

# Karakteristika ved afhængighed af sex og kærlighed

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

© 1990 Det Augustine Fællesskab, Anonyme Sex og Kærlighedsafhængige, Fællesskabsomfattende Tjenester, Inc. Alle rettigheder forbeholdes.

1. Da vi har få sunde grænser, indgår vi i seksuelle og/eller følelsesmæssige forhold til mennesker uden at kende dem.
2. Da vi frygter forladthed og ensomhed, bliver vi i smertefulde, destruktive forhold, og vender tilbage til dem. Samtidig skjuler vi vores afhængigheds behov for os selv og andre, og bliver stadig mere isolerede og fremmedgjorte fra vores venner og kære, os selv, og Gud.
3. Da vi frygter følelsesmæssige og/eller seksuelle afsavn, stræber vi tvangsmæssigt efter og indgår i det ene forhold efter det andet, og har nogle gange mere end én seksuel eller følelsesmæssig affære ad gangen.
4. Vi forveksler kærlighed med behov, fysisk og seksuel tiltrækning, medlidenhed og/eller behovet for at redde eller blive reddet.
5. Vi føler os tomme og ufuldstændige, når vi er alene. Selvom vi frygter intimitet og forpligtelse, leder vi konstant efter forhold og seksuelle kontakter.
6. Vi seksualiserer stress, skyld, ensomhed, vrede, skam, frygt og misundelse. Vi bruger sex eller følelsesmæssig afhængighed som erstatning for pleje, omsorg og støtte.
7. Vi bruger sex og følelsesmæssige forhold til at manipulere og kontrollere andre.
8. Vi bliver lammede eller alvorligt distraherede af romantiske eller seksuelle besættelser eller fantasier.
9. Vi undgår at tage ansvar for os selv ved at koble os på folk, der ikke er følelsesmæssigt til rådighed.
10. Vi forbliver slaver af følelsesmæssig afhængighed, romantisk intrige eller tvangsmæssig seksuel aktivitet.
11. For at undgå at føle sårbarhed, kan vi trække os tilbage fra alle intime forhold og forveksler seksuel eller følelsesmæssig anoreksi med helbredelse.
12. Vi tillægger andre magiske egenskaber. Vi idealiserer og efterstræber dem, og giver dem siden skylden for ikke at have opfyldt vores fantasier og forventninger.