

## Compasión por tu pareja

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Harris, R. (2023). ACT with love. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Sin la compasión, se vuelve fácil juzgar a los demás, menospreciar, despreciar, descuidar, rechazar o herir. ¿Nota qué efecto tienen estas conductas en nuestras relaciones? Entonces, además de practicar la autocompasión, es sabio practicar la compasión por nuestra pareja.

- *Toma unos minutos para reflexionar sobre tu pareja y cómo él/ ella ha estado sufriendo. ¿Nota cómo es para él/ ella cuando tú estás desconectado, reactivo y/o estas utilizando tácticas destructivas? ¿Nota cómo es para él/ ella cuando te alejas, te retraes, lo juzgas o lo críticas? Si encuentras esto difícil de imaginar, considera cómo fue para ti cuando te trataron de esa manera; ¿Cómo se siente? Tu pareja probablemente sienta algo similar.*
- *Toma un momento, para notar que al igual que tú, tu pareja siente dolor, ira, tristeza, miedo, soledad, culpa, vergüenza y desesperación. ¿Tu deseas que tu pareja sufra de esta manera?*
- *Recuerda, que al igual que tú, tu pareja entro a esta relación queriendo amar y ser amado, queriendo cuidar y ser cuidado, con la esperanza de enriquecer y mejorar su vida. Nadie entra en una relación porque quiere pelear o lastimar a la otra persona.*
- *Al igual que tú, tu pareja se ve atrapada por pensamientos y sentimientos difíciles, se aleja de sus valores y se le ve arrastrado hacia patrones de comportamiento destructivos.*
- *Al igual que tú, tu pareja se siente herida, y como resultado de esto, también sufre. Así que tómate un momento para reconocer que tu pareja también sufre.*
- *Mira a ver si puedes sentir bondad hacia tu pareja. Una buena manera de hacerlo es imaginar que tu pareja está sintiendo dolor: se siente lastimado y está luchando al igual que tú.*
- *Ahora imagina que te acercas hacia tu pareja, de manera genuina, amable y cariñosa.*
- *Puedes imaginarte hablando con tu pareja con palabras amables y comprensivas, imagínate que lo tocas de una manera amable y reconfortante, o haciendo algún tipo de acto amable y de apoyo.*

- *O puedes imaginar de una manera más abstracta: que le envías energía amable, vibraciones amables y/o sentimientos amables.*
- *Y mientras haces esto, dile en silencio: "Veo que sientes dolor". "Me preocupo por ti". "Quiero ayudar". "No quiero que sufras". "Quiero que experimentes amor, cuidado y bondad". "Quiero hacer que esta relación funcione".*
- *Toma un momento para sentarte con esta experiencia y observa lo que sucede.*
- *Pueden surgir todo tipo de sentimientos, algunos quizás "cálidos y otros tal vez difusos", mientras que otros pueden ser muy desagradables.*
- *Permite que tus sentimientos sean como son; obsérvalos y nómbralos, haz un lugar para estos sentimientos y trae activamente sentimientos de amabilidad hacia ti.*

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)