

40 kérdés az önvizsgálathoz

excerpted © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

Az alábbi kérdések arra szolgálnak, hogy útmutatást adjanak a szex- és szerelemfüggés lehetséges jeleinek felismerésében. A kérdésekre adott igenlő válaszok nem adnak tökéletes diagnózist, de a nemleges válaszok sem bizonyítják azt, hogy az adott személy mentes a betegségtől. A szex- és szerelemfüggés igen különböző módokon nyilvánulhat meg az egyes személyeknél, így nagyon különböző módon lehet megközelíteni és felfogni ezeket a kérdéseket is. Ennek ellenére úgy gondoljuk, hogy ezek a rövid és lényegre törő kérdések hatásosabb segítséget nyújthatnak, mint a szex- és szerelmi függésről szóló hosszúságú magyarázatok. Tudjuk, hogy a szex- és szerelmi függés diagnosztizálása igen komoly dolog, és a legteljesebb mértékben magánügy. Reméljük, hogy az alábbi kérdések segítenek ebben.

- Igen [] Nem [] 1.) Próbáltad-e valaha szabályozni, hogy milyen gyakran szeretkezel, vagy hogy hányszor szeretnél találkozni valakivel?
- Igen [] Nem [] 2.) Előfordult-e már, hogy képtelen voltál nem találkozni egy személlyel, holott tisztában voltál azzal, hogy az adott személlyel fenntartott kapcsolat káros a számodra?
- Igen [] Nem [] 3.) Úgy érzed, hogy nem szeretnéd, ha bárki tudomást szerezne szexuális életed vagy romantikus kapcsolataid jellegéről?
- Igen [] Nem [] 4.) „Módosult tudatállapotba” kerülsz-e a szextől és/vagy a romantikától?
- Igen [] Nem [] 5.) Volt-e szexuális élményed alkalmatlan helyen, időben és/vagy személlyel?
- Igen [] Nem [] 6.) Teszel-e magadnak ígéreteket szexuális vagy romantikus viselkedéseddel kapcsolatban, amikről aztán kiderül, hogy nem tartod be őket?
- Igen [] Nem [] 7.) Volt-e vagy van-e szexuális kapcsolatod olyasvalakivel, akivel nem akartad (akarod) ezt?
- Igen [] Nem [] 8.) Úgy gondold-e, hogy a szex és/vagy egy kapcsolat elviselhetőbbé tenné az életedet?
- Igen [] Nem [] 9.) Volt-e valaha olyan érzésed, hogy „most muszáj valamilyen szexuális élményre szert tennem”?
- Igen [] Nem [] 10.) Hiszel-e abban, hogy valaki képes téged „rendbe rakni”?
- Igen [] Nem [] 11.) Van-e írott, vagy bármilyen más formában őrzött listád eddigi partnereidről?
- Igen [] Nem [] 12.) Érezted már magad kétségbeesettnek vagy nyugtalannak, amikor szexuális partnered távol volt tőled?
- Igen [] Nem [] 13.) Már nem is tudod pontosan hány szexuális partnered volt?
- Igen [] Nem [] 14.) Szoktál-e kétségbeesetten vágyakozni szeretőre, szexuális élményre, vagy egy leendő partnerre?
- Igen [] Nem [] 15.) Volt-e vagy van-e olyan szexuális kapcsolatod, amelyben nem vagy tekintettel az esetleges következményekre? (pl. lebukás lehetősége, herpesz, tripper, AIDS fertőzés veszélye, stb.)
- Igen [] Nem [] 16.) Úgy érzed, hogy hajlamos van azonos típusú rossz kapcsolatok ismételt kialakítására?
- Igen [] Nem [] 17.) Érezted-e azt, hogy egy kapcsolatban számodra az egyetlen (vagy elsődleges) érték a szexuális teljesítmény és/vagy a lelki szükségleteid kielégítése?
- Igen [] Nem [] 18.) Érezted-e azt, hogy csak akkor teljes az életed, ha szexuális vagy romantikus partnerreddel vagy együtt?
- Igen [] Nem [] 19.) Úgy érzed, hogy neked „jár” a szex?
- Igen [] Nem [] 20.) Olyan kapcsolatban élsz, amit képtelen vagy abbahagyni?

- Igen [] Nem [] 21.) Veszélyeztetted-e valaha anyagi biztonságodat vagy társadalmi pozíciódat szexuális partner miatt
- Igen [] Nem [] 22.) Úgy gondolod, hogy „szerelmi életed” problémái abból adódnak, hogy nem a megfelelő partnerrel élsz?
- Igen [] Nem [] 23.) Volt-e veszélyben vagy romlott-e meg komoly kapcsolatod amiatt, hogy közben más partnerrel alakítottál ki szexuális kapcsolatot?
- Igen [] Nem [] 24.) Érezted-e azt, hogy az életnek semmi értelme szerelmi vagy szexuális kapcsolatok nélkül?
- Igen [] Nem [] 25.) Szoktál-e komoly szándék nélkül flörtölni, vagy szexuális játékokba belemenni?
- Igen [] Nem [] 26.) Hatással van-e szerelmi vagy romantikus viselkedésed a jó híredre?
- Igen [] Nem [] 27.) Szeretkezel, vagy kezdeményezel-e szexuális kapcsolatot azért, hogy így kezeld az életed problémáit, vagy épp ily módon menekülj el azok elől?
- Igen [] Nem [] 28.) Kényelmetlenül érzed-e magad az önkielégítéssel kapcsolatban annak gyakorisága, a fantáziálás, a használt kellékek, vagy a helyszín miatt?
- Igen [] Nem [] 29.) Szoktál-e kukkolni vagy magadat mutogatni oly módon, ami kényelmetlenséget okoz?
- Igen [] Nem [] 30.) Egyre több újításra és egyre nagyobb energiára van-e szükséged szexuális és romantikus viselkedésedben ahhoz, hogy a testi és lelki kielégülés „elfogadható” szintjét érjed el?
- Igen [] Nem [] 31.) Szexre vagy „szerelemre” van-e szükséged ahhoz, hogy „igazi férfinak” vagy „igazi nőnek” érezd magad?
- Igen [] Nem [] 32.) Érezted-e azt, hogy szexuális vagy romantikus életed pont annyira sikeres, mintha széllal szemben pisilnél?
- Igen [] Nem [] 33.) Azért nem tudsz életed más területei koncentrálni, mert gondolataid és érzéseid egy másik személy vagy a szex körül forognak?
- Igen [] Nem [] 34.) Gondolsz-e rögeszmésen egy adott személyre vagy szexuális élményre annak ellenére, hogy ez fájdalmat, sóvárgást vagy kényelmetlenséget okoz?
- Igen [] Nem [] 35.) Vágytál-e valaha arra, hogy szexuális és romantikus viselkedésedet egy időre feladd, vagy kontrolláld?
- Igen [] Nem [] 36.) Bármit is teszel, egyre erősebb fájdalmat és elégedetlenséget érzel az életedben?
- Igen [] Nem [] 37.) Úgy érzed hiányzik belőled az emberi méltóság és teljesség?
- Igen [] Nem [] 38.) Úgy érzed, hogy szexuális vagy romantikus viselkedésed negatív irányba befolyásolja a spirituális életedet?
- Igen [] Nem [] 39.) Érezted-e azt, hogy az életed irányíthatatlan túlzott függőségi szükségleted miatt?
- Igen [] Nem [] 40.) Felmerült-e valaha benned, hogy többet tudnál kezdeni az életeddel, ha nem a szexualitás és romantika ilyen megszállott keresése hajtana?