

40 Pytań do Autodiagnozy

excerpted © 1985 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

Poniższe pytania zostały skonstruowane tak, aby mogły służyć jako drogowskaz do identyfikacji uzależnienia od seksu i miłości. Nie znaczy to jednak, że odpowiadając na te pytania uzyskasz dla siebie jasną i jednoznaczną odpowiedź. Również same negatywne odpowiedzi nie dają pewności, że choroba nie jest obecna. U różnych osób przejawia się ona różnymi wzorcami i 40 pytań nie wyczerpuje wszystkich możliwości. Mimo to stwierdzamy, że poniższy test jest bardzo efektywnym narzędziem do autodiagnozy i w przypadku wątpliwości warto jest do niego powracać.

Uważamy, że rozpoznanie uzależnienia od seksu i miłości jest sprawą bardzo poważną i bardzo osobistą. Mamy nadzieję, że pytania te okażą się pomocne.

- Tak Nie 1.) Czy próbowałeś kiedykolwiek kontrolować uprawianie seksu bądź częstotliwość spotkań z drugą osobą?
- Tak Nie 2.) Czy nie potrafisz zaprzestać widywania określonej osoby lub osób, nawet jeśli wiesz, że te spotkania są dla Ciebie destrukcyjne?
- Tak Nie 3.) Czy nie chcesz, aby ktokolwiek dowiedział się o Twojej seksualnej bądź uczuciowej aktywności?
- Tak Nie 4.) Czy dostajesz „haju” od seksu lub miłosnych uniesień?
- Tak Nie 5.) Czy uprawiałeś seks w niewłaściwym czasie, niewłaściwym miejscu lub z ludźmi, którzy Ci nie odpowiadali?
- Tak Nie 6.) Czy określasz sobie zasady postępowania dotyczące Twoich seksualnych i uczuciowych zachowań lub składasz obietnice, których następnie nie potrafisz dotrzymać?
- Tak Nie 7.) Czy miałeś (lub masz) kontakty seksualne z kimś, z kim wcale nie chciałeś (lub nie chcesz) ich mieć?
- Tak Nie 8.) Czy wierzysz, że seks lub związek uczuciowy odmieni Twoje życie na lepsze?
- Tak Nie 9.) Czy kiedykolwiek odczuwałeś przymus uprawiania seksu?
- Tak Nie 10.) Czy łatwo wpadasz w miłosną obsesję na czyimś punkcie?
- Tak Nie 11.) Czy przechowujesz listę (pisemną lub jakąkolwiek inną) swoich seksualnych partnerów?
- Tak Nie 12.) Czy odczuwasz rozpacz lub niepokój kiedy jesteś z dala od swojego kochanka lub partnera seksualnego?
- Tak Nie 13.) Czy zatraciłeś rachubę swoich partnerów seksualnych w życiu?
- Tak Nie 14.) Czy bywasz owładnięty obsesyjną potrzebą kochanka, obiektu seksualnego lub znalezienia życiowego partnera?
- Tak Nie 15.) Czy miewałeś (lub miewasz) seks bez względu na konsekwencje (np. w ryzykownych sytuacjach, w zagrożeniu chorobą, AIDS, etc.)?
- Tak Nie 16.) Czy podejrzewasz, że istnieje w Tobie wzór powtarzania podobnych związków?
- Tak Nie 17.) Czy czujesz, że jedyną (lub główną) wartością w związkach jest Twoja zdolność do seksualnego lub emocjonalnego zaspokajania partnera?
- Tak Nie 18.) Czy masz poczucie „że umierasz”, jeżeli nie jesteś z Twoim seksualnym lub uczuciowym partnerem?
- Tak Nie 19.) Czy czujesz się upoważniony do seksu bez względu na okoliczności?
- Tak Nie 20.) Czy trwasz (lub trwałeś) w związku, którego nie jesteś (lub nie byłeś) w stanie porzucić?
- Tak Nie 21.) Czy naraziłeś kiedyś swoją równowagę finansową lub pozycję społeczną wskutek pogoni za kochankiem lub partnerem seksualnym?

- Tak [] Nie [] 22.) Czy przypuszczasz, że problemy w Twoim „życiu miłosnym” wynikają z trwania w związku z niewłaściwą osobą?
- Tak [] Nie [] 23.) Czy kiedykolwiek Twój poważny związek był zagrożony lub zniszczony z powodu Twojej aktywności seksualnej „na boku”?
- Tak [] Nie [] 24.) Czy sądzisz, że życie bez związków miłosnych lub bez seksu nie miałoby sensu?
- Tak [] Nie [] 25.) Czy zdarza Ci się stwierdzić, że flirtujesz z kimś lub seksualizujesz kogoś nawet jeśli nie miałeś takiego zamiaru?
- Tak [] Nie [] 26.) Czy Twoje seksualne lub miłosne zachowania naruszają Twoją reputację?
- Tak [] Nie [] 27.) Czy angażujesz się w seks lub uczuciowe związki, by uciec przed życiowymi problemami lub, żeby sobie z nimi poradzić?
- Tak [] Nie [] 28.) Czy czujesz się źle ze swoją masturbacją ze względu na jej częstotliwość, towarzyszące fantazje, używanie protez lub miejsca, w których to robisz?
- Tak [] Nie [] 29.) Czy uprawiasz ekshibicjonizm, podglądactwo, etc., w sposób przynoszący Ci dyskomfort lub wstyd?
- Tak [] Nie [] 30.) Czy stwierdzasz, że do osiągnięcia fizycznej i emocjonalnej ulgi potrzeba Ci coraz większej różnorodności i intensywności w seksualnych lub uczuciowych kontaktach?
- Tak [] Nie [] 31.) Czy potrzebujesz seksu lub uczucia zakochania, by poczuć się „jak prawdziwy mężczyzna”, „prawdziwa kobieta”?
- Tak [] Nie [] 32.) Czy masz wrażenie, że Twoje seksualne lub emocjonalne podboje sprawiają, że kręcisz się w kółko?
- Tak [] Nie [] 33.) Czy z powodu myśli i uczuć, jakie masz w związku z drugą osobą lub seksem, nie potrafisz skupić się na sprawach z innych dziedzin życia?
- Tak [] Nie [] 34.) Czy zadręczasz się myślami na temat jednej, szczególnej osoby lub aktu seksualnego, mimo że te myśli przynoszą Ci cierpienie i ogólny dyskomfort?
- Tak [] Nie [] 35.) Czy kiedykolwiek pragnąłeś, aby choć na pewien czas zaprzestać swoich seksualnych lub emocjonalnych zachowań?
- Tak [] Nie [] 36.) Czy stwierdzasz, że ból w twoim życiu narasta bez względu na to co robisz ?
- Tak [] Nie [] 37.) Czy czujesz się jakbyś nie posiadał godności i integralności?
- Tak [] Nie [] 38.) Czy odnosisz wrażenie, że Twoja aktywność seksualna i uczuciowa wpływa negatywnie na Twoje życie duchowe?
- Tak [] Nie [] 39.) Czy czujesz, że przestałeś kierować swoim życiem i masz coraz mniejszy wpływ na to, co się wydarzy w związku z Twoimi seksualnymi i uczuciowymi zachowaniami?
- Tak [] Nie [] 40.) 40. Czy przychodzi Ci na myśl, że gdyby nie Twój pościg za seksem i uczuciami, osiągnąłbyś w życiu o wiele więcej?