

Heikko itsetunto

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

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

Läheisriippuvaisen itsetunto on lähes poikkeuksetta heikko. Tämä ei kuitenkaan välttämättä näy ulospäin. Heikko itsetunto voi oireilla rajattomuutena, itsetsyytöksinä ja alemmuudentunteina. Lapsesta alkaen tarvitsemme vanhemmiltamme toistuvaa peilausta siitä, että olemme riittäviä ja rakkaita omina itsenämme. Joskus pienet ja pahaan tarkoittamattomat kommentit voivat jäädä elämään meihin loppuelämäksemme, puhumattakaan siitä, jos olemme olleet selkeän kritiikin tai syytösten kohteena. Läheisriippuvainen janoaa kokea olevansa tärkeä ja rakastettu. Läheisriippuvainen kaipaa rakkautta kuin Sahara vettä.

Kuinka voimakkaasti tämä ilmenee sinulla?

Mitä arvelet, minkälainen käsitys muilla on sinusta?

(Esim. minua pidetään empaattisena, ehkä liiankin mukautuvana, helppona ja vaivattomana ihmisenä.)

Minkälainen käsitys sinulla on itsestäsi?

(Esim. tunnen oloni usein altavastajaksi ja pelokkaaksi, ulospäin vaikutan luultavasti ihan tasapainoiselta, mutta koen usein ahdistusta. Välillä ajattelen olevani heikko, vaikka järjellä tiedän olevani ihan riittävän hyvä.)

Mitä asioita arvostat itsessäsi?

(Esim. uskallusta pohtia syvällisesti, herkkyyys, muiden huomioiminen, huumorintaju.)

Mitä elämässäsi tapahtuisi, jos tietäisit että olet riittävä juuri sellaisena kuin olet?

(Esim. en enää yrittäisi miellyttää niin paljon. Uskaltaisn kokeilla minua kiinnostavia asioita rohkeammin. Uskaltaisn kertoa mielipiteeni.)

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/miten-laheisriippuvuus-ilmenee-juuri-sinulla/heikko-itsetunto>