

40 Pytań do Autodiagnozy

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

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 widujesz?
- 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 „zadowolający” 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 porywany/na przez obrotowe drzwi i kręcił 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?