

## ГЛАВА 8

# Сопереживание, направленное на других

Как научиться проявлять любовь  
и сопереживание по отношению к партнеру

**П**родолжим развивать вашу сопереживающую сторону личности, становясь на место вашего сопереживающего «я». Какие страхи, блоки и сопротивления мешают вам проявлять сопереживание по отношению к партнеру? Как ваш прошлый опыт повлиял на вас?

### ПОТОК СОПЕРЕЖИВАНИЯ

Вспомним три направления, в которых течет сопереживание: от вас к другим, от других к вам и от вас к вам. В этой главе мы займемся первым потоком — от вас к вашему партнеру. Отложите все мысли типа «но он никогда не сопереживал мне». Мы не действуем по принципу «око за око». Если вы измените *себя*, это позволит создать климат сопереживания в ваших отношениях и поможет вашему партнеру тоже преобразиться.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## Идите туда, где безопасно

Надеюсь, вы искренне хотите укрепить отношения с партнером. Если возникнут трудности, настройтесь на успокаивающий дыхательный ритм. Если же вы злитесь, обижаетесь или раздражаетесь на то, что делает или не делает ваш партнер, обратитесь к главе 10 и проработайте материал в обратном порядке до этого момента: начните с самосопереживания, а затем научитесь проявлять сопереживание к партнеру.

## СОЗДАЕМ КЛИМАТ СОПЕРЕЖИВАНИЯ

Большинство пар говорят, что они хотят любви, поддержки и заботы в отношениях. А для этого нужна атмосфера, которая помогает процветать, — нужен сад, где вы оба будете расти и развиваться и раскроете себя с лучшей стороны. Вы в свой самый удачный день — это когда вы заботитесь о себе, проявляете к себе доброту, осмысляете свои проблемы и с мудростью напоминаете себе, что эти трудности — не ваша вина. Это также означает, что вы берете на себя ответственность за то, что можете контролировать в своей жизни.

## Посмотрим немного шире

Когда мы обижены, слова и поступки партнера вызывают только злость. Нам сложно выбросить из головы мысли, которые мы внушаем себе: «Он не любит меня», «Ей все равно», «Эти отношения обречены». Вполне понятно, что нам не хочется проявлять доброту и сопереживание

к человеку, который обидел нас: «Почему я должен сопереживать ей, если она меня постоянно критикует?»

Проще проявлять сопереживание к тому, кого мы знаем и любим, кому мы доверяем. Что же делать, если вы не чувствуете в себе душевного тепла и нежности к партнеру? Перестать его любить, когда вы злитесь на него? Отказаться от эмпатии и понимания, когда он огорчает вас?

Как бы тяжело вам ни было, постарайтесь взглянуть на ситуацию с другой точки зрения, поставив себя на место своего партнера. Если вы узнаете, что на него накричал начальник на работе и обозвал его некомпетентным, вас уже не удивит, что он забыл позвонить вам, как вы договаривались. Если его мама заболела и попала в больницу, возможно, это объясняет его рассеянность и то, что он купил не те продукты на ужин.

Если вы перестанете обвинять своего партнера, это не значит, что вы не потребуете извинений за ошибки и обидные слова, но вы сделаете это с нежностью, сопереживанием и душевным теплом. Когда вы поймете, что значит быть на его месте, вам будет проще проявить сопереживание — и, возможно, ваш партнер ответит вам тем же. Сопереживание заразительно, оно создает климат душевного тепла, доверия и уважения.

## ВОПЛОЩЕНИЕ ВАШЕГО СОПЕРЕЖИВАЮЩЕГО «Я»

Чтобы стать сопереживающим человеком, нужно вести себя соответственно — не только в теории и воображении. Сопереживающее «я» можно воплотить

в реальности, *вжившись в роль* (помните систему Станиславского?).

Сделайте несколько шагов по комнате в роли своего сопереживающего «я»; обратите внимание, как вы стоите, как вы двигаетесь, как вы ходите. Куда вы смотрите? С какой скоростью вы ходите? Что произойдет, если вы ускоритесь? Вы можете проявлять доброту, заботу и участие, когда торопитесь? Поэкспериментируйте с походкой и взглядом и проверьте, какие чувства это вызывает.

### Почему бездумное сопереживание опустошает

Возможно, вы сейчас чувствуете внутреннее сопротивление. Если у вас есть дети, то, вероятно, вы думаете: «Мое сопереживающее “я”? Шутите? Я в свой самый удачный день? Нет у меня удачных дней — сплошной стресс, малыш не спит, старший ребенок устраивает истерики, а на работе мне выносят мозг! И как я должна сосредоточиться на своем партнере, когда тут такое творится? Мне больше нечего давать!»

Если вы заняты по горло, работаете с утра до ночи, стоите в пробках или занимаетесь детьми, вам кажется, что запасы заботы исчерпаны, поскольку вы уже потратили все силы на повседневную жизнь. Хотя мы способны заботиться о других, не заботясь о себе, долго это не продлится — мы просто перегорим. Это принято называть бездумным сопереживанием. Вот почему любая забота, доброта и сопереживание, которые исходят от вас, должны быть мудрыми и сбалансированными, чтобы продлиться долго.

## Что мешает сопереживанию

Даже если вам тяжело сопереживать партнеру, потому что у вас просто нет на это сил, могут быть и другие факторы, которые мешают вам проявлять ваше сопереживающее «я» [24].

### УПРАЖНЕНИЕ

#### **ЧТО МЕШАЕТ СОПЕРЕЖИВАНИЮ**

Самые распространенные препятствия, которые мешают нам сопереживать другим людям, вызваны следующими убеждениями: эти люди воспользуются нами или сочтут нас слабыми, они должны сами себе помочь или же вообще не заслуживают сопереживания. К примеру, вы считаете, что партнер не заслуживает вашей доброты и понимания после того, что он сделал. Развитие сопереживающего сознания приносит пользу не только отношениям, но и вам, вашему партнеру и всем, кто вас окружает.

В разделе «Ресурсы» вы найдете ссылку на опросник «Шкала страхов сопереживания». Его первая часть поможет вам понять, какие ваши страхи и укоренившиеся убеждения мешают вам проявить сопереживание к партнеру и к самому себе.

## ФРАГМЕНТЫ ПАЗЛА

Если вам сложно сопереживать другим, напомню, что это не ваша вина; основа для всех негативных убеждений, скорее всего, была заложена еще в детстве и закрепилась вашим жизненным опытом.

Вот почему нужно разобраться в себе на более глубоком уровне, собрать все фрагменты вашего личного пазла,

чтобы увидеть, почему вы реагируете именно так, а не иначе. Осознав причины ваших эмоций, вы найдете оптимальный путь. Важно собрать не только свой пазл, но и пазл своего партнера, поскольку чувствовать эмпатию можно только тогда, когда видишь ситуацию с точки зрения другого человека. Это сблизит вас и поможет сопереживать друг другу.

Взглянем на ваш личностный пазл и выясним, что повлияло на конкретные паттерны ваших отношений.

### Наше прошлое формирует наше настоящее и будущее

То, что вы пережили в прошлом, сформировало вашу личность такой, какая она есть сейчас, со всеми вашими убеждениями и поведенческими моделями.

Отношения между вашими родителями стали для вас примером того, какой должна быть любовь — или какой она *не должна быть*. И даже если вы хотите жить по-другому, вы все равно повторяете некоторые паттерны и привычки своих родителей.

Ваши отношения со школьными друзьями, ваше первое свидание и первый опыт романтических отношений и любви тоже влияют на сегодняшнее взаимодействие с партнером — даже если вы не знаете, как и почему. Вы не обязаны быть жертвой прошлого; вы способны победить своих демонов и построить лучшее будущее.

Жизненный опыт сформировал ваши убеждения относительно мира, людей и себя. Ваш предыдущий партнер изменял вам? Возможно, вы считаете, что нельзя доверять людям — они обязательно причинят вам боль, — и боитесь,

что вас променяют на кого-то «лучше». Родители критиковали вас? Вероятно, вы переживаете, что недостаточно хороши, что другие люди тоже будут судить и критиковать вас, а значит, мир — не самое безопасное место. Когда мы не чувствуем себя в безопасности, то делаем все возможное, чтобы защититься от боли, например надеваем доспехи.

### **Доспехи: мы делаем все возможное, чтобы защитить себя**

Представьте, что вы средневековый рыцарь в полном боевом вооружении. Оно бережет вас от стрел и мечей, чтобы никто не причинил вам боль. Возможно, вас столько раз ранили в сердце, что вы обзавелись как раз такими «доспехами».

Но когда вы не на поле битвы, доспехи обладают рядом неприятных свойств. В них жарко и неудобно. Они гремят, двигаться в них сложно, более того — никто не может к вам приблизиться. Доспехи защищают вас, но при этом обрекают на одиночество, изолированность и разобщенность; забрало мешает разглядеть, что происходит вокруг, а тяжесть брони выматывает физически и эмоционально.

### **Недостатки принципа «береженого Бог бережет»**

Вы обзавелись подобными доспехами, потому что ваш мозг повсюду выискивает угрозы и опасности для выживания и стремится защитить вас от беды: отсюда принцип «береженого Бог бережет».

Еще с пещерных времен мы спасались только тем, что всегда были настороже. Избежав опасности — а значит, смерти, — мы могли прожить достаточно долго, чтобы размножаться. Чем лучше мы выживали, тем сильнее мы становились из поколения в поколение, развиваясь как вид.

Хотя эта склонность защищать себя позволяет избегать угроз и вреда, у нее есть ряд отрицательных моментов, которые влияют на наши отношения и жизнь в целом. Мы уже не пещерные жители, и нам не надо защищаться от хищников. Наша система угрозы слишком чувствительна для современного мира и реагирует на опасности из воспоминаний. Мы не можем помешать страхам и сомнениям всплывать в голове, но система угрозы обычно лишает нас насыщенной, значимой жизни, к которой мы стремимся, и мешает нам быть такими людьми, какими мы хотим.

Это приводит нас к концепции пользы: насколько нам полезно то или иное поведение. Возможно, вы держите людей на расстоянии, чтобы они не причиняли вам боль, но в итоге вам сложно добиться близости с партнером, вы упускаете возможность испытать настоящую любовь, и вам одиноко. Возможно, ваш партнер даже уйдет от вас, если вы не сможете впустить его в свою жизнь, и тогда ваш страх остаться в одиночестве подтвердится, и внутренний голос скажет: «Я же предупреждал, не надо было снимать доспехи!»

С вами случалось такое: на вас обрушивалось именно то, что вы пытались предотвратить? Посмотрим, как это проявляется на практике, на примере конкретной пары; назовем их Сьюзен и Грэм.

### Личностный пазл Грэма

Прошлый опыт	Основные страхи/ убеждения	Попытки обезопасить себя	Недостатки
Его мать была алкоголичкой, а отца почти никогда не было рядом.	Я не могу полагаться на других людей. Я должен заботиться о них. Я ничемный. Я достоин любви.	Лучше иметь исключительно непродолжительные отношения и обрывать их, как только они становятся серьезными; уходить от человека, прежде чем он бросит меня (чтобы избежать отвержения).	Я так и не узнаю, что меня можно любить. У меня никогда не будет значимых отношений; мне одиноко. У меня алкогольная зависимость, и это еще больше отталкивает партнеров. Я все еще чувствую себя нелюбимым
Его хвалили, когда он заботился о младших братьях/сестрах, но не уделяли внимания, когда ему было больно, страшно или грустно.	Если я проявлю негативные эмоции, люди отвергнут меня. Меня бросят одного	Пить, чтобы подавить свои чувства. Заботиться о других даже в ущерб себе	
Он плохо учился в школе, его унижали одноклассники, его исключили из школы. Он рано стал встречаться с девушками, у него было множество непродолжительных связей			

### Личностный пазл Сьюзен

Прошлый опыт	Основные страхи/ убеждения	Попытки обезопасить себя	Недостатки
Росла с двумя любящими родителями и старшим братом.	Любовь существует, но она зависит от моих успехов.	Всегда и во всем стараюсь быть лучшей.	Никакого удовольствия и радости.
Родители много работали, но помогали ей с домашней работой и школьными спектаклями. Хвалили за успехи в учебе.	Я должна многого достичь, чтобы меня уважали. Другие люди лучше меня.	Задерживаюсь на работе допоздна, чтобы доказать свою компетентность. Не уделяю времени отдыху.	Закрепощенность в отношениях; прекращение отношений. Стресс, выгорание.
Поступила в Оксфорд, была отличницей. Поздно стала ходить на свидания, потому что много времени уделяла учебе, но после университета у нее появился молодой человек. Не сразу нашла работу	Если я буду критиковать себя, другие не будут этого делать. Если я ошибусь, меня осудят. Страх неудачи	Отдаю приоритет достижению результата, а не наслаждению/удовольствию. Критикую себя, чтобы не допустить ошибок. Сужу себя и других, чтобы не расслабляться	Ощущение собственной ничемности. Продуктивность страдает из-за упадка сил. Допускаю ошибки, потому теряю концентрацию. Это лишь подтверждает мое убеждение, что я ни на что не способна и должна работать еще упорнее

УПРАЖНЕНИЕ

**ВАШ ЛИЧНОСТНЫЙ ПАЗЛ**

Заполните как можно больше фрагментов пазла. По возможности попросите партнера помочь, если зайдете в тупик. Спросите его, что он заметил в вашем поведении и ваших защитных привычках, только пусть выражается с добротой и нежностью. Это покажет, как ваши страхи и убеждения проявляются в ваших отношениях с партнером. Задайте себе вопросы, например:

— «В чем я перегибаю палку в отношениях?» (Слишком много критикую, избегаю разговоров, отмалчиваюсь, хлопаю дверью и т. д.);

— «Чего я делаю недостаточно в отношениях?» (Не делюсь своими чувствами, не хвалю партнера, не выступаю инициатором интимных отношений, не извиняюсь и т. д.).

Эти особенности поведения пойдут в колонку «Попытки обезопасить себя». А теперь подумайте:

— «Чего я боюсь из того, что произойдет, если я буду делать это больше/меньше? От чего я пытаюсь себя оградить?» (От боли, обиды, ошибок; боюсь, что меня покинут; боюсь, что другие сочтут, что я недостаточно хорош.).

Эти ответы запишите в колонку страхов. Бывает сложно ответить на вопросы самостоятельно, потому что, возможно, вы не до конца осознаете, от чего вы защищаетесь. Сделайте все, что в ваших силах.

Прошлый опыт	Основные страхи/ убеждения	Попытки обезопасить себя	Недостатки

УПРАЖНЕНИЕ

**ЛИЧНОСТНЫЙ ПАЗЛ ВАШЕГО ПАРТНЕРА**

Вы можете заполнить таблицу для вашего партнера? Проверьте, что вы уже знаете, и обсудите с ним это, чтобы не делать ошибочных выводов.

Прошлый опыт	Основные страхи/ убеждения	Попытки обезопасить себя	Недостатки

**ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА**

*Когда Грег и Лора сошлись, это был ураган страстей. Грег был то нежным и любящим, то отстранялся, и Лора гадала, хочет он быть с ней или нет. В итоге Лора пришла к выводу, что Грег не готов к серьезным отношениям. Через несколько месяцев таких мучений она сказала ему, что либо он будет вкладываться в эти отношения, либо они расстанутся.*

*Такой ультиматум активировал систему угрозы Грега, он испугался, что Лора бросит его, и засыпал ее обещаниями, поскольку действительно сильно любил ее. Он боялся, что она сочтет его никчемным, недостойным любви, так как у него уже был опыт отвержения в подростковом возрасте, а еще у него имелись комплексы относительно своей внешности. Он выработал защитную стратегию: никогда не позволять себе сближаться с человеком, никогда не отдаваться отношениям полностью и не связывать себя никакими обязательствами. А значит, он врал женщинам о своих намерениях*

## Глава 8. Сопереживание, направленное на других

и изменял в каждом отношении. Неудивительно, что Лора сомневалась, что он готов к серьезным обязательствам.

Когда Лора неожиданно забеременела, Грег запаниковал и изменил ей. Лора узнала об этом и поставила еще один ультиматум — либо он решит эту проблему, либо она уйдет от него вместе с ребенком. Его поведение, с одной стороны, «защищало» его, но с другой — подтверждало его убеждение, что он недостаточно хорош, что он мусор.

Сложно сопереживать человеку, который изменил вам и причинил боль в такой уязвимый период (во время беременности), но Лора хотела понять его поступки и проверить, можно ли сломать этот паттерн. Ее сопереживание Грегу и желание понять его позволили ему взять ответственность за свои поступки и исправить ошибки, а также изменить свое поведение. Он прошел индивидуальную психотерапию и избавился от страха обязательств, чтобы быть хорошим отцом — внимательным, надежным и достойным доверия. Пара также вместе проработала последствия измены.

Сопереживание не означало, что Лора простила его или собиралась терпеть подобное поведение в будущем, но это помогло ей отказаться от ее собственных защитных механизмов, когда она проверяла его телефон или допрашивала, где он был. Она не хотела быть таким человеком, но система угрозы заставляла ее все это делать, чтобы чувствовать себя в безопасности. Грег изменил ей два раза, и это подтвердило ее убеждение: «мужчинам нельзя доверять, они всегда врут». Грег работал над тем, чтобы сохранить верность своей любимой, и сблизился с Лорой, и это помогло им обоим снять доспехи и выстроить такое взаимопонимание, какого у них еще никогда не было. У них родился малыш, и они сохранили семью.

## ДАЙТЕ СОПЕРЕЖИВАНИЮ ИЗЛИТЬСЯ НАРУЖУ

Сопереживать человеку, который обидел вас, нелегко, так что начнем с простого и безопасного: направьте свое сопереживание на людей, которых вы любите, которые вам небезразличны, в отношениях с которыми нет гнева, обиды, разочарования. Попробуйте.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### **НАПРАВЛЯЕМ СОПЕРЕЖИВАЮЩЕЕ «Я»**

1. Найдите удобное положение, выпрямите спину, закройте глаза, постарайтесь замедлить физические процессы и мысли с помощью успокаивающего дыхательного ритма.
2. Улыбнитесь, представьте, что ваше сопереживающее «я» находится прямо перед вами. Как оно выглядит, как оно стоит, что на нем надето? Медленно встаньте на место этой мудрой, заботливой и сильной версии себя и отметьте, что вы чувствуете.
3. Представьте, что вы ходите по дому в роли своего сопереживающего «я». Вы улыбаетесь, излучаете спокойствие и смелость. Теперь визуализируйте, что подходите к своему партнеру, стоите перед ним. Вы видите, что он страдает — физически или эмоционально. Например, у него грипп или была напряженная встреча на работе.
4. Попробуйте направить поток сопереживания на своего партнера. Что бы вы сказали? Слушайте с сопереживанием, не пытайтесь решить его проблемы; просто дайте ему

## Глава 8. Сопереживание, направленное на других

высказаться. Что бы вы сделали? Сели бы рядом с ним, обняли бы его или взяли за руку? Заговорили бы утешающим голосом?

5. Задержитесь на этом образе, представьте, как общаетесь со своим партнером в этом ключе; обратите внимание, каково это — проявлять любовь и сопереживание.

*Что вы почувствовали во время этого упражнения? Каково вам было направлять душевное тепло и сопереживание на своего партнера? Как часто вы пытаетесь это сделать в реальной жизни?*

## ТЕСТ-ДРАЙВ ВАШЕГО СОПЕРЕЖИВАЮЩЕГО «Я»

На следующей неделе найдите возможность проявить себя с лучшей стороны. Пройдитесь по улице в роли своего сопереживающего «я» и пообщайтесь с партнером в этом амплу. Помните, что это роль не слабого, мягкого, жалостливого человека, а сильного и смелого, доброго и заботливого, мудрого и понимающего.

Какие вопросы ваше сопереживающее «я» задало бы партнеру?

Какое выражение лица было бы у вас, если бы вы были в «своей лучшей форме»?

Что бы вы сделали для партнера в течение этой недели, если бы проявляли ваше сопереживающее «я»?

## РЕЗЮМЕ

Практикуя доброту, заботу и сопереживание по отношению к партнеру, вы создаете климат сопереживания, в котором легче дышать, расти и развиваться.

Важно понимать себя и своего партнера, поэтому воспользуйтесь личностным пазлом, чтобы разобраться, что повлияло на становление вашей личности.

Хотя защитные механизмы приносят пользу в краткосрочном периоде, у них есть серьезные минусы и непредвиденные последствия, которые влияют на ваши отношения.

Страдания, которые вам выпало пережить, — не ваша вина, но и не вина вашего партнера. Только вы ответственны за то, чтобы изменить себя, поэтому практикуйте сопереживание как можно чаще.

А теперь мы переходим к следующему этапу — будем учиться принимать сопереживание.

## ГЛАВА 9

# *Как принимать сопереживание*

Учимся замечать, принимать и просить о сопереживании

**П**ора научиться принимать сопереживание от других людей. Возьмем за основу воспоминание о человеке, который был добр к нам, и изучим страхи и преграды к тому, чтобы принимать сопереживание от партнера. Мы воспользуемся методом визуализации, чтобы выработать внутреннего наставника — идеального сопереживающего ментора. Он всегда будет рядом, чтобы поддержать вас, даже если ваш партнер не сможет этого сделать.

### ПОЧЕМУ МЫ СОПРОТИВЛЯЕМСЯ ПОМОЩИ

«Хотите чаю?» — одна из самых распространенных фраз для выражения беспокойства и заботы о человеке; это признак того, что вам предлагают поддержку и доброту.

А теперь рассмотрим конкретную ситуацию: вы сидите за рабочим столом в офисе и переживаете из-за дедлайна и сложного проекта. К вам подходит коллега и предлагает чашку чая или кофе.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

