

Heikko itsetunto

Arvioi asteikolla 1-10, kuinka voimakkaasti tämä näyttäytyy elämässäsi.
(1 = hyvin heikosti, 10 = hyvin voimakkaasti)

Läheisriippuvaisen itsetunto on lähes poikkeuksetta heikko. Tämä ei kuitenkaan välttämättä näy ulospäin. Heikko itsetunto voi oireilla rajattomuutena, itsesyytöksinä 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?
(1 = hyvin heikosti, 10 = hyvin voimakkaasti)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Millainen käsitys sinulla on itsestäsi? (Esim. tunnen oloni usein altavastaajaksi ja pelokkaaksi. Ulospäin vaikutan luultavasti ihan tasapainoiselta mutta koen usein ahdistusta. Välillä ajattelen olevani heikko, vaikka järjellä tiedän olevani ihan riittävän hyvä.)

Mitä arvelet, minkälainen käsitys muilla on sinusta? (Esim. minua pidetään empaattisena, ehkä liiankin mukautuvana, helppona ja vaivattomana ihmisenä.)

Mitä arvelet, minkälainen käsitys muilla on sinusta? (Esim. uskallusta pohtia syvällisesti, herkkyys, muiden huomioiminen, huumorintaju.)

Mitä elämässäsi tapahtuisi, jos tietäisit että olet riittävän hyvä juuri sellaisena kuin olet? (Esim. en enää yrittäisi miellyttää niin paljon. Uskaltaisn kokeilla minua kiinnostavia asioita rohkeammin. Uskaltaisn kertoa mielipiteeni.)