

Mikä on sinun seksiriippuvuutesi mielekkyys?

Tässä osiossa keskitymme siihen, minkälaisia tunteita seksiriippuvuuskäyttäytyminen peittää alleen ja mitä tunteita se saa sinussa aikaan. Monille seksiriippuvuuskäyttäytyminen on nimittäin tapa käsitellä ikäviä tunteita, kuten ahdistusta, yksinäisyyttä, alakuloa ja stressiä. Riippuvuus on näennäisesti helppo tapa peittää näitä tunteita tai saada niihin nopeasti lohdutusta.

Riippuvuuskäyttäytymisessä ei ole kuitenkaan pelkästään kyse ikävien tunteiden lääkitsemisestä vaan myös positiivisten tunteiden aikaan saamisesta. Näitä tunteita voivat olla vallan tunne, rauhallisuus, vapauden tunne, hyväksytyksi tuleminen, nähdyksi tuleminen ja halutuksi tuleminen. Joskus saattaa olla niin että tunteita on vaikea tunnistaa ollenkaan. Voi olla, että seksiriippuvuuskäyttäytyminen on niin tehokkaasti turruttanut tunteet, että niihin ei pääse käsiksi. Kun käyttäytymisen lopettaa, saattavat tunteet tulla todella voimakkaina pintaan.

Tehtävä: Taustalla olevat tunnetilat

Mihin tunteisiin sinä haet helpotusta seksiriippuvuuskäyttäytymisestä? **Rastita ne tunteet, jotka sinä tunnistat riippuvuuskäyttäytymisesi taustalla.** Mieti tilanteita, joissa olet toiminut riippuvuuskäyttäytymisesi mukaan. Tunnistatko alla olevia tunteita ennen kuin olet lähtenyt toimimaan? Jos et tunnista mitään tunteita, mieti miten sinä tyypillisesti toimit, kun sinä koet alla olevia tunteita.

Tunteet:

Stressi

Yksinäisyys

Ahdistus

Alakuloisuus

Tyhjyyden tunne

Tylsistyminen

Turhautuminen

Kiireen tuntu

Levottomuus

Torjutuksi tuleminen

Joku muu tunne, mikä?

Mitä ajatuksia tehtävä ja tunnistamasi tunteet herättävät?