

Toistuvat ihmissuhteet joillakin tavoilla turvattomien ja/tai epävakaiden ihmisten kanssa

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

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

Läheisriippuvainen kiinnostuu usein ns. ”rikkinäisistä ihmisistä”. Rikkinäisyys voi ilmetä esim. addiktioina, narsismina tai muuna epävakautena. Rikkinäisyys kuvastaa tässä ihmistä, joka on jollakin tavalla jäänyt henkisesti kasvamatta aikuiseksi. Ehkä taustalla on traumoja tai niin kipeitä kokemuksia, että on joutunut lähinnä selviytymään elämässä. Läheisriippuvainen vetää usein puoleensa ihmisiä, joita voi lähteä hoivaamaan, pelastamaan tai muuttamaan. Tällaisissa suhteissa läheisriippuvainen välttää katsomasta itseään, sillä hän keskittyy niin kovin toisen muuttamiseen.

Kuinka voimakkaasti tämä ilmenee sinulla?

1 _____ 10

Minkälaisen roolin tyypillisesti otat ihmissuhteissa?

(Esim. huolehtija, ylivastuullinen, kontrolloija, äiti, isä, sopeutuja, alistuja tms.)

Mitä puolia et itsestäsi tyypillisesti näytä läheisissä suhteissa?

(Esim. en uskalla näyttää herkkyyttä, tarvitsevuutta, kaipuuta, ”hankaluutta”, pettymystä tms.)

Mitä toivot, että tapahtuu, jos riippuvuuden kohde muuttuu?

(Esim. toivoisin, että tilanne viimein rauhoittuisi, että löytäisin rauhan.)

Mitä sinusta itsestäsi voisi tulisi näkyville, jos sinulle olisi ihmissuhteessa tilaa?

(Esim. leikkisyys, vapautuneisuus, omat kipeät kohdat.)

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tyokirja/miten-laheisriippuvuus-ilmenee-juuri-sinulla/toistuvat-ihmissuhteet-joillakin-tavoilla-turvattomien-jatai-epavakaiden-ihmisten-kanssa>