

Sinun on vaikea luottaa läheisiin, itseesi ja elämään

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

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

Läheisriippuvainen elää kroonisessa pelossa. Hän on saattanut tottua pettymyksiin, emotionaaliseen etäisyyteen, piilotteluun ja ehkä valheisiin. Tällöin on ymmärrettävästi vaikea luottaa, miksi luottaisikaan? On luultavasti hyvin totta, että läheiseen ei tietyissä asioissa voi luottaa. Mutta voisiko läheisriippuvainen alkaa luottaa itseensä?

Läheisriippuvainen elää usein kaksijakoisessa tilassa. Osa hänestä aistii ja tietää, että kaikki ei ole hyvin. Osa hänestä taas vähättelee, selittelee ja haluaa uskoa läheiseensä. Niinpä hän kieltäytyy kuulemasta sisäisiä terveitä viestejä ja hälytyskelloja. Tähänkin syy löytyy usein läheisriippuvaisen lapsuudesta. Hän on saattanut joutua olemaan jonkin asian suhteen jatkuvasti varpaillaan. Hän on oppinut selviytymään ylisopeutumalla ja valehtelemalla itselleen.

Kuinka voimakkaasti tämä ilmenee sinulla?

Onko sinun vaikea luottaa ihmisiin ympärilläsi?

Kyllä

Ei

Joskus

Miten se ilmenee elämässäsi?

(Esim. epäilen helposti kaikkia, minun on vaikea uskoa, että kukaan haluaisi minulle hyvää.)

Mikä muissa ihmisissä herättää sinussa luottamusta?

(Esim. rauhallisuus, avoimuus, kyky peilata omaa käytöstä.)

Mikä muissa ihmisissä herättää sinussa epäluottamusta?

(Esim. liian suuret lupailut, impulsiivisuus ja äkkipikaisuus.)

Miten elämäsi muuttuisi, jos uskaltaisit luottaa itseesi ja omaan arviointikykyysi?

"Sinä olet arvokas"

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tehtavakirja/miten-laheisriippuvuus-ilmenee-juuri-sinulla/sinun-vaikea-luottaa-laheisiin-itseesi-ja-elamaan>