Упражнение: Сострадание к своему партнеру

В идеале используйте [бесплатную аудиозапись](https://www.dropbox.com/s/7so5h685oc878f5/compassion%20for%20your%20partner%20-%20Russ%20Harris.mp3?dl=0) (на английском) из главы 17 “Extra Bits” в качестве руководства по выполнению этого упражнения. Если это вас не устраивает, пожалуйста, следуйте письменным инструкциям.

Потратьте несколько минут на то, чтобы поразмыслить о сво\_ей партнер\_ке и о том, как он\_а страдал\_а. Каково вашему партнер\_ке, когда вы отстраняетесь, реагируете или используете деструктивную тактику? Каково ваш\_ей партнер\_ке, когда вы отталкиваете их, отстраняетесь, судите или критикуете? (Если вам трудно это представить, подумайте, каково это, когда с вами так обращаются; что вы чувствуете? Ваш\_а партнер\_ка, вероятно, испытывает нечто подобное.) Почувствуйте их боль: их гнев, печаль, страх, одиночество, вину, стыд или отчаяние. Неужели вы хотите, чтобы они так страдали? Помните, что так же, как и вы, они вступили в эти отношения, желая любить и быть любимыми, желая заботиться, и чтобы о них заботились, надеясь обогатить и улучшить свою жизнь. Никто не вступает в отношения только потому, что хочет поссориться с другим человеком или причинить ему боль.

Точно так же, как и вы, ваш партнер\_ка постоянно попадает на крючок сложных мыслей и чувств, отступает от своих ценностей и втягивается в деструктивные модели поведения. И так же, как и вы, в результате они причиняют боль и страдают.

Поэтому найдите минутку, чтобы признать: ваш партнер\_ка страдает.

Посмотрим, сможете ли вы пробудить в себе чувство доброты. Хороший способ сделать это - представить, что вашему партнеру больно: он на крючке, ему больно и он борется. Представьте, что вы обращаетесь к ним с неподдельной добротой и заботой.

Вы можете представить, что говорите с ними добрыми и понимающими словами, прикасаетесь к ним по-доброму и успокаивающе или совершаете какой-то добрый поступок, поддерживающий их.

Или вы можете представить это более абстрактно: посылать добрую энергию, добрые флюиды, добрые чувства своему партнеру. (Как бы вы себе это ни представляли, это прекрасно; вы можете визуализировать это, думать об этом, чувствовать это или осязать это.)

И когда вы будете делать это, молча скажите своему партнеру: я вижу, тебе больно. Я забочусь о тебе. Я хочу помочь. Я не хочу, чтобы ты страдал\_а. Я хочу, чтобы вы испытали любовь, заботу и доброту. Я хочу, чтобы это сработало.

Уделите несколько минут тому, чтобы погрузиться в это переживание, и обратите внимание на то, что происходит. Могут возникать самые разные чувства; некоторые могут быть “теплыми и расплывчатыми”, в то время как другие могут быть очень неприятными. Позвольте своим чувствам быть такими, какие они есть; замечайте и называйте их, освобождайте для них место и активно привносите в себя немного доброты.

Наконец, завершите упражнение, [бросив якорь](https://t.me/pure_cognitions_school/203).

Многие люди находят это упражнение довольно сложным, но в то же время, как правило, полезным. Поэтому, если это было полезно для вас, пожалуйста, просматривайте его регулярно. Полезно даже “быстро и коротко”: потратьте всего одну минуту на то, чтобы признать, что вашему партнеру больно, и послать ему немного доброй энергии или молча сказать несколько добрых слов.

Помните, в главе 13 мы обсуждали, как взять конструктивный “тайм-аут”? Что ж, в течение этого периода ожидания, если вы сможете проявить немного сострадания к своему партнеру, это, несомненно, будет полезно.

Конечно, конечная цель этой практики - воплотить ее в действие. Если вы сострадательны только в своей голове, это мало что изменит в ваших отношениях. Так что воплощайте свое сострадание в словах и действиях. Какие сострадательные вещи вы можете сказать и сделать? Подумайте, какие слова, поступки и жесты передадут три основных послания: я вижу, что тебе больно; я забочусь о тебе; я здесь ради тебя.

Хотя эта практика является сложной, она того стоит, потому что прокладывает путь к подлинному…

Перевод: Илья Розов. Редактор\_ка: Екатерина Хорошавцева.