



40 PYTAŃ DO AUTODIAGNOZY

zaczepnięte z © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości

Poniższe pytania zostały skonstruowane tak, aby mogły służyć jako wskazówki do identyfikacji możliwych oznak uzależnienia od seksu i miłości. Ich celem nie jest dostarczenie niezawodnej metody diagnostycznej. Udzielenie samych negatywnych odpowiedzi również nie daje żadnej gwarancji, że choroba nie jest obecna. Uzależnieni od seksu i miłości różnią się między sobą wzorcami uzależnienia, przez co mogą w różny sposób podchodzić do tych pytań i do udzielania na nie odpowiedzi. Mimo to zauważyliśmy, że krótkie, rzeczowe pytania, często były równie skutecznym narzędziem do autodiagnozy, co długotrwałe wyjaśnienia na temat tego czym jest uzależnienie od seksu i miłości. Zdajemy sobie sprawę, że rozpoznanie uzależnienia od seksu i miłości jest sprawą do której należy podchodzić zarówno bardzo gruntownie, ale i w sposób bardzo indywidualny. Mamy nadzieję, że te pytania okażą się pomocne.

Tak Nie 1) Czy próbowałeś/aś kiedykolwiek kontrolować to, jak często uprawiasz sex lub jak często się z kimś widzisz?

Tak Nie 2) Czy nie potrafisz zaprzestać widywania określonej osoby, chociaż wiesz, że spotkanie tej osoby jest dla Ciebie niszczące?

Tak Nie 3) Czy nie chcesz, aby ktokolwiek dowiedział się o Twojej seksualnej bądź uczuciowej aktywności? Czy czujesz, że musisz ukrywać te działania przed innymi - przyjaciółmi, rodziną, współpracownikami, psychologami, itd.?

Tak Nie 4) Czy doznajesz „haju” w wyniku seksu lub miłosnych uniesień? Czy czujesz się potem rozbity/a?

Tak Nie 5) Czy uprawiałeś/aś seks w niewłaściwym czasie, niewłaściwym miejscu lub z niewłaściwymi ludźmi?

Tak Nie 6) Czy składasz sobie obietnice lub określasz sobie zasady postępowania dotyczące Twoich seksualnych lub uczuciowych zachowań, a następnie stwierdzasz, że nie potrafisz ich dotrzymać?

Tak Nie 7) Czy utrzymywałeś/aś lub utrzymujesz kontakty seksualne z kimś, z kim wcale nie chcesz (lub nie chciałeś/aś) ich mieć?

Tak Nie 8) Czy wierzysz, że seks lub związek sprawi, że dzięki temu Twoje życie będzie możliwe do zniesienia?

Tak Nie 9) Czy kiedykolwiek odczuwałeś/aś wewnętrzny przymus uprawiania seksu?

Tak Nie 10) Czy wierzysz, że druga osoba jest w stanie Ciebie „naprawić”?

Tak Nie 11) Czy prowadzisz listę, pisemną lub jakąkolwiek inną, z liczbą Twoich dotychczasowych partnerów seksualnych?

Tak Nie 12) Czy odczuwasz rozpacz lub niepokój kiedy jesteś z dala od swojego kochanka i/lub partnera seksualnego?

Tak Nie 13) Czy straciłeś/aś rachubę Twoich dotychczasowych partnerów seksualnych?

Tak Nie 14) Czy odczuwasz rozpaczliwą potrzebę posiadania kochanka/i, układu seksualnego lub znalezienia życiowego partnera?

Tak Nie 15) Czy uprawiałeś/aś lub uprawiasz seks nie zważając na konsekwencje (np. ryzyko przyłapania, ryzyko zarażenia się opryszczką, rzeżączką, AIDS, itd.)?

Tak Nie 16) Czy zauważasz, że masz schemat powtarzania złych związków?

Tak Nie 17) Czy czujesz, że Twoją jedyną (lub główną) wartością w związku jest zdolność do seksualnego zaspokajania partnera lub zapewniania mu oparcia emocjonalnego?

Tak [] Nie [] 18) Czy czujesz się jak marionetka pozbawiona życia, jeśli nie ma w pobliżu kogoś z kim możesz flirtować? Czy czujesz, że nie jesteś „żywy/a naprawdę” jeśli nie jesteś z Twoim uczuciowym/seksualnym partnerem?

Tak [] Nie [] 19) Czy czujesz, że masz prawo otrzymywać seks?

Tak [] Nie [] 20) Czy trwasz w związku, z którego nie jesteś w stanie odejść?

Tak [] Nie [] 21) Czy kiedykolwiek naraziłeś/aś swoją stabilność finansową lub pozycję społeczną wskutek pogoni za partnerem seksualnym?

Tak [] Nie [] 22) Czy jesteś przekonany/na, że problemy w Twoim „życiu miłosnym” wynikają z braku odpowiedniej ilości seksu lub seksu odpowiedniego rodzaju, albo z powodu trwania w związku ze „złą” osobą?

Tak [] Nie [] 23) Czy kiedykolwiek Twój poważny związek był zagrożony lub został zniszczony z powodu Twojej aktywności seksualnej poza nim?

Tak [] Nie [] 24) Czy uważasz, że życie bez związków miłosnych lub bez seksu nie miałoby żadnego sensu? Czy czujesz, że byłbyś/byłabyś pozbawiony/na własnej tożsamości, nie będąc czymś kochankiem/kochanką?

Tak [] Nie [] 25) Czy zdarza Ci się flirtować z kimś lub tworzyć seksualną atmosferę nawet jeśli nie miałeś/aś takiego zamiaru?

Tak [] Nie [] 26) Czy Twoje seksualne i/lub miłosne zachowania szkodzą Twojej reputacji?

Tak [] Nie [] 27) Czy uprawiasz seks lub utrzymujesz uczuciowe związki po to, aby dawać sobie radę z życiowymi problemami lub żeby uciekać od nich?

Tak [] Nie [] 28) Czy czujesz się źle z powodu Twojej masturbacji, ze względu na jej częstotliwość, towarzyszące jej fantazje, używane rekwizyty lub miejsca, w których to robisz?

Tak [] Nie [] 29) Czy wchodzisz w praktyki ekshibicjonistyczne, podglądactwo, itd., w sposób przynoszący Ci zażenowanie lub cierpienie?

Tak [] Nie [] 30) Czy stwierdzasz, że potrzebujesz coraz to większej różnorodności i intensywności Twojej seksualnej lub uczuciowej aktywności po to, aby osiągnąć „zadowalający” poziom fizycznej i emocjonalnej ulgi?

Tak [] Nie [] 31) Czy potrzebujesz seksu lub uczucia „zakochania”, by poczuć się jak „prawdziwy mężczyzna” lub „prawdziwa kobieta”?

Tak [] Nie [] 32) Czy czujesz, że Twoje seksualne lub uczuciowe zachowania sprawiają wrażenie jakbyś był/a porywany/na przez obrotowe drzwi i kręcił/a się w środku? Czy czujesz się wyczerpany/na?

Tak [] Nie [] 33) Czy z powodu myśli i uczuć, jakie masz w odniesieniu do drugiej osoby lub w związku z seksem, nie potrafisz skoncentrować się na innych dziedzinach Twojego życia?

Tak [] Nie [] 34) Czy zauważasz, że masz obsesję na punkcie konkretnej osoby lub aktu seksualnego, mimo że te myśli przynoszą Ci cierpienie, poczucie „głodu” lub złe samopoczucie?

Tak [] Nie [] 35) Czy kiedykolwiek pragnąłeś/aś być w stanie zaprzestać choć na pewien czas swoich seksualnych i uczuciowych aktywności? Czy kiedykolwiek pragnąłeś/aś umieć być mniej zależnym/ną emocjonalnie?

Tak [] Nie [] 36) Czy stwierdzasz, że ból w Twoim życiu narasta bez względu na to, co robisz? Czy głęboko wewnątrz obawiasz się, że nikt nie zaakceptuje Ciebie takim/ką, jakim/ką jesteś?

Tak [] Nie [] 37) Czy czujesz się, jakbyś nie posiadał/a godności i nie był/a w pełni wartościowym człowiekiem?

Tak [] Nie [] 38) Czy czujesz, że Twoje życie seksualne i uczuciowe wpływa negatywnie na Twoje życie duchowe?

Tak [] Nie [] 39) Czy czujesz, że przestałeś/aś kierować swoim życiem z powodu Twoich seksualnych lub uczuciowych zachowań albo nadmiernej potrzeby zależności od kogoś?

Tak [] Nie [] 40) Czy kiedykolwiek przyszło Ci na myśl, że gdyby seksualna i uczuciowa pogoń nie kierowała Tobą tak bardzo, to możliwe, że osiągnąłbyś/osiągnęłabyś w życiu więcej?