



Identifikation af dansen: Find den skyldige ? Frys-flygt? Protestpolka?

Når _____,
føler jeg mig ikke trygt forbundet til dig. (Indsæt det startsignal, som starter musikken i adskillelsen. Det kunne være: *Når du siger, at du er for træt til at have sex, og vi ikke har haft sex i flere uger, når vi skændes over mine forældre, når vi ikke taler sammen i dagevis.* Det er ikke tilladt at benytte overordnede abstrakte eller generaliserende sætninger eller udsagn med skjulte bebrejdelser, så du kan ikke sige ting som: *Når du er vanskelig, som du plejer at være.* Vær konkret og specifik.

Så har jeg en tendens til at _____.
Jeg bevæger mig på denne måde i vores dans i et forsøg på at håndtere svære følelser og for at finde en måde at ændre dansen på. Vælg et handlingsord, udsagnsord, som for eksempel: *Brokke mig, klage, gå ind i mig selv, ignorere dig, løbe, bevæge mig væk.....*

Jeg gør det i håbet om, at _____.
Udtryk det håb, som trækker dig ind i dansen, for eksempel: *At vi vil undgå yderligere konflikt, eller at jeg vil overtale dig til at reagere på mig.*

Når det mønster udspiller sig, føler jeg _____.
Identificer en følelse. Det, mennesker fx skriver på dette sted, er: *Frustration, vrede, følelseløshed, tomhed eller forvirring.*

Det, jeg så siger til mig selv om vores forhold, er, at

Opsummer den mest katastrofale konklusion, du kan forestille dig: Fx: *At du er ligeglad med os, at jeg ikke er vigtig for dig, jeg aldrig kan gøre dig tilfreds.....*

Når jeg bevæger mig på den måde, jeg har beskrevet ovenfor, så ser det ud til, at du

Vælg et handlingsord, et udsagnsord, fx: *Lukker ned, presser mig til at reagere.....*

Jo mere jeg _____, jo mere vil du

Vi er begge fanget i smerte og isolation. Indsæt udsagnsord, som beskriver dine egne og din partners bevægelser i dansen.