

# Charakterystyka Uzależnienia od Seksu i Miłości

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

1. Mając zaledwie kilka zdrowych granic, wikłamy się w kontakty seksualne i związkowoemocjonalne z ludźmi bez wcześniejszego ich poznania.
2. Boimy się osamotnienia i porzucenia. Stale wracamy do bolesnych, destrukcyjnych związków. Ukrywamy przed sobą i innymi nasze nałogowe potrzeby, co prowadzi do głębszego zapadania się w izolację i wyobcowanie od przyjaciół, bliskich, od siebie samych i od Boga.
3. Wikłamy się w jeden związek po drugim, często utrzymując więcej niż jedną relację seksualno-emocjonalną jednocześnie. Boimy się uczuciowej lub seksualnej deprivacji.
4. Mylimy miłość z potrzebą bycia razem, fizyczną i seksualną atrakcyjnością, litością bądź też potrzebą ratowania lub bycia uratowanym.
5. Czujemy się puści i niekompletni, kiedy jesteśmy sami. Boimy się prawdziwej intymnej więzi i zaangażowania. Stale poszukujemy związków lub kontaktów seksualnych.
6. Seksualizujemy stres, samotność, gniew, wstyd, strach i zazdrość. Używamy seksu i emocjonalnej zależności jako substytutu troski, opieki oraz wsparcia.
7. Używamy seksu i gry uczuciowej do manipulowania i kontrolowania innych.
8. Stajemy się unieruchomieni lub bardzo roztargnieni z powodu uczuciowych oraz seksualnych obsesji i fantazji.
9. Unikamy odpowiedzialności za siebie, poprzez wiązanie się z ludźmi emocjonalnie niedostępnymi.
10. Zniewała nas emocjonalna zależność, uczuciowe intrygi i kompulsywna seksualna aktywność.
11. Boimy się zranienia, przez co unikamy związków zapowiadających prawdziwą intymną więź i bliskość. Mylimy seksualną i uczuciową anoreksję ze zdrowieniem.
12. Przypisujemy innym magiczne właściwości. Idealizujemy ich i gonimy za nimi, a następnie winimy za to, że nie spełniają naszych oczekiwań i fantazji.