

Tarkkailet jatkuvasti läheistäsi

Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.

(1= ei ollenkaan, 10 = koko ajan).

Läheisriippuvainen on enemmän perillä läheisensä tunteista, toiveista, haavoista ja triggereistä (eli asioista jotka laukaisevat jonkun traumaattisen tapahtuman uudelleen kokemisen) kuin omistaan. Hän on oppinut lukemaan läheisestään "merkkejä". Milloin hän on räjähdysaltis, milloin ei kannata puhua, mistä puhumista kannattaa välttää. Tämä tarkkailu voi olla täysin tiedostamatonta ja automaattista. Samalla voi käydä niin, että ei enää huomaa itseään; ei ole oikein perillä siitä, mitä itse tuntee, tahtoo tai tarvitsee. Tai vaikka tietäisikin, sen ilmaiseminen on pelottavaa ja se jää usein sanoittamatta.

Kuinka voimakkaasti tämä ilmenee sinulla?

1 _____ 10

Minkä verran toisen tarkkailu vie huomiota pois itsestäsi? Mitä sinulta jää mahdollisesti tekemättä/näkemättä/kokematta, kun huomiosi on toisessa?

Esim. en huomaa omia tarpeitani, en huomioi ystäviäni, en ole läsnä kotona/töissä.

Miltä sinusta tuntuu, kun tarkkailet toista?

(Esim. ahdistuneelta, kireältä, pelokkaalta.)

Kun havahdut siihen, että ylitarkkailet toista, mitä voisit tehdä sen sijaan?

(Esim. voisin pidättäytyä neuvomasta ja keskittyä omaan hengitykseen.)

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tyokirja/miten-laheisriippuvuus-ilmenee-juuri-sinulla/tarkkailet-jatkuvasti-laheistasi>