такой, как есть, за твой интеллект и твое чувство юмора. Мне повезло, что я твоя мама.

Я глубоко благодарна любви всей моей жизни — моему супругу Виктору. Твоя любовь, забота, постоянное внимание исцелили мою душу, наша любовь — это настоящее

чудо. Спасибо за все эти долгие годы счастья и за то, что ты — мой соучастник, мой лучший друг и мой спутник по жизни!

Посвящаю эту книгу моей мамочке Маритере. Спасибо, мама, за то, что ты научила меня быть последовательной. Спасибо за усилия и стремление двигать нас, меня и моих братьев и сестер, вперед, за то, что ты всегда подавала нам пример и была щедрой и внимательной. Ты — мое вдохновение, благодаря тебе я стала женщиной, которая знает, как защищать себя и бороться за свои мечты.

Я также посвящаю эту книгу своим братьям и сестрам. Кораль, Сеси, Хорхе, Соль и Хосуэ — люблю вас всем сердцем, вы огромный подарок в моей жизни и всегда меня вдохновляете. Сегодня каждый из вас борется за свои мечты, постоянно давая мне повод гордиться тем, что я ваша сестра. Спасибо за то, что мое детство рядом с вами было невероятно интересным!

Я искренне благодарна своим ученицам, пациентам, женщинам и мужчинам, с которыми смогла разделить так много моментов обучения, поддержки, слез и смеха. Спасибо за ваше доверие и любовь! Я пишу это и представляю себе так много людей, которые оставили след в моей душе! Я чту и всегда благодарю их. Исцеляя других, ты исцеляешься сам.

Спасибо Марте Карийо за то, что она — ангел, и за ее благородное сердце; Марте Дебайле — за доверие и возможность

участвовать в ее программе на протяжении многих лет; моим помощницам и подругам — Глории и Анне Марии — за их энтузиазм, участие и за то, что они так хорошо выполняют свою работу; моей духовной семье — за столько лет обучения и любви; Цезарю Гутьерресу — за то, что посеял это семя, а Пати Масон и всей команде издательства Santillana Ediciones Generales, работающей с нон-фикшен литературой, — за то, что поверили в меня.

## ПРОЛОГ

**К**огда я впервые узнала о существовании концепции «Потребность в мужчине» (или «Голод по мужчине»), я подумала: «Как больно, наверное, признаваться в том, что ты испытываешь или испытывала подобное!»

Почему больно? Потому что это значит, что в самой женщине чего-то не хватает: она недостаточно себя любит, все ее мечты и ожидания связаны с мужчиной, она делает мужчину центром своей вселенной и бесконечно крутится вокруг него... И, очевидно, если по какой-то причине этот мужчина уходит из ее жизни, после себя он оставляет катастрофическую пустоту — эмоциональную и экзистенциальную. Он оставляет женщину без воздуха, без желания жить, без мечты... До тех пор, пока у нее не появится другой мужчина, образ которого она приукрашивает так, чтобы в ее представлении он стал даже «лучше», чем предыдущий, — и всё это только для того, чтобы опять в центре вселенной у нее был мужчина.

Кто-то скажет, что подобные истории были обычными во времена наших бабушек, в крайнем случае — наших мам,

но вот для нас, женщин XXI века, считающих себя независимыми, думающими и самостоятельными, это уже не актуально. Однако когда нас никто не видит, когда мы остаемся наедине с собой, мы можем честно признаться себе в том, что испытывали, или даже до сих пор испытываем, не просто потребность в мужчине — голод по нему. И это приносит нам страдания.

Давайте начистоту: вы обращали внимание на то, что происходит, если вы идете в супермаркет голодными? Вы накидываете в тележку все, что попадается на вашем пути, не думая ни о полезности продукта, ни о его цене, калорийности или даже вкусе. Единственное, что вас заботит, — это как можно быстрее утолить нестерпимый голод. Поэтому вы готовы открывать упаковки на ходу и тут же что-то откусывать и жевать, продолжая наполнять тележку. Вы просто не способны справиться с нетерпением и дождаться возвращения домой, где можно будет удобно устроиться за столом и спокойно поесть. Не-е-ет!!! Лучше быстрее поглощать, и поглощать «что угодно». И когда вас настигнет очередной приступ голода, вы повторите эти действия.

То же самое происходит с женщинами в «супермаркете» жизни в отношении мужчин. Под влиянием старой как мир идеи о неполноценности той женщины, в жизни которой нет мужчины, мы, при отсутствии одного, испытываем сильнейший «голод», желая «закинуть» его в тележку, чтобы затем «съесть». И в этом нетерпении мы начинаем выбирать мужчин, не обращая особого внимания на то, а достойны ли они этого, а можно ли с ними строить планы на совместную



жизнь, а будут ли они ценить и любить нас так, как мы того заслуживаем? Мы не раздумываем: единственное, что нас волнует, — это заполнить МУЖЧИНОЙ свою эмоциональную пустоту, почувствовать себя «полноценными».

К сожалению, подобная ситуация очень далека от той, что приведет нас к счастью, любви и сытости; наоборот, она, скорее всего, закончится для нас печалью, гневом и неудовлетворенностью. Мы считаем, что главное — снаружи и именно оно сделает нас счастливыми, что одного присутствия мужчины в нашей жизни будет достаточно. Но это не так. Мы в страхе цепляемся за отношения, чтобы не остаться в одиночестве, не быть покинутыми, не оказаться один на один со своими детскими травмами и с нелюбовью, которую мы испытываем сами к себе. И даже будучи несчастными, мы предпочитаем цепляться за неудовлетворяющие нас отношения — лишь бы не пришлось разбираться в себе или противостоять собственной тени! Ведь чтобы сделать бессознательное осознанным и найти в жизни новый смысл, требуются мужество, самоотдача, а главное — любовь к самой себе и уверенность в том, что ты достойна лучшего.

Изменить свои убеждения и привычные (а потому и повторяющиеся) модели поведения нелегко. Единственный способ — совершить путешествие в свой внутренний мир. В книге «Любовный голод» Анамар Ориуэла берет читательницу за руку и с любовью, но в то же время настойчиво предлагает ей погрузиться в глубины ее собственной души в поисках ошибок и верных решений.

Благодаря полученным знаниям и профессиональному опыту, Анамар Ориуэле удалось сделать книгу неким подобием зеркала, в котором читательницы смогут узнать себя и увидеть, кто они есть за пределами навязанных им ролей. Они рассмотрят свои раны, снимут покров со своих потребностей и в результате начнут жить в новом, лучшем, мире, где любовь к себе будет иметь ключевое значение.

Книга «Любовный голод» поможет женщинам лучше понять себя, что позволит им более осознанно выбирать партнеров и строить более здоровые отношения. Она поможет проработать давние детские травмы и, главное, научиться относиться к себе с большей любовью, чтобы допускать в свою жизнь только тех мужчин, которые будут вести женщин к лучшей жизни и личностному росту.

Надо понимать, что только когда женщина начнет жить полноценно — во всех проявлениях своей личности, — она перестает выпрашивать любовь и испытывать ГОЛОД ПО МУЖЧИНЕ. Когда она будет довольна собой, то сможет построить удовлетворяющие ее отношения: сначала внутри себя, а потом — с мужчиной, которого она выберет. И тогда она начнет жить на высшей восхитительной вибрации, каковой является настоящая ЛЮБОВЬ.

*Марта Карийо*