خصائص إدمان الحب والجنسَ

©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. جميع الحقوق محفوظة

مدمنى الحب والجنس المجهولين(م.ح.ج.م.)

1. حيث أن لدينا القليل من الحدود السليمة فى علاقاتنا مع الآخرين ، فإننا نتورط جنسيا و/أو نتعلق عاطفيا مع أناس بدون أن نعرفهم .

2. خوفاً من الهجر والشعور بالوحدةِ ، فإننا نستمر فى علاقاتنا المدمرة و المؤلمة و نظل نرجع إليها, كاتمين عن أنفسنا و عن الآخرين احتياجنا للإعتماد على الغير .. ونزداد عزلة وتجنباً . لأصدقائنا ولمن نحبهم ولأنفسنا ولله.

3. خوفنا من الحرمان العاطفى أو الجنسى يدفعنا للسعى و التورط فى علاقة تلو الأخرى ,وفى بعض الأحيان يكون لدينا أكثر من علاقة جنسية أو عاطفية فى نفس الوقت .

4. يختلط علينا الأمر فى فهم الفرق بين الحب من جهة,, والإحتياج والإنجذاب الجسدى أو الجنسى , والشفقة و/أو الإحتياج لأن ننقذ أحدهم أو ينقذنا أحدهم ,,من جهة أخرى .

5. نشعر بالفراغ والنقص عندما نكون بمفردنا. وعلى الرغم من أننا نخشى الحميمية والإلتزام بها فإننا بإستمرار نبحث عن العلاقات والإتصال الجنسى .

6. نحن عادة ما نصبغ (التوتر والشعور بالذنب والشعور بالوحدة والغضب والخجل والخوف والحسد) بالجنس.فنحن دائماً نستعمل الجنس أوالإعتماد العاطفى كبدائل لإحتياجنا للعناية و الدعم .

7.نحن نَستعملُ الجنس والتورط العاطفى للتلاعب بالآخرين والسيطرة عليهم .

8. تعوقنا الخيالات العاطفية و الهواجس الجنسية و تشتت أذهاننا بشدة .

9. نتهرب من مسئوليتنا عن أنفسنا بالإرتباط بأناس غير متاحين لنا عاطفيا .

10 .نظل مستعبدين للإعتماد العاطفى والملاحقات الرومنسية والأنشطة الجنسية القهرية.

11 . لتَجَنب الشعور بالضعف، فإننا قَد نَتراجعُ عن كُل العلاقات الحميمة ونظن خط أً أن فقداننا للشهية الجنسية والعاطفية يعنى التعافى .

12 . نفترض مواصفات سحريةَ فى الآخرين,نضعهم فى صورة مثالية ونسعى ورائهم , ثم نلومهم لأنهم لم يكونوا عند حسن ظن تخيلاتنا وتوقعاتنا عنهم .

لمزيد من المعلومات الرجاء زيارة موقع مدمني الحب والجنس المجهولين S.L.A.A باللغة العربية https://slaafws.org/arabic