

Características de La Adicción al Sexo y al Amor

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

1. Como no sabemos relacionarnos con los demás, ni donde empieza una cosa ni termina la otra, mantenemos relaciones sexuales y/o nos vinculamos afectivamente sin conocer a las personas.
2. Por miedo al abandono y a la soledad prolongamos y reanudamos relaciones destructivas, nos ocultamos a nosotros mismos y a otros nuestra enorme dependencia de los demás y nos aislamos y sentimos cada vez más separados de amigos, personas a los que amamos, de nosotros mismos y de Dios.
3. El miedo a no tener suficiente amor y sexo nos lleva a buscar obsesivamente. Nos vemos en una relación tras otra, a veces con varias personas al mismo tiempo.
4. Confundimos el amor con la necesidad afectiva, con la atracción sexual y física, con la pena por alguien y/o con la de alguien a quien solucionarle los problemas o que nos solucione los nuestros.
5. Cuando estamos solos nos sentimos vacíos e incompletos y aunque nos da miedo la intimidad y el compromiso, buscamos sin cesar relaciones y contactos sexuales.
6. Transformamos la tensión, la culpa, la soledad, la ira, vergüenza, el miedo y la envidia en deseos sexuales. Utilizamos el sexo o la dependencia emocional como sustitutos del cariño, cuidado y afecto que otros obtienen en el seno de una relación sana.
7. Utilizamos el sexo y los enredos emocionales para controlar a los demás.
8. Las obsesiones o las fantasías románticas o sexuales nos paralizan y nos impiden concentrarnos en nuestras tareas diarias.
9. Evitamos las responsabilidades que tenemos hacia nosotros mismos vinculándonos a personas que no nos corresponden o no nos hacen caso.
10. Seguimos siendo esclavos de la dependencia emocional, del coqueteo romántico o de actividades sexuales compulsivas.
11. Para evitar que nos hagan daño evitamos toda relación íntima, confundiendo la anorexia sexual y emocional con la recuperación.
12. Atribuimos cualidades mágicas a los demás, los idealizamos y los perseguimos, para luego responsabilizarlos de que nuestras fantasías y expectativas no se han cumplido.