

# 40 Preguntas para el Autodiagnostico

excerpted © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

Estas preguntas que vienen a continuación están pensadas para ayudarle a identificar posibles síntomas de la adicción al sexo y al amor. No pretenden ser un método de diagnóstico infalible y las respuestas negativas a las mismas no indican ausencia de enfermedad. Muchos adictos obedecen a modelos de conducta muy diferentes entre sí, lo que puede resultar en diferentes formas de enfocar o responder a las mismas. A pesar de ello hemos descubierto que las preguntas concisas y precisas son tan útiles para el auto-diagnóstico como las explicaciones extensas a la hora de dar a conocer en qué consiste la adicción al sexo y al amor. Somos conscientes que el diagnóstico es un asunto muy serio y a 1a vez muy personal . Esperamos que le resulten útiles.

- Si  No
- 1.) ¿Ha tratado alguna vez de poner un límite a sus actividades sexuales o a la frecuencia con la que ve a alguien?
- Si  No
- 2.) ¿Le resulta imposible dejar de ver a una persona concreta aunque sepa que esto sólo le perjudica?
- Si  No
- 3.) ¿Le da miedo que alguien descubra sus actividades sexuales o románticas? ¿Necesita ocultárselas a los demás; amigos, familiares, compañeros de trabajo, psicólogos, etc.?
- Si  No
- 4.) ¿Llega lo sexual y romántico a producir en usted un estado de trance? ¿Llega lo sexual y romántico al extremo de hundirlo?
- Si  No
- 5.) ¿Ha tenido relaciones sexuales en momentos, lugares o con personas poco adecuadas?
- Si  No
- 6.) ¿Hace promesas o se impone normas de conducta que luego ve que no puede cumplir?
- Si  No
- 7.) ¿Ha mantenido o mantiene relaciones sexuales con alguien con quien no le apetece?
- Si  No
- 8.) ¿Cree que el sexo o una relación amorosa puede hacer su vida más placentera?
- Si  No
- 9.) ¿Se ha sentido alguna vez “obligado” a mantener relaciones sexuales?
- Si  No
- 10.) ¿Cree que alguien puede transformar su vida y/o solucionarle sus problemas personales?
- Si  No
- 11.) ¿Tiene una lista, escrita o de cualquier otra forma, con el número de parejas que ha tenido?
- Si  No
- 12.) ¿Cuando está separado de su pareja sexual, le invaden sentimientos de inquietud o desesperación?
- Si  No
- 13.) ¿Ha perdido cuenta del número de personas con el que ha mantenido relaciones sexuales?
- Si  No
- 14.) ¿Siente una necesidad desesperada de amante, “dosis” de sexo o futura pareja?
- Si  No
- 15.) ¿Ha tenido o tiene relaciones sexuales sin pararse a pensar en las consecuencias. (p.ej.. el peligro de que le descubran, el riesgo de contraer herpes, gonorrea, SIDA, etc.?).
- Si  No
- 16.) ¿Reincide una y otra vez en relaciones sexuales que no le convienen?
- Si  No
- 17.) ¿Cree que su valía dentro de una relación radica en su aportación sexual o en el soporte emocional que usted proporciona?
- Si  No
- 18.) ¿No se siente vivo “de verdad” a menos que se encuentre en compañía de su pareja sexual o amor romántico?
- Si  No
- 19.) ¿Cree que tiene un derecho especial a disfrutar del sexo?
- Si  No
- 20.) ¿Se encuentra en una relación de la que no puede salir?

- Si  No
- 21.) ¿Ha puesto alguna vez en peligro su estabilidad financiera o su posición social por perseguir a alguien?
- Si  No
- 22.) ¿Cree que los problemas que experimenta en su vida amorosa se deben a que no disfruta del tipo de relación sexual “adecuada”, o que carece de ella o a que continúa estancada con la misma persona?
- Si  No
- 23.) ¿Ha destruido o puesto en peligro por sus aventuras alguna relación seria en alguna ocasión?
- Si  No
- 24.) ¿Cree que su vida carecería de sentido sin enredos amorosos o aventuras sexuales?
- Si  No
- 25.) ¿Se ha sorprendido alguna vez coqueteando o convirtiendo a alguien en un mero objeto sexual, incluso sin que esta fuera su intención?
- Si  No
- 26.) ¿Afecta su conducta sexual o romántica a su reputación?
- Si  No
- 27.) ¿Trata de solucionar o de huir de los problemas de la vida a través del sexo o de las relaciones amorosas?
- Si  No
- 28.) ¿Le preocupa la masturbación por su frecuencia; las fantasías de que la acompaña, los objetos que usa o los lugares en que la practica?
- Si  No
- 29.) ¿Practica el exhibicionismo o el “fisgoneo” (atisbo) en formas que le producen ansiedad o dolor?
- Si  No
- 30.) ¿Para alcanzar un nivel aceptable de alivio físico y emocional, ¿necesita cada vez más una mayor variación en sus actividades sexuales y románticas e invertir una dosis cada vez mayor de energía y esfuerzo?
- Si  No
- 31.) ¿Necesita “estar enamorado” o el sexo para sentirse un hombre o una mujer de verdad?
- Si  No
- 32.) ¿No considera que su conducta en el terreno sexual y amoroso no es acaso tan absurda como machacarse la cabeza contra un muro? ¿No termina agotado?
- Si  No
- 33.) ¿Le resulta imposible concentrarse en otros aspectos de la vida a causa de los sentimientos o pensamientos que tiene por otra persona o por el sexo?
- Si  No
- 34.) ¿Le obsesiona alguna persona o algún acto sexual concreto aunque estos pensamientos le ocasionen dolor, ansiedad o malestar?
- Si  No
- 35.) ¿Ha sentido alguna vez deseos de interrumpir o al menos limitar sus actividades sexuales o románticas por un tiempo? ¿Ha deseado en alguna ocasión cierto periodo de ser menos dependiente emocionalmente?
- Si  No
- 36.) ¿Cree que, haga lo que haga, su vida es cada vez más insoportable? ¿Cree en lo más profundo de su ser que nadie le va a aceptar tal como es?
- Si  No
- 37.) ¿Cree que no posee dignidad y que está lleno de carencias personales?
- Si  No
- 38.) ¿Cree que su vida sexual y romántica perjudica a su vida espiritual?
- Si  No
- 39.) ¿Cree que su vida es un caos a causa de su conducta sexual y romántica o de sus excesivas dependencias emocionales?
- Si  No
- 40.) ¿Se le ha ocurrido pensar alguna vez en la de cosas positivas que podría hacer en la vida si no se dejara arrastrar por los impulsos sexuales y románticos?