

Содержание

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

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

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

БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде 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

Когда 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