

Kjennetegn på sex- og kjærlighetsavhengighet

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

1. Da vi har få sunne grenser, inngår vi i seksuelle og/eller følelsesmessige forhold til mennesker uten å kjenne dem.
2. Da vi frykter ensomhet og å bli forlatt, blir vi i smertefulle, destruktive forhold og vender tilbake til dem. Samtidig skjuler vi våre avhengighetsbehov for oss selv og andre, og blir stadig mer isolerte og fremmedgjorte fra våre venner og kjære, oss selv og Gud.
3. Da vi frykter følelsesmessige og/eller seksuelle savn, jakter vi tvangsmessig på, og inngår i det ene forholdet etter det andre og har noen ganger mer enn én seksuell eller følelsesmessig affære av gangen.
4. Vi forveksler kjærlighet med behov, fysisk og seksuell tiltrekning, medlidenhet og/eller behovet for å redde eller bli reddet.
5. Vi føler oss tomme og ufullstendige når vi er alene. Selv om vi frykter intimitet og forpliktelse leter vi konstant etter forhold og seksuelle kontakter.
6. Vi seksualiserer stress, skyld, ensomhet, sinne, skam, frykt og misunnelse. Vi bruker sex eller følelsesmessig avhengighet som erstatning for pleie, omsorg og støtte.
7. Vi bruker sex og følelsesmessige forhold til å manipulere og kontrollere andre.
8. Vi blir lammet eller alvorlig distraherete av romantiske eller seksuelle besettelser eller fantasier.
9. Vi unngår å ta ansvar for oss selv ved å knytte oss til folk som er emosjonelt utilgjengelige.
10. Vi forblir slaver av følelsesmessig avhengighet, romantiske intriger eller tvangsmessig seksuell aktivitet.
11. For å unngå å føle oss sårbare kan vi trekke oss tilbake fra alle intime forhold og forveksle seksuell eller følelsesmessig anoreksi med tilfriskning.
12. Vi tillegger andre magiske egenskaper. Vi idealiserer og jakter på dem, og gir dem siden skylden for å ikke ha oppfylt våre fantasier og forventninger.