



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ

выдержка © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Все права защищены.

Анонимные зависимые от секса и любви (S.L.A.A.)

Эти вопросы были сформулированы так, чтобы служить маяком для определения зависимости от секса и любви. Это не значит, однако, что, отвечая на них, Вы получите ясный и однозначный ответ. Но и одни только негативные ответы не дают уверенности в том, что болезни нет. У многих зависимых от секса и любви разные паттерны поведения, что может привести к совершенно разным подходам к этим вопросам и ответам на них.. Несмотря на это, мы утверждаем, что этот тест является очень эффективным орудием самодиагностики, и в случае сомнения стоит к нему возвратиться. Мы считаем, что распознавание зависимости от секса и любви является очень важным и глубоко личным делом. Мы надеемся, что эти вопросы Вам помогут.

Да Нет 1. Пробовали ли Вы когда-нибудь контролировать то, как часто Вы хотите заниматься сексом или как часто Вы будете встречаться с другим человеком?

Да Нет 2. Обнаруживаете ли Вы, что Вы не можете перестать встречаться с опеределенным человеком, даже если знаете, что встречи с этим человеком разрушительны для Вас?

Да Нет 3. Чувствуете ли Вы что, Вы не хотите, чтоб кто-то знал о ваших сексуальных или романтических занятиях? Чувствуете ли Вы что вам необходимо скрывать эти занятия от других – друзей, родных, коллег, психолога или других?

Да Нет 4. Получаете ли Вы «кайф» от секса и любовных порывов? Чувствуешь ли потом разочарование?

Да Нет 5. Занимались ли Вы сексом в неподходящее время, в неподходящем месте или с неподходящими людьми?

Да Нет 6. Устанавливаете ли Вы для себя правила сексуального или эмоционального поведения или даете себе обещания, которые потом не можете исполнить?

Да Нет 7. Были ли у Вас (есть ли) сексуальные контакты с кем-то с кем Вы не хотите иметь секс?

Да Нет 8. Верите ли Вы, что секс или эмоциональная связь изменят Вашу жизнь к лучшему?

Да Нет 9. Чувствовали ли Вы когда-нибудь принуждение заниматься сексом?

Да Нет 10. Верите ли Вы что кто-то может «исправить» Вас или дать вам облегчение?

Да Нет 11. Ведете ли у Вы счет письменный или в каком-либо другом виде список Ваших сексуальных партнеров?

Да Нет 12. Чувствуете ли Вы отчаяние или тревогу, когда Вы находитесь далеко от своего любовника или сексуального партнера?

Да Нет 13. Потеряли ли Вы счет всех своих сексуальных партнеров в жизни?

Да Нет 14. Случается ли Вам чувствовать навязчивую потребность в сексуальном объекте или в поиске жизненного партнера?

Да Нет 15. Случается ли (случалось ли) Вам заниматься сексом, несмотря на последствия (например, в рискованных ситуациях, под угрозой заразиться венерической болезнью, СПИДом и.т.д.)?

Да Нет 16. Подозреваете ли, что у Вас есть схема повтора подобных партнерских отношений?

Да Нет 17. Чувствуете ли Вы, что единственной (или главной) ценностью в отношениях является Ваша способность сексуально или эмоционально удовлетворить партнера?

Да Нет 18. Чувствуете ли вы себя безжизненной марионеткой, если рядом нет кого-то, с кем вы можете пофлиртовать? Чувствуете ли вы, что вы не "по-настоящему живы", если вы не со своим сексуальным / романтическим партнером?

Да Нет 19. Чувствуете ли вы себя вправе на секс?

Да Нет 20. Были ли Вы (находитесь ли) в связи, которую не в состоянии прервать?

Да Нет 21. Вы когда-нибудь ставили под угрозу свою финансовую стабильность и положение в обществе, преследуя сексуального партнера?

Да Нет 22. Верите ли вы, что проблемы в вашей "личной жизни" возникают из-за недостатка или неправильного вида секса? Или от того, что вы продолжаете оставаться с "неправильным" человеком?

Да Нет 23. Была ли ситуация, что Ваши важные отношения были под угрозой или разрушены из-за Вашей сексуальной активностью "на стороне"?

Да Нет 24. Думаете ли Вы, что жизнь без любовных связей или секса не имела бы смысла? Чувствуете ли вы что Вы не личность, если Вы не чей-либо любовник/любовница?

Да Нет 25. Замечаете ли, что флиртуете с кем-то или сексуализируете кого-то, даже если не собирались этого делать?

Да Нет 26. Портят ли Вашу репутацию Ваше сексуальное или любовное поведение?

Да Нет 27. Заводите ли Вы сексуальные или романтические связи, чтобы убежать от жизненных проблем или чтобы справиться с ними?

Да Нет 28. Чувствуете ли Вы, что с мастурбацией у Вас "не в порядке" из-за ее многократности, фантазий, которые ей сопутствуют, использования предметов или из-за мест, в которых Вы ею занимаетесь?

Да Нет 29. Занимаетесь ли Вы эксгибиционизмом, подглядыванием, и.т.д., так, что это приносит Вам ощущение дискомфорта и стыда?

Да Нет 30. Можете ли Вы сказать, что для достижения физического или эмоционального облегчения Вам нужно все более разнообразный и более интенсивный секс?

Да Нет 31. Нуждаетесь ли Вы в сексе или во влюбленности, чтобы почувствовать себя "настоящим мужчиной" или "настоящей женщиной"?

Да Нет 32. Появляется ли у Вас впечатление, что Ваши сексуальные или эмоциональные "победы" приводят к тому, что Вы находитесь в "замкнутом круге"? Чувствуете ли Вы, что измучены?

Да Нет 33. Мешают ли Вам мысли о другом человеке или о сексе сосредоточиться на делах или других сферах жизни?

Да Нет 34. Думаете ли Вы о другом, особом человеке или о сексуальном акте, даже когда эти мысли приносят Вам страдание, чрезмерное желание или дискомфорт?

Да Нет 35. Хотели ли Вы когда-нибудь на какое-то время изменить свое сексуальное или романтическое поведение? Хотели бы Вы быть менее эмоционально зависимым?

Да Нет 36. Можете ли Вы сказать, что боль в Вашей жизни нарастает что бы Вы не делали? Бойтесь ли Вы что где-то глубоко внутри Вы неприемлемый человек?

Да Нет 37. Чувствуете ли Вы себя так, как будто у Вас не хватает чувства собственного достоинства или внутренней целостности?

Да Нет 38. Чувствуете ли вы, что ваша сексуальная и/или романтическая жизнь негативно влияет на вашу духовную жизнь?

Да Нет 39. Чувствуете ли вы, что ваша жизнь неуправляема из-за вашего сексуального и / или романтического поведения или ваших чрезмерных потребностей в зависимости?

Да Нет 40. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что вы могли бы сделать в своей жизни больше, если бы вами так не руководили сексуальные и романтические устремления?