

Oma identiteetti on hukassa

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

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

Läheisriippuvaisessa suhteessa oma identiteetti alkaa hapertua. Todellisuudessa identiteetin rakentuminen on usein jäänyt kipeästi kesken. Identiteetissä yhdistyy erilaisia rooleja, joiden koemme kuuluvan itsellemme. Ihminen voi olla esimerkiksi sekä äiti, työntekijä, puoliso, ystävä, se reipas tai se, johon voi luottaa. Syvempi olemuksemme on kuitenkin jotain, mitä tällaiset roolit eivät pysty kahlitsemaan. Läheisriippuvainen ei enää ehkä edes muista, mistä asioista itse aidosti pitää ja millainen on, jos ei pakota itseään väkisin esimerkiksi miellyttäjän tai mahdollistajan rooliin.

Kuinka voimakkaasti tämä ilmenee sinulla?

Jatka lausetta: Jos huomioni ei olisi niin kiinnittynyt läheiseeni, niin elämässäni tulisi tilaa...

(Esim. omille harrastuksille, omalle sosiaaliselle elämälle, sille, että voisin keskittyä paremmin töissä.)

Mitkä asiat ovat "niin sinua"?

(Esim. tanssi, asioiden syvälinen pohtiminen, luonnossa oleminen, kirjoittaminen.)

Minkälaiset asiat ovat sinulle merkityksellisiä?

(Esim. luottamus, syvät ja aidot ihmissuhteet, se, että työ tuntuu minulle merkitykselliseltä, hyvä suhde lapsiin.)

Mitä asioita haluaisit kokeilla, ihan itseäsi varten?

(Esim. maalausta, ratsastusta, käydä elokuvissa ja ravintolassa syömässä vain itseni kanssa.)

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