

Valtava hylätyksi ja petetyksi tulemisen pelko

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

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

On selvää, ettei kukaan pidä hylätyksi tai petetyksi tulemisen tunteesta. Läheisriippuvaisella nämä pelot ovat normaalia voimakkaampia ja hallitsemampia. Voisi puhua jopa hylätyksi tulon kauhusta. Läheisriippuvainen on usein kokenut elämänkaarellaan joko ihan konkreettisen tai emotionaalisen hylätyksi tai petetyksi tulon. Hän tietää kivun, ja koska hän on kokenut sen jo lapsuudessa, kokemus on usein sisäistynyt omaksi syyksi. "Minut hylättiin, koska en ole rakkauden arvoinen." Vaikka oikeassa elämässä ei olisi kyse siitä, että vika olisi millään tavoin ollut läheisriippuvaisen, se kuitenkin tuntuu juuri siltä. Läheisriippuvaisessa elää syvä uskomus, että hän ei kestä hylkäämistä. Tästä syystä hän pysyy pitkiä aikoja huonossa suhteessa hieman paradoksaalisesti hyläten jatkuvasti itse itseään.

Kuinka voimakkaasti tämä ilmenee sinulla?

Mitä kaikkea teet, ettet tulisi hylätyksi?

(Esim. en pidä omia puoliani, en kerro, jos minua loukkaa, en uskalla ilmaista tarpeitani.)

Millä tavoin siten hylkää itseäsi?

(Esim. annan rajojeni ylittyä, en osaa olla omalla puolellani, en pidä huolta itsestäni.)

Miten uskaltaisit elää ja toimia, jos tietäisit että hylätyksi tulon pelko ei hallitsisi sinua?

(Esim. uskaltaisinkin kokeilla jotain uutta harrastusta, uskaltaisinkin pyytää tukea, uskaltaisinkin kertoa syvemmin tunteistani.)

Mitä sinun olisi hyvä saada kuulla niillä hetkillä, kun hylätyksi tulon tunne aktivoituu?

(Esim. "Olet rakas ja turvassa." "Minä en hylkää sinua, olen tässä.")

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/miten-laheisriippuvuus-ilmenee-juuri-sinulla/valtava-hylatyksi-ja-petetyksi-tulemisen-pelko>