

Características de Dependentes de Amor e Sexo

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

1. Como não sabemos nos relacionar com os demais, nem aonde começa uma coisa e nem aonde termina a outra, mantemos relacionamentos sexuais e/ou nos vinculamos afetivamente sem conhecer bem as pessoas.
2. Por medo do abandono e da solidão, prolongamos e reiniciamos as relações destrutivas; ocultamos à nós mesmos e aos outros nossa enorme dependência dos demais e nos isolamos e sentimos cada vez mais separados dos amigos, pessoas que amamos, de nós mesmos e de Deus.
3. O medo de não ter “amor o suficiente” nos levava a buscar obsessivamente. Nos vemos em uma relação atrás da outra, e as vezes com várias pessoas ao mesmo tempo.
4. Confundimos o amor com a necessidade afetiva, com atração sexual e física, com pena por alguém e/ou com a necessidade de alguém que solucione os nossos problemas ou que solucione a nós mesmos.
5. Quando estamos sós, nos sentimos vazios e incompletos; é a onde nos dá o medo da intimidade e do compromisso, buscando sem cessar, relacionamentos e contatos sexuais.
6. Transformamos a tensão, a culpa, a solidão, a ira, a vergonha e o medo em desejos sexuais. Utilizamos o sexo e a dependência emocional como substituto do carinho, cuidado e afeto que os outros obtém em um senso de relacionamento sadio.
7. Utilizamos o sexo e os enredos emocionais para controlar os demais.
8. As obsessões e as fantasias românticas e sexuais nos paralisavam e nos impediam de nos concentrar em nossas outras tarefas diárias.
9. Evitamos as responsabilidades que tínhamos conosco mesmo, nos vinculando a pessoas que não nos correspondem ou não nos fazem caso.
10. Seguimos sendo escravo da dependência emocional e do coquetel romântico (flerte) e das atividades sexuais compulsivas.
11. Para evitar que nos causassem danos, evitamos toda a relação íntima, confundindo a anorexia sexual e emocional com a recuperação.
12. Atribuímos qualidades mágicas aos demais, os idealizamos e os perseguimos, para logo responsabilizá-los de que as nossas fantasias e expectativas não se haviam cumprido.