

karacteristieken van seks- en liefdeverslaving

© 1990 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

1. Omdat we weinig gezonde grenzen hanteren, raken we verzeild in een seksuele verhouding met of emotionele afhankelijkheid van mensen die we niet kennen.
2. Omdat we bang zijn voor verlating en eenzaamheid blijven we in of keren we terug naar pijnlijke, destructieve relaties. Ondertussen verbergen we onze behoefte aan afhankelijkheid voor onszelf en anderen. We raken meer en meer geïsoleerd en vervreemd van vrienden en geliefden, onszelf en God.
3. Omdat we bang zijn voor emotionele en seksuele drooglegging, storten we ons dwangmatig in de ene relatie na de andere. Soms hebben we meer dan één seksuele en emotionele affaire tegelijk.
4. Wij verwarren liefde met behoefte, fysieke en seksuele aantrekkingskracht, medelijden of de behoefte om te redden of gered te worden.
5. We voelen ons leeg en incompleet wanneer we alleen zijn. Hoewel we bang zijn voor intimiteit en verbintenissen, zoeken we steeds naar relaties en seksuele contacten.
6. We seksualiseren gevoelens van stress, schuld, eenzaamheid, boosheid, schaamte, angst en jaloezie. We gebruiken seks of emotionele afhankelijkheid als vervanging voor koestering, zorg en steun.
7. We gebruiken seks en emotionele verwickelingen om anderen te manipuleren en te beheersen.
8. We raken verlamd of ernstig in beslag genomen door romantische of seksuele obsessies of fantasieën.
9. Wij ontwijken verantwoordelijkheid voor onszelf door ons te verbinden aan mensen die emotioneel onbeschikbaar zijn.
10. Wij blijven verslaafd aan emotionele afhankelijkheid, romantische intrige of dwangmatige seksuele activiteiten.
11. Teneinde onze kwetsbaarheid te vermijden, kunnen we ons terugtrekken uit elke intieme band. Seksuele en emotionele anorexia zien we per vergissing aan voor herstel.
12. We kennen magische kwaliteiten toe aan anderen. We idealiseren en achtervolgen hen en geven hen de schuld van het niet vervullen van onze fantasieën en verwachtingen.