

# 40 запитань для самовизначення

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

Наступні питання були розроблені як принципи для визначення можливих симптомів залежності від сексу та любові. Вони не містять в собі точний метод діагностики, так само як і одні тільки заперечні відповіді не будуть означати, що у вас немає цієї хвороби. У багатьох залежних від сексу та любові хвороба проявляється в різних моделях поведінки, тому, як результат, до кожної з них може бути різний підхід і різні відповіді на запитання. Незважаючи на це ми винайшли короткі, цільні запитання, які є досить ефективним засобом для самодіагностики бо містять у собі розширене пояснення залежності від сексу та любові. Ми схилиємось до думки, що самовизначення стосовно залежності від сексу та любові є дуже серйозною та глибоко особистою справою. Сподіваємось ці запитання допоможуть вам.

- Так [ ] Ні [ ] 1.) Чи намагався ти хоч колись контролювати кількість сексу а своєму житті чи побачення із кимось.
- Так [ ] Ні [ ] 2.) Чи відчував ти колись, що не можеш відмовитись від побачень з конкретною людиною, хоча й знаєш, що такі побачення руйнують тебе?
- Так [ ] Ні [ ] 3.) Ти відчуваєш, що не хочеш, щоб хтось знав про твоє сексуальне та любовне життя? Можливо ти хочеш сховати його від друзів, рідних, співробітників, наставників та ін.. ?
- Так [ ] Ні [ ] 4.) Ти отримаєш «кайф» від сексу чи любовних стосунків? Чи відчуваєш себе розбитим?
- Так [ ] Ні [ ] 5.) Чи був у тебе колись секс у невідповідних місцях, у невідповідний час чи з невідповідними людьми?
- Так [ ] Ні [ ] 6.) Чи обіцяєш ти собі дотримуватись певних правил стосовно своєї сексуальної поведінки, яким не можеш слідувати?
- Так [ ] Ні [ ] 7.) Чи мав ти колись , чи маєш зараз сексуальні відносини з людиною, з якою не хочеш (не хотів) цього робити?
- Так [ ] Ні [ ] 8.) Чи віриш ти, що секс чи стосунки зроблять своє життя цільним?
- Так [ ] Ні [ ] 9.) Чи відчував ти коли-небудь, що повинен займатись сексом?
- Так [ ] Ні [ ] 10.) Чи віриш ти, що хтось може виправити тебе?
- Так [ ] Ні [ ] 11.) Чи зберігаєш ти список своїх колишніх партнерів?
- Так [ ] Ні [ ] 12.) Чи відчуваєш відчай чи тривогу коли коханого чи сексуального партнера немає поруч?
- Так [ ] Ні [ ] 13.) Чи збився ти з рахунку своїх сексуальних партнерів?
- Так [ ] Ні [ ] 14.) Чи відчуваєш ти відчай через потребу у любові, сексуальному зціленні, чи майбутній парі.
- Так [ ] Ні [ ] 15.) Чи займався ти сексом не зважаючи на наслідки (наприклад, небезпеку бути впійманим, ризик захворіти герпесом, гонореєю, СНІДом і т. ін.)
- Так [ ] Ні [ ] 16.) Чи помічав ти, що маєш звичку повторювати погані стосунки?
- Так [ ] Ні [ ] 17.) Чи відчуваєш ти, що твоя єдина (чи головна) цінність полягає у твоєму вмінню виявляти сексуальну чи емоціональну підтримку?
- Так [ ] Ні [ ] 18.) Чи відчував ти себе бездушною лялькою, яка оживала лиш коли поруч з'являлась людина, з якою можна було пофліртувати? Чи відчував ти, що насправді «не живий», якщо поруч не було твого сексуального/любовного партнера?
- Так [ ] Ні [ ] 19.) Чи присвячував ти себе сексу?
- Так [ ] Ні [ ] 20.) Чи був колись у відносинах, яких не міг розірвати?
- Так [ ] Ні [ ] 21.) Чи відчував ти колись загрозу своєї фінансової стабільності чи положенню у суспільстві через те, що намагались переслідувати свого сексуального партнера?

- Так [ ] Ні [ ] 22.) Чи вірите ви, що проблеми у вашому особистому житті спричинені відсутністю достатнього або відповідного сексу? Або тим, що ви продовжуєте зустрічатись «не з тією» людиною?
- Так [ ] Ні [ ] 23.) Чи були Ваші серйозні стосунки під загрозою або зруйновані через сексуальну активність на стороні?
- Так [ ] Ні [ ] 24.) Ви відчуваєте, що життя не матиме сенсу без любовних відносин або сексу? Ви відчуваєте, що вас не було б особистості, якщо ви не були чийось коханцем (коханкою)?
- Так [ ] Ні [ ] 25.) Чи фліртуєте ви або викликаєте хтивість у іншої людини навіть коли насправді не хочете цього?
- Так [ ] Ні [ ] 26.) Чи впливає ваша сексуальна та / або романтична поведінка на вашу репутацію?
- Так [ ] Ні [ ] 27.) Чи є у вас секс та / або «відносини», щоб спробувати впоратися, або втекти від життєвих проблем?
- Так [ ] Ні [ ] 28.) У вас почувати себе некомфортно через мастурбації і те з як часто вам доводилось це робити, постійні фантазії, реквізиту, який ви використовуєте, та / або місця, в яких ви це робите?
- Так [ ] Ні [ ] 29.) Ви брати участь у вуайеризмі, ексгібіціонізмі і т.д., таким чином, що це принесло дискомфорт і біль?
- Так [ ] Ні [ ] 30.) Чи помічали, що Вам потрібно все більше і більше різноманітності та енергії вкладати у вашу сексуальну або романтичну діяльність тільки для досягнення «прийняттого» рівня фізичної та емоційної полегшення?
- Так [ ] Ні [ ] 31.) Вам потрібно займатися сексом, або «закохуватись», щоб відчути себе «справжнім чоловіком» чи «справжньою жінкою»?
- Так [ ] Ні [ ] 32.) Ви вважаєте, що ваші сексуальні і романтичні поведінка є настільки ж корисною наскільки як битись головою об стінку? Ви змучений?
- Так [ ] Ні [ ] 33.) Ви не в змозі зосередитися на інших сферах вашого життя, тому що усі ваші думки і почуття лише про іншу людину або про секс?
- Так [ ] Ні [ ] 34.) Чи вважаєте ви себе одержимими конкретно людиною або статевим актом, навіть якщо ці думки приносять біль, спрагу або дискомфорт?
- Так [ ] Ні [ ] 35.) Чи хотіли б Ви коли-небудь зупинитись або контролювати свою сексуальну і романтичну діяльність за певний період часу? Ви коли-небудь хотіли б бути менш емоційно залежними?
- Так [ ] Ні [ ] 36.) Чи помічали ви, що біль у вашому житті збільшується незалежно від того, що ви робите? Ви боїтеся, що в глибині душі вас не прийнять?
- Так [ ] Ні [ ] 37.) Ви відчуваєте, що вам не вистачає гідності і цілісності?
- Так [ ] Ні [ ] 38.) Ви вважаєте, що ваше сексуальне та / або особисте життя негативно впливає на духовне життя?
- Так [ ] Ні [ ] 39.) Чи вважаєте ви, що ваше життя некероване через вашу сексуальну та / або романтичну поведінку або ваша надмірну потребу у залежній поведінці?
- Так [ ] Ні [ ] 40.) Чи замислювалися ви, що можна було б зробити більше у своєму житті, якщо ви не були настільки керовані сексуальним і романтичним переслідуванням?