



# A SZEX-, ÉS SZERELEMFÜGGÉS JELLEMZŐI

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Minden jog fenntartva.

## Névtelen Szex- és Szerelemfüggők

1. Mivel kevés egészséges határunk van, szexuális kalandokba keveredünk és/vagy érzelmi viszonyba bonyolódunk ismeretlenekkel.
2. A magánytól és az elhagyatottságtól való félelem miatt fájdalmas, romboló kapcsolatokat tartunk fenn, vagy minduntalan visszatérünk ezekbe a kapcsolatokba. Függőség-igényünket önmagunk és mások előtt is titkoljuk, egyre jobban elszigetelődünk és elidegenedünk barátainktól, szeretteinktől, önmagunktól és Istentől.
3. Az érzelmek és a szex hiányától való félelmünkben kényszeresen keressük és hajszoljuk egyik kapcsolatot a másik után, olykor egyszerre több szexuális és érzelmi kapcsolatunk is van.
4. Összekeverjük a szerelmet a szükséggel, a testi és szexuális vonzódással, a sajnálattal, és/vagy azzal a vágyunkkal, hogy valakit megmentünk, vagy ő mentsen meg minket.
5. Üresnek és „fél embernek” érezzük magunkat, ha egyedül vagyunk. Annak ellenére, hogy tartunk az intimitástól és az elköteleződéstől, folyamatosan keressük a társkapcsolatokat és a szexuális kalandokat.
6. Szexszel vezetjük le a stresszt, a bűntudatot, a magányt, a haragot, a szégyent, a félelmet és az irigységet. A szexualitást és az érzelmi függőséget a gondoskodás, a törődés és a támogatás pótlékeként használjuk.
7. A szexualitást és az érzelmi kötődést mások manipulálására és kontrollálására használjuk.
8. Romantikus vagy szexuális megszállottságunk vagy fantáziálásunk súlyosan hátráltat vagy cselekvésképtelenné tesz bennünket.
9. Oly módon kerüljük el az önmagunkért való felelősségvállalást, hogy érzelmileg elérhetetlen emberekhez vonzódunk.
10. Az érzelmi függőség, a romantikus szerelmi viszonyok, vagy a kényszeres szexuális tevékenységek hálójában vergődünk.
11. Annak érdekében, hogy elkerüljük a sebezhetőség érzését, távol tartjuk magunkat minden intim viszonytól, összetévesztjük a szexuális és érzelmi anorexiát a felépüléssel.
12. Másoknak varázslatos képességeket tulajdonítunk. Előbb idealizáljuk és üldözzük őket, utóbb szemükre hányjuk, hogy csalatkoznunk kellett velük kapcsolatos elképzeléseinkben és reményeinkben.

Bővebb információ magyar nyelven az SLAA honlapján <https://slaafws.org/hungarian/>