

Caratteristiche della Dipendenza dal Sesso e dall'Amore

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

1. Avendo pochi confini emotivi sani, ci coinvolgiamo sessualmente e ci leghiamo emotivamente agli altri senza conoscerli.
2. Temendo l'abbandono e la solitudine, indugiamo e ritorniamo a rapporti dolorosi e distruttivi, nascondendo così la nostra dipendenza sia a noi stessi che agli altri e diventando sempre più isolati e lontani dagli amici, dai nostri cari, da noi stessi e da Dio.
3. Temendo un vuoto emotivo e sessuale, ricerchiamo compulsivamente e ci coinvolgiamo in una relazione dopo l'altra, a volte realizzando più di un legame emotivo e sessuale contemporaneamente.
4. Confondiamo l'amore con il bisogno, con l'attrazione fisica, con la pietà ed il bisogno di salvare o di essere salvati.
5. Ci sentiamo vuoti e incompleti quando siamo soli. Sebbene abbiamo paura dell'intimità e di impegnarci, siamo sempre alla ricerca di relazioni e contatti sessuali.
6. Scarichiamo nel sesso lo stress, i sensi di colpa, la solitudine, la rabbia, la vergogna, la paura e l'invidia. Usiamo il sesso e la dipendenza emotiva come sostituti del nutrimento, delle cure e del sostegno affettivo.
7. Usiamo il sesso e il coinvolgimento emotivo per manipolare e controllare gli altri.
8. Ci lasciamo immobilizzare o ci facciamo seriamente distrarre dalle ossessioni e dalle fantasie romantiche o sessuali.
9. Evitiamo la responsabilità verso noi stessi affezionandoci a persone emotivamente non disponibili.
10. Continuiamo ad essere schiavi della dipendenza emotiva, degli intrighi romantici o delle attività sessuali compulsive.
11. Per evitare di sentirci vulnerabili, potremmo ritrarci da ogni coinvolgimento emotivo, confondendo l'anoressia sessuale ed emotiva con il recupero.
12. Assegniamo qualità magiche agli altri, li idealizziamo e poi li biasimiamo per non aver soddisfatto le nostre fantasie ed aspettative.