



# CHARAKTERYSTYKA UZALEŻNIENIA OD SEKSU MIŁOŚCI

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone.

## Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości

1. Mając niewiele zdrowych granic, angażujemy się seksualnie w relacje z ludźmi, których nie znamy lub uczuciowo przywiązujemy się do takich ludzi.
2. Obawiając się porzucenia i samotności, pozostajemy w bolesnych, wyniszczających związkach lub powracamy do nich. Ukrywamy sami przed sobą oraz przed innymi nasz przymus zależności, stając się coraz bardziej wyizolowani i wyobcowani od przyjaciół, bliskich, samych siebie oraz Boga.
3. Obawiając się życia bez seksu lub zaangażowania uczuciowego, odczuwamy przymus poszukiwania i angażowania się w jeden związek za drugim, czasem będąc w więcej niż jednej relacji seksualnej lub uczuciowej w tym samym czasie.
4. Mylimy miłość z nadmierną potrzebą wsparcia i uwagi, z fizyczną i seksualną atrakcyjnością, ze współczuciem, z potrzebą ratowania lub bycia ratowanym.
5. Czujemy się puści i niekompletni, kiedy nie jesteśmy w związku. Pomimo tego, że boimy się bliskości i zaangażowania, to stale poszukujemy związków i kontaktów seksualnych.
6. Nadajemy znaczenie seksualne takim emocjom jak stres, poczucie winy, samotność, gniew, wstyd, strach i zazdrość. Używamy seksu lub emocjonalnej zależności jako zamiennika troski oraz wsparcia.
7. Używamy seksu oraz uczuciowego zaangażowania do manipulowania innymi i kontrolowania ich.
8. Stajemy się unieruchomieni lub bardzo rozkojarzeni z powodu uczuciowych albo seksualnych obsesji lub fantazji.
9. Unikamy odpowiedzialności za samych siebie, poprzez wiązanie się z ludźmi emocjonalnie niedostępnymi.
10. Jesteśmy zniewoleni przez emocjonalną zależność, romantyczną intrygę lub kompulsywną aktywność seksualną.
11. Aby uniknąć ryzyka odsłonięcia się i możliwości zranienia, możemy wycofywać się z wszystkich intymnych relacji, myląc seksualną i uczuciową anoreksję ze zdrowieniem.
12. Przypisujemy innym magiczne właściwości. Idealizujemy ich i gonimy za nimi, a następnie winimy ich za to, że nie odpowiadają naszym wyobrażeniom i nie spełniają naszych oczekiwań.

Więcej informacji w języku polskim znajdziesz na naszej stronie SLAA Polska <https://slaafws.org/polish/>