

Эльмира Батаева

Это и есть твоя первая любовь



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Б28

Батаева Э.

Это и есть твоя первая любовь / Батаева Э. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 193 с.

ISBN 978-5-532-05679-4

Книга повествует о самой важной любви в жизни каждого человека. Вы когда-нибудь задумывались о том, что первая любовь - это не про порядковый номер? Что за этой любовью кроется что-то большее? И что если именно эта любовь определяет, будет ли наш путь счастливым и успешным? Софи, главная героиня романа, имеет всё, о чем только может мечтать девушка её возраста, кроме одного – настоящей любви. Любви к самой себе. Посещая психолога, Софи узнает о девяти китах, на которых основывается любовь к себе, и меняет свою жизнь до неузнаваемости.

ISBN 978-5-532-05679-4

© Батаева Э., текст, 2020
© Omiko Trading LTD., оформление, 2020

Предисловие

Задача человека – не искать любовь, а найти все барьеры внутри себя, которые он построил против неё.

Руми

Любовь! Любовь! И много любви!

Жизнь каждого человека – это роман. Роман с самим собой, написанный от руки. Именно любовь является смыслом, сутью и целью всего происходящего вокруг нас. И именно с неё следует начинать, если хочешь построить крепкую, счастливую и гармоничную жизнь.

Но почему же такое простое действие вызывает там много проблем?

А самое главное, почему полюбить себя оказалось куда сложнее, чем любить других?

Почему мы способны оправдать всех и каждого, кто обидел нас, причинил боль, затронул за живое, а себя – родных, единственных и неповторимых – не можем ни простить, ни принять?

Почему «любить себя» равняется эгоизму, за который нужно сажать на эгоистический кол и обвинять в бесчеловечности? Почему нам так трудно найти время на себя, обнять себя, заключить в объятия, и сказать те самые, волшебные, нужные и ценные слова: «Моя дорогая, ты достойна самой волшебной любви! И, в первую очередь, своей собственной! И именно с этого тебе стоит начать. С того, чтобы закрутить этот роман с самой собой!»

Столько всего уже написано о любви, столько десятилетий, тысячелетий и эр, что, казалось, о ней уже все давно сказано. Но нет, почему-то на свете о ней все и всё знают, но так мало людей чувствуют ее каждый день.

Человек видит только то, что понимает, и притягивает в свою жизнь исключительно то, что уже есть в нем. Именно поэтому богатые всегда богатеют, бедные беднеют, добрые окружены добротой, а те, кто любит и уважает себя – всегда окружены любовью и уважением.

Не прибегая ни к каким специальным методам, тестам, просто задайте себе несколько вопросов:

Я знаю, что значит быть любимым?

Я знаю, что значит истинная любовь?

Я знаю, как это чувствуется – быть любимым?

Ежедневно мне приходят письма от прекрасных девушек, которые рассказывают свою историю и просят помощи в том, чтобы научить их любить себя. Но, прежде чем научиться любить себя, нужно убрать все преграды, которые мы выстроили на этом пути.

Научить человека любить – сложная задача, которая не всегда осуществима извне. Но определить и устранить бесчисленное множество препятствий, которые мешают этой самой любви к себе случиться – посильная задача. Именно этому я посвящаю свою третью книгу, которая даст возможность еще лучше погрузиться в процесс, глядя на себя со стороны.

Мы всегда думаем о том, что бы нам такого начать делать, чтобы полюбить себя. А секрет зачастую заключается в том, что нам нужно перестать что-то делать, из того, что мы обычно делаем.

Путь любви к себе начинается с поиска всех причин, которые мешают нам полюбить себя.

Поэтому задавать себе нужно правильный вопрос: не «что я не делаю, чтобы полюбить себя», а «что я делаю такого, что не дает мне полюбить себя?» И именно этим мы будем заниматься на страницах данной книги.

Сильная, искренняя, взаимная любовь должна случиться с самим собой. Иначе все остальные «любви» будут совершенно бессмысленными. Ты не сможешь принять ничего из того, что придет извне, если подсознательно будешь убежден, что не стоишь этого, что это не твоё и ты этого не достоин ни в каком проявлении.

Жизнь слишком коротка, чтобы проживать её без любви. Начни с того, что в твоей власти – влюбись в себя без остатка! И каждая страница этой книги будет помогать тебе в этом прекрасном пути!

Я приглашаю тебя, дорогой читатель, в увлекательное путешествие, в роман с самим собой, где, глядя на прекрасную героиню, ты сможешь пройти путь от полного пренебрежения собой до влюблен-

ности в себя без остатка. И я верю, что этот путь даст тебе огромные результаты.

Для наилучшего усвоения материала я хочу предложить тебе перейти на «ты», дабы уменьшить дистанцию и сделать процесс эффективнее. И после каждой главы тебя будут ждать вопросы для самоанализа, чтобы чтение было не только приятным, но и полезным для твоей души!

Все имена и герои вымышленные, любое совпадение имен и событий является случайным. Но всё полезное, что ты найдешь и обретишь на этих страницах – всё твоё!

Вступление

Это было лучшее день рождение за все мои 26 лет. Никогда еще не было столько поздравлений, цветов, внимания. Платье, как и обещал дизайнер, затмило всех и каждого. Хм... странно, почему я подумала о платье, а не о себе...

Давайте представлюсь, меня зовут Софи, мне, как вы уже поняли, только что исполнилось 26, вокруг меня все мои бесчисленные друзья, дорогой ресторан, подарки, родители подарили мне ключи от новенькой квартиры, «а лучше бы счастливое детство» – подумала я про себя. На дне рождении собрались все: и те, кого я знаю, и те, кого нет. Не было только самого главного. Артем почему-то снова предпочел забыть о моем празднике, ну или пообещал этот вечер жене...

Подруги нависли надо мной, нашептывая мне, какой он плохой. Конечно, они выбирали другие эпитеты, но для истории оставим такой. Артем – мой коллега по работе, женатый мужчина, 34 лет. Любила ли я его – да. Он меня – нет.

И вот, Лиза, отодвигая очередной кусок торта, которым я хотела заесть горе, сказала то, что я никак не могу забыть. Казалось, что она репетировала это годами. Её слова звучали настолько зазубренными, затертыми до дыр, что возникло чувство, что она повторила их не раз, и, судя по реакции Крис, это было именно так.

Встав из-за стола, дабы перевести наше внимание на себя, она сказала: «Софи, больше всего на свете мне тебя сейчас жаль!»

«В смысле жаль?» – подумала я про себя, перестав дышать.

Я сижу в роскошном ресторане, вокруг меня столько людей, все мило улыбаются мне. На мне дорогое платье, часы, все самые новые гаджеты, новенькая квартирка, а ей меня жаль?!

«Да, жаль, Софи. Жалко видеть то, как ты растрачиваешь свои дни, бегая за тем, кто тебя не любит. Вечно пытаешься отомстить родителям за то, что они обделили тебя вниманием в детстве, все время пытаешься кому-то что-то доказать. Вокруг тебя есть хорошие парни, а ты тратишь себя на того, кто вытирает об тебя ноги. Я

больше не могу на это смотреть. Да и виски, которым ты так отчаянно запиваешь своё горе, тоже...»

Софи встала из-за стола, вытерла рукавом слезы с лица и, не прощаясь, уехала домой, где провела почти неделю, не выходя ни с кем на связь.

Больше, как позже призналась сама Софи, её вообще никто не видел. В том числе и она сама.

Знакомство с девятью китами

На первую встречу Софи приехала в расстроенных чувствах. Записываясь на прием, она без устали повторяла, что ей это жизненно необходимо. Её тон меня встревожил, поэтому я назначила встречу на самую ближайшую дату. Так, наше знакомство состоялось в четверг, теплым весенним днем.

– Софи, приветствую тебя, – произнесла я. – Что привело тебя ко мне?

Софи очень долго разглядывала дипломы на стене моего кабинета, прежде чем начать говорить. Она то и дело приоткрывала рот, чтобы начать, но никак не могла промолвить и слова, словно перебивая мысленно саму себя, словно сама запрещала себе говорить, думать и чувствовать.

– Я так больше не могу! – практически выкрикнула она. – У меня всё есть, абсолютно всё, что может радовать обычного человека, но я ужасно несчастна, словно у меня ничего нет. Как это вообще может быть? Я не понимаю, что происходит в моей жизни. Родители то и дело говорят, что я должна быть счастлива, ведь они обеспечили меня всем необходимым. Подруги постоянно повторяют, что завидуют моему состоянию. А я слушаю их и, помимо чувства вины, что я не ценю то, что мне дали, вообще не понимаю, о чем они говорят. Словно они вообще говорят не обо мне, а о каком-то другом человеке. Я так запуталась, что уже не знаю, с чего начать. Но мне точно не нравится то, что есть в моей жизни сейчас. Мне ужасно не нравится моя жизнь! Мне не нравлюсь я!

Произнеся это, из глаз Софи полились слёзы, приводящие её в ужас. Как она сама позже призналась, слёзы в её семье были запрещены, так как говорили о слабости, а она должна была быть сильной. Но кому «должна», она никогда не могла понять.

Предложив ей бумажные салфетки со стола, мы продолжили беседу.

– Софи, если бы у твоих слёз был голос, что бы он сейчас сказал?

– Он бы сказал, что я устала, точнее, запуталась. Я знаю, что говорят обо мне другие, я слышу это каждую минуту. Софи то, Софи сё. А кто я такая – я не знаю. Я запуталась в их мыслях о том, какой мне нужно быть, какой не нужно. Столько ожиданий. Столько требований. Я так устала от них. Я хочу просто быть собой. Но я не знаю, кто такая эта «я». Я привыкла жить по их указке. Главное, не подвести, ведь в меня так много вложено, и я должна быть благодарна... И я так от этого устала...

Я принесла Софи стакан воды, чтобы она смогла успокоиться. Было видно, что история, которая её тревожила, родом из глубокого детства, и, что говорить о ней было не принято, поэтому ситуация обострилась.

– Научите меня любить себя! – со всхлипом произнесла Софи. – Почему я воспринимаю чужие слова как единственную истину, всё время пытаюсь угодить, прислужить, чтобы они меня полюбили, а от себя всегда отмахиваюсь. Получается, что их всех я люблю и уважаю больше, чем себя. Но это причиняет мне столько боли. Ведь если бы я любила себя, мне бы было плевать на их мнение, и я жила в свое удовольствие.

– Софи, а что для тебя любовь к себе? – поинтересовалась я, обратив внимание на её приравнивание «любви к себе» к «безразличию к другим».

– Ну, любовь к себе, это... Это когда тебе всё равно на чужое мнение. Когда тебе важен только ты. И ты поступаешь исключительно в своё удовольствие, эгоистично думая только о себе.

Слова Софи звучали как заученная инструкция, этикетка со способом приготовления спагетти, семейный рецепт или что-то такое, что передают по наследству. В них было много ненависти, и, судя по серьезному взгляду и сведенным вместе бровям, сама Софи не понимала – эта ненависть адресована к словам, либо же к самой себе.

– Скажи, а кто сформировал у тебя такое мнение относительно любви к себе?

– Хм. Ну, всё же так живут, разве нет? – произнесла Софи. Мама всегда говорила, что нельзя думать о себе, иначе ты останешься один, никому не нужный. А умереть в одиночестве, знаете ли, так

себе перспективка. Мама с детства повторяла, что нужно думать о других, потому что эгоистичных не берут замуж, и нужно всегда угождать мужчине, чтобы он был рядом, иначе он уйдет.

– Именно так живёт твоя мама? – поинтересовалась я.

– Да! Именно так. Она по профессии врач, но с тех пор как вышла замуж за папу, когда закончила ординатуру, ни дня не работала, чтобы всё время посвящать семье. Тогда, кстати, родилась я. Она всегда говорила, что живет только ради семьи. Что это самое главное. Но только сейчас понимаю, что счастья в её глазах после этих слов никогда не было. Она словно рассказывала о каком-то страшном наказании, кресте, который она всю жизнь несет. Честно говоря, тогда я и поняла, что вообще не хочу замуж. Лучше быть одной, чем вот это вот всё.

– Софи, я поняла тебя. Я хочу рассказать тебе о том, что нас ожидает. Хочу познакомить тебя с девятью китами, на которых основывается любовь к себе.

К сожалению, нет никакой волшебной таблетки, которая бы смогла за один час внушить, создать, укрепить или вынудить человека полюбить себя окончательно и бесповоротно. Все быстродействующие средства имеют один большой минус: они так же быстроисчезающие. Нас ждет десять встреч, на каждой из которых мы будем рассматривать особую тему, одного из китов любви к себе. А сейчас позволь мне вкратце рассказать об этом.

Любовь к себе – это не эгоизм. И очень важно осознать разницу. До тех пор, пока ты относишься к ней именно через призму эгоизма, ты всячески будешь её избегать. Мало ведь кто хочет делать то, что сам же и порицает.

Это очень частая ситуация: люди хотят того, чего больше всего боятся. Как бы это ни звучало парадоксально. Представь такую ситуацию: женщина очень хочет похудеть, иметь изящные формы, носить красивые одежды, пользоваться успехом у мужчин. И всё было бы ничего, но при мысли об этом, о том, что её желание может стать реальностью, её бросает в дрожь. Ведь, по её собственному убеждению, все красивые женщины – глупые. К ним не относятся серьезно, рассматривая их исключительно как мишень для утех и