

INDIVIDUARE L'ELEMENTO DI DISTURBO NELLA TUA RELAZIONE

Non importa quali sono i tuoi problemi specifici, troverai cinque processi fondamentali sottostanti – cinque processi che inevitabilmente faranno drenare (DRAIN) la vita e l'amore fuori dalla tua relazione: la disconnessione, la reattività, l'evitamento, lo stare all'interno della tua mente e il trascurare i tuoi valori.

D - Disconnessione, **R** - Reattività, **A** - Evitamento, **I** - Dentro la mente, **N** - Trascurare i valori

Lo scopo di questo esercizio è quello di spostarsi dall'incolparsi, giudicarsi e criticarsi a vicenda per guardare al ruolo che ciascuno gioca nel contribuire ai problemi nella vostra relazione.

- Se il partner è disponibile: entrambi prendete alcuni appunti su quello che fate per drenare la vita fuori dalla vostra relazione (seguendo lo schema qui sotto).
- Se lo fai in autonomia: prendi nota del processo di DRAIN nella tua relazione. Cerca questi processi prima in te stesso – e solo dopo cercali nel tuo partner. Questo è importante perché siamo molto bravi nel vedere gli errori del nostro partner, ma spesso ciechi nel vedere i nostri.

Disconnessione: Come mi disconnetto dal mio partner? (Ad esempio, mi annoio, mi irrita, smetto di ascoltare? Divento freddo e distante? Mi chiudo in me stesso? Sono distratto piuttosto che presente).

Come fa il mio partner a staccarsi da me?

Reattività: Come reagisco in modo impulsivo o automatico, senza fermarmi a riflettere su ciò che sto facendo (ad esempio, urlo, scatto, impreco, me la prendo con la rabbia, dico cose offensive, critico, incolpo, accuso, sbeffeggio, derido)?

Come reagisce il mio partner in modo impulsivo o automatico?

Evitamento: Come cerco di evitare o di sbarazzarmi dei miei sentimenti dolorosi legati ai problemi di questa relazione? (Ad esempio, faccio uso di droghe, alcol, cibo, sigarette? Mi ritiro o sto lontano dal mio partner? Cerco di distrarmi con la televisione, il computer, i libri, le uscite? Evito di parlare del problema con il mio partner?)

Come sembra che il mio partner riesca a evitare o a liberarsi dei suoi sentimenti dolorosi?

Dentro la mente: come rimango intrappolato nella mia mente? (Ad esempio, mi preoccupa per il futuro, mi soffermo sul passato, rivivo vecchie ferite, ripeto vecchie discussioni, rimugino su tutto ciò che non va nel mio partner? Mi lascio prendere dal giudizio, dalla colpa, dalla critica? Mi faccio prendere da pensieri di rifiuto, tradimento, abbandono o di essere controllato?)

Come mai il mio partner sembra essere intrappolato nella sua mente?

Trascurare i valori: Quali valori fondamentali trascuro, dimentico o agisco in modo incoerente quando sono disconnesso, reattivo, evitante o dentro la mia mente? (Ad esempio, perdo il contatto con valori come l'amorevolezza, la gentilezza, la cura, la generosità, la compassione, il sostegno, il divertimento, la disinvoltura, la sensualità, l'affetto)?

Quali valori fondamentali il mio partner sembra trascurare, dimenticare o agire in modo incoerente?

Prendetevi un po' di tempo (idealmente 20 o 30 minuti) per parlarne apertamente e onestamente.