

40 вопросов для самодиагностики

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

Эти вопросы были сформулированы так, чтобы служить маяком для определения зависимости от секса и любви. Это не значит, однако, что, отвечая на них, Вы получите ясный и однозначный ответ. Но и одни только негативные ответы не дают уверенности в том, что болезни нет. У разных людей они проявляются по-разному, и 40 вопросов не исчерпывают всех возможностей. Несмотря на это, мы утверждаем, что этот тест является очень эффективным орудием самодиагностики, и в случае сомнения стоит к нему возвратиться. Мы считаем, что распознавание зависимости от секса и любви является очень важным и глубоко личным делом. Мы надеемся, что эти вопросы Вам помогут.

- Да Нет
1. Пробовали ли Вы когда-нибудь контролировать то, как часто Вы хотите заниматься сексом или как часто Вы будете встречаться с другим человеком?
- Да Нет
2. Обнаруживаете ли Вы тот факт, что Вы не можете перестать встречаться с опеределенным человеком, даже если Вы знаете, что встречи с этим человеком губительны для Вас?
- Да Нет
3. Чувствуете ли Вы что, Вы не хотите, чтоб кто-то знал о ваших сексуальных или романтических активностей? Чувствуете ли Вы что вам необходимо скрывать эти активности от других – от друзей, от родных, от соработников или от наставников и от других?
- Да Нет
4. Получаете ли Вы «кайф» от секса и любовных порывов? Чувствуешь ли потом разочарование?
- Да Нет
5. Занимались ли Вы сексом в неподходящее время, в неподходящем месте или с неподходящими людьми?
- Да Нет
6. Устанавливаете ли Вы себе правила сексуального или эмоционального поведения или даете себе обещания, которые потом не можете исполнить?
- Да Нет
7. Были ли у Вас (есть ли) сексуальные контакты с кем-то с кем Вы не хотите иметь секс?
- Да Нет
8. Верите ли Вы, что секс или эмоциональная связь изменят Вашу жизнь к лучшему?
- Да Нет
9. Чувствовали ли Вы когда-нибудь принуждение заниматься сексом?
- Да Нет
10. Верите ли Вы что кто-то может «исправить» Вас или дать вам облегчение?
- Да Нет
11. Ведете ли у Вы список Ваших сексуальных партнеров?
- Да Нет
12. Чувствуете ли Вы отчаяние или тревогу, когда Вы находитесь далеко от своего любовника или сексуального партнера?
- Да Нет
13. Потеряли ли Вы счет всех сексуальных партнеров в жизни?
- Да Нет
14. Случается ли Вам чувствовать навязчивую потребность в сексуальном объекте или в поиске жизненного партнера?
- Да Нет
15. Случается ли (случалось ли) Вам заниматься сексом, несмотря на последствия (например, в рискованных ситуациях, под угрозой заразиться венерической болезнью, СПИДом и т.д.)?
- Да Нет
16. Подозреваете ли, что у Вас есть схема повтора подобных партнерских отношений?
- Да Нет
17. Чувствуете ли Вы, что единственной (или главной) ценностью в связях является Ваша способность сексуально или эмоционально удовлетворить партнера?
- Да Нет
18. Есть ли у Вас ощущение, что Вы “умираете”, если Вы не находитесь со своим сексуальным или романтикеким партнером?
- Да Нет
19. Чувствуете ли Вы что Вы «обязаны» иметь секс?
- Да Нет
20. Были ли Вы (находитесь ли) в связи, которую не в состоянии прервать?

- Да [] Нет [] 21. Была ли ситуация, что Вы поставили под угрозу свое финансовое равновесие или общественное положение в результате погони за любовником или сексуальным партнером?
- Да [] Нет [] 22. Допускаете ли Вы, что проблемы в Вашей “любовной жизни” происходят от того, что Вы не достаточно имеете секс? Или от того что вы продолжаете оставаться «не с тем» человеком?
- Да [] Нет [] 23. Была ли ситуация, что Ваши важные отношения были под угрозой или были разрушены из-за Вашей сексуальной активностью “на стороне”?
- Да [] Нет [] 24. Думаете ли Вы, что жизнь без любовных связей или без секса не имела бы смысла? Чувствуете ли вы что Вы не личность, если Вы не чей-либо любовник/ любовница?
- Да [] Нет [] 25. Замечаете ли, что флиртуете с кем-то или сексуализируете кого-то, даже если не собирались этого делать?
- Да [] Нет [] 26. Портят ли Вашу репутацию Ваше сексуальное или любовное поведение?
- Да [] Нет [] 27. Заводите ли Вы сексуальные или эмоциональные связи, чтобы убежать от жизненных проблем или чтобы справиться с ними?
- Да [] Нет [] 28. Чувствуете ли Вы, что с мастурбацией у Вас “не в порядке” из-за ее многократности, фантазий, которые ей сопутствуют, использования предметов или из-за мест, в которых Вы ею занимаетесь?
- Да [] Нет [] 29. Занимаетесь ли Вы эксгибиционизмом, подглядыванием, и.т.д., так, что это приносит Вам ощущение дискомфорта и стыда?
- Да [] Нет [] 30. Можете ли Вы сказать, что для достижения физического или эмоционального облегчения Вам нужно все более разнообразный и более интенсивный секс?
- Да [] Нет [] 31. Нуждаетесь ли Вы в сексе или во влюбленности, чтобы почувствовать себя “настоящим мужчиной” или “настоящей женщиной”?
- Да [] Нет [] 32. Появляется ли у Вас впечатление, что Ваши сексуальные или эмоциональные “победы” приводят к тому, что Вы находитесь в “замкнутом круге”?
- Да [] Нет [] 33. Мешают ли Вам мысли о другом человеке или о сексе сосредоточиться на делах или других сферах жизни?
- Да [] Нет [] 34. Думаешь ли Вы о другом, особом человеке или о сексуальном акте, даже когда эти мысли приносят Вам страдание, чрезмерное желание или дискомфорт?
- Да [] Нет [] 35. Хотели ли Вы когда-нибудь на какое-то время изменить свое сексуальное или эмоциональное поведение на какой-то период времени? Хотели бы Вы быть менее эмоционально зависимым?
- Да [] Нет [] 36. Можете ли Вы сказать, что боль в Вашей жизни нарастает что бы Вы не делали? Боятесь ли Вы что где-то глубоко внутри Вы неприемлемый человек?
- Да [] Нет [] 37. Чувствуете ли Вы себя так, как будто у Вас не хватает чувства собственного достоинства или внутренней целостности?
- Да [] Нет [] 38. Создается ли у Вас впечатление, что Ваша сексуальная и эмоциональная активность негативно влияет на Вашу духовную жизнь?
- Да [] Нет [] 39. Чувствуете ли Вы, что Ваша жизнь стала неуправляема из-за вашего сексуального и/или эмоционального поведения или из-за Вашей чрезмерной зависимости?
- Да [] Нет [] 40. Задаете ли Вы себе вопрос, что если бы не Ваша погоня за сексом и чувствами, Вы бы могли достичь в жизни намного больше?