

ENSAYO

OCTUBRE 2021

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

APRENDIENDO DE LOS VETERANOS

*Una colección de compartires de nuestros
veteranos de todo el mundo*

Propósito de SA

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. SA no está vinculada a ninguna secta, confesión religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual.

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo soy responsable... Cuando cualquiera, dondequiera extienda su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de SA esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable.

Sexólicos Anónimos DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA.

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas exceptuando a su cónyuge. En la definición, de sobriedad de SA el término “cónyuge” se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Adoptada en 2010).

El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA.

Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.

Ensayo (ESSAY) es una publicación de Sexólicos Anónimos

essay.sa.org

Copyright © 2022 Todos los derechos reservados.

RESOLUCIÓN: “Dado que cada edición de Ensayo no puede pasar por el proceso de aprobación de la documentación de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a Ensayo (Essay) como la revista internacional de “Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ensayo en las reuniones de SA”.”

Adoptado por los Custodios y la Asamblea de Delegados en mayo de 2016.

Estimados lectores de ensayo,

Al considerar nuestras opciones para el tema de los "veteranos" de esta edición, buscamos en primer lugar limitarnos a artículos de miembros con más de 30 años de sobriedad: todos menos uno de estos sería de los EE. UU., pero pensamos esto demasiado limitado. Por lo tanto, decidimos ampliar la revisión, tomando artículos de miembros que no están simplemente sobrios durante años, sino que cada uno de ellos tendría la sobriedad más larga o sera un pionero en su país.

Un veterano irlandés comparte lo que ha aprendido durante los últimos 25 años; Masoud de Irán cuenta cómo trabajó su Undécimo Paso; Huberto de Polonia vio que tenía que cambiar su actitud mientras la sobriedad le ha dado a Joanna, también de Polonia, la paz y el espacio para trabajar en sus problemas; el miembro con más sobriedad de Rusia nos dice cómo no habría llegado a la recuperación sin la ayuda de su padrino; Atefeh, una pionera de Irán nos cuenta sobre el cuaderno que usa para escribir a su Poder Superior. Historias de valor también de Venezuela y Australia; y desde EEUU, historias de experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros que asisten a SA desde sus inicios.

Si cada uno de estos sexóxicos completamente impotentes pueden mantenerse sobrios, felices, alegres y libres durante tantos años mientras ayudaban a construir SA en sus respectivos países, entonces todo lo que tenemos que hacer es seguir sus pasos, un día a la vez.

En fraternidad,
El equipo editorial
essay@sa.org

Nota del equipo de traducción al Español

La presente traducción se llevó a cabo en mayo de 2023, razón por la cual omitimos la traducción de las páginas o secciones correspondientes a anuncios que, por la fecha en que se realiza la traducción ya no tienen validez informativa.

Para resguardar la armonía entre la versión original en Inglés y esta versión en Español, se conservan los números de página de la versión original, aquellas páginas o secciones que correspondan a anuncios han sido identificadas adecuadamente.

La imagen alusiva a la portada que se coloca en la parte superior derecha de la página 4 corresponde a la versión original en Inglés de la portada, esto para efectos de resguardar el valor artístico de la misma, sin afectaciones propias de la traducción al Español.

Octubre 2021

Mi propia experiencia como veterano corre pareja hasta cierto grado con la tuya y con la de otros muchos. Todos descubrimos que llega el momento en que no nos permiten que manejemos o dirijamos los asuntos administrativos del grupo, del área o, en mi propio caso, de A.A. en su totalidad. Al fin y al cabo, no podemos valer sino por lo que merezca nuestro ejemplo espiritual. Hasta ese punto, llegamos a ser símbolos útiles y eso es todo.

Como lo ve Bill 169

Herramientas Prácticas

Vivir en la realidad a través de la práctica de las herramientas del programa	8
Estamos tan enfermos... como nuestras historias	9
Agradecido por la Herramienta Lista de Miedo y Gratitud	E8
Practicando un eslogan menos conocido: Comparar es desesperanza	10
El Sexólico en el Agujero	11



En la portada: Nuestros veteranos son como árboles altos que dan sombra, protección e inspiración a los árboles más pequeños y jóvenes que los rodean. Además, señalan el camino hacia arriba, hacia Aquel que nos creó a todos.

En La Portada Aprendiendo de los veteranos

El número uno es mantenerse sobrio a toda costa	12
El énfasis de mi recuperación está en mi Condición Espiritual	14
La mejor palabra para describir mi recuperación es "Actitud"	18
Mi trabajo es quedarme, solo por un día más	19
“Darme la Oportunidad de Otro Día”	E18
Es un programa simple: solo necesita trabajarlo	20
Tengo un cuaderno para escribir con Dios	22
La gratitud me ayuda a querer lo que tengo	23
La recaída siempre costará más que hacer llamadas telefónicas	E22
Viniendo de AA, Trabajó los Pasos de Nuevo en SA ..	E24



Historias de SA

La mayor enmienda que puede hacer es una vida cambiada24

En SA, Ha Encontrado a un Dios Amoroso.....E26



Pasos y Tradiciones

El dolor la obligó a practicar SA como un estilo de vida28



SA CFC (Comité de prisiones)

Aprendiendo a observar las emociones que van y vienen30



Noticias del Mundo

La convención fue una inyección de sobriedad y serenidad..... 32

Destacando nuestros Comités de CustodiosE30

Fraternidades mundiales en el centro de atenciónE32

Estar al servicio conectando grupos con oradoresE34

Además en esta edición

Propósito de SA2
 Declaración de responsabilidad.....2
 Declaración de principios.....2
 Esquina del editor..... 3
 Querido ENSAYO..... 6
 SA en el mundo 7
 Noticias sobre literatura E9
 Tema de discusión..... 17
 Nuevas reuniones..... E35
 Informe Financiero..... E35
 Noticias de SA..... 34
 Próximamente en diciembre..... 35
 Suscripciones a ESSAY E35
 Pasos/Tradiciones E36/E37

Querido ESSAY



El Ensayo de agosto es una Hoja de Ruta hacia la recuperación para las mujeres

QUERIDA ENSAYO, ESTABA MUY AGRADECIDA cuando vi la revista de agosto titulada “Apoyando a las mujeres en SA.” Temas como: cómo conseguir una madrina, trabajar los pasos, reuniones mixtas, límites, servicio y participación en la comunidad, me recordaron mi viaje hacia la recuperación.

Desafortunadamente, esa no fue mi experiencia inicial en SA. Yo no sabía nada. Ni en mi reunión de mujeres ni mi madrina en SA mencionaron jamás la definición de sobriedad. No me explicaron que tenía que leer el Libro Blanco. Yo tomé los Pasos de un libro de trabajo de otra comunidad de doce Pasos. Más tarde, supe que mi madrina nunca había trabajado los pasos, nunca había tenido una madrina en SA y no estaba sobria acorde a la Definición de Sobriedad mientras ocupaba posiciones de servicio en el grupo. Nunca me dieron el mensaje.

Un día, cuando dos hombres hablaban en nuestra reunión, oí El Mensaje de Recuperación. Nos invitaron a asistir a su reunión, y después de meses de rezar y arrastrar los pies, asistí a una reunión mixta. Este grupo me presentó el programa de SA, me dijeron que era necesario trabajar con otras mujeres en todas las etapas de este programa. Yo definitivamente necesitaba apoyo de mujeres con una buena recuperación o no lo lograría.

Uno de ellos me dio el número de una mujer con más de 30 años de sobriedad y ella se convirtió mi madrina, ella me puso en contacto con mujeres en recuperación y mi vida nunca ha sido la misma desde entonces. Valoro las reuniones de mujeres de SA -Yo empecé una para el Inter grupo- sin embargo, mi recuperación empezó con reuniones con mujeres y hombres que llevan el mensaje.

La edición de la Revista El Ensayo de agosto 2021 lleva el Mensaje y es mi mensaje también. Esto es lo que quiero llevar la mujer recién llegada que podría estar asustada y sentirse sola. Mi esperanza es tener una hoja de ruta de recuperación para las mujeres que tienen que enfrentar tantos desafíos llegando a SA.

Para mí, la Revista El Ensayo de agosto 2021 es la hoja de ruta que quiero compartir con las recién llegadas, una de las formas que he encontrado es adjuntar el enlace de la edición de agosto al final de cada carta de bienvenida que envío a las recién llegadas. De esa manera ellas tienen algo que les puede mostrar el camino a seguir, algo para aferrarse, algo que ellas pueden leer, algo de donde las personas puedan escuchar el Mensaje, algo que los llevará de la primera carta de bienvenida a su primera reunión.

Quiero invitar a los sitios web locales de SA a poner un botón en su página de inicio llamado “Paquete de bienvenida para Mujeres recién llegadas”. Esto los dirigiría a una página con el enlace a la revista; fuertes audios de mujeres sobrias y folletos relacionados con la mujer.

LAURA W., Florida, EEUU



Las reuniones de SA pueden hacerse en cualquier lugar.



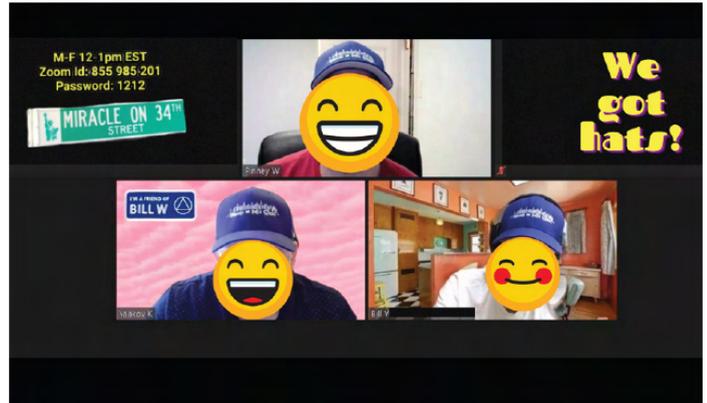
**Grupo Northern Toms
River (New Jersey, EU)**



Grupo Tyler (Texas, EU)



**Grupo Shafa (Sanación)
(Yazd, Irán)**



**El grupo "Milagro en la calle 34 en New York"
compró gorras con el nombre del grupo, con el
fin de incrementar la camaradería en el grupo.**



Reuniones de miércoles (Brujas, Bélgica)

Comparte tus fotos

Envíe su lugar de reunión a essay@sa.org.
Recuerde incluir su nombre, dirección,
Nombre del grupo y lugar de la reunión.

Herramientas Prácticas

Viviendo en realidad a través de la práctica de las herramientas del programa

Las fantasías de mi vida quieren corromper lo real. No son de Dios. Ellas quieren matarme. Es la forma más alta de egoísmo para mi vida durante un período de 24 horas. Son un enorme peligro para mi libertad. De manera que le oro a Dios y le ruego que me de las acciones del programa durante el día para vivir en el mundo real -no en la fantasía. El Libro Blanco dice en la página 24: "Encontré algo mejor que la lujuria -la realidad". Si respondo al amor de Dios, realizo buenas obras durante el día. A veces es difícil, quiero traer algo de mi antigua forma de pensar. Pero cuanto más me conecto con Él, mejor es mi día.

Durante mi sobriedad, llegué a entender mucho mejor mi impotencia. Dios me sugirió que lo hiciera a través del Juego de recuperación del Ensayo, de esta manera haciendo meditación, llevando un diario y haciendo ejercicio físico diariamente.

Mi Poder Superior me dice que sienta mis sentimientos – incluso puedo llorar si lo necesito. Hoy, tengo menos probabilidades de caer bajo la influencia de mi enfermedad. Hago llamadas telefónicas y recibo llamadas. De hecho, eso me da confianza en nuestra confraternidad y puedo ser parte de algo. Llena mi vacío y soledad. Estaba orgulloso de hablar en inglés con mi equipo en el Juego.

Mi estado ha mejorado enormemente. Durante el Juego comencé a caminar, hacer ejercicio físico y comer menos. Perdí unos tres kilos. Dejé de ver películas en televisión y de usar el teléfono hasta tarde. Ahora me voy a dormir más temprano y me levanto más temprano. Además, visité al médico y al peluquero, y compré algo de ropa.



Yo no podía hacer esto antes, estaba capturado por los miedos. Hablar con Dios y hacer diez agradecimientos en mi meditación me ayudan a superar esos miedos. Lo hice incluso cuando los trabajadores estaban haciendo reparaciones con un martillo neumático en la habitación de al lado. Dios me ama. Además, Dios me dijo: "Nick, haz una pausa y cállate cuando tengas inestabilidad emocional". Eso me ayuda a eliminar el alboroto y la prisa.

Yo experimento que mi Poder Superior me da alegría cuando pongo límites en mis conversaciones con familiares. Recientemente estuve de acuerdo con mi padre y por primera vez acepté lo que él dijo. A veces necesito dejar de hablar. Me callo cuando me irrito hablando con mi abuelo. Escribir en mi diario durante diez minutos al día me permite hablar con claridad con mi compañero de renovación. Me ayuda a ver mi pensamiento obsesivo.

Mi padrino me dijo: "Nick, te guste o no te guste el programa, tienes que hacerlo ". Y es increíble que él tenga los mismos pensamientos sobre mi problema. Dios le dice a mi padrino: "Mira, Nick está tratando de ser coherente y de responderte mediante la aceptación de tus recomendaciones. Recompénsalo con tu atención y las palabras correctas"

Dios pone junto el mosaico de mi vida en algo atractivo hoy! Y eso es lo más maravilloso que él puede hacer por mí.

NICK M, Minsk, Bielorusia





Estamos tan enfermos

como nuestras historias

Dice el refrán: “Estamos tan enfermos como nuestros secretos.” ahora pienso también que “estamos tan enfermos como nuestras historias”. Mi padrino me sorprendió limitando mi segunda columna y compartiendo “diez palabras o menos” cuando hicimos nuestro primer Quinto Paso. Yo estaba listo para explicar los matices psicológicos de todos los enlistados en mi cuarto paso. Él me limitó porque, “más de diez palabras, y estás justificando una mala conducta y ciertamente una falsa creencia en el victimismo”.

Cuando entré en recuperación, tuve un muy falso sentido del yo y de la realidad codificada como una historia. Las historias que conté sobre por qué consumí, por qué practiqué defectos de carácter tales como mentir solo reforzaban los patrones de pensamiento y de acción que constituyeron mi adicción. Mientras imaginaba un nuevo yo en el Séptimo Paso, mis historias cambiaron.

Ir más allá es no tener historias. Mucho de lo que constituye "conocimiento" es una cuestión ajena a mi recuperación, al propósito principal de mi vida. Yo no necesito hacer una historia de los hechos en cuestión, sino simplemente actuar sobre ellos. Incluso la historia de mi recuperación cambió a medida que me acercaba a mi Poder Superior. No estoy tan seguro como solía estar de las razones por las que sucedieron las cosas.

La verdad es tan simple que no parece residir en las complejidades de una narrativa sino más bien en el marco en el cual reside toda narrativa: un Poder Superior amoroso que siempre me estuvo llamando a la paz y salud (la “Gran Realidad” encontrada en lo profundo de cada uno de nosotros, AA 55).

Solía decir “es complicado” cuando me preguntaban por qué no estaba a la altura mis deberes matrimoniales o parentales. Era complicado porque no podía enfrentar la simple verdad: estaba cometiendo adulterio y aprovechándome de las mujeres. Mi padrino me tuvo que aplicar etiquetas como “adúltero” y “depredador sexual” para ayudarme a romper las mentiras complejas que me dije a mí mismo y a los demás.

Las historias cambian a medida que la verdad se manifiesta en nuestras acciones. Por ejemplo, la historia de la compañera de consumo con la que toqué mi fondo en SA, cambió rápidamente en recuperación. Cuando ella se fue, tuve un claro y no muy caritativo diagnóstico de su vida y sus motivos, de cómo me había hecho daño y por qué estuvo mal irse. Ahora solo sé que su mayor regalo para mí fue irse, ella estaba alejándose de mi toxicidad.

No queda mucha historia aparte de: “Mentí, engañé, manipulé y los resultados fueron dolorosos.” Esto me recuerda del Libro Grande, “Años de vivir con un alcohólico es suficiente para hacer neurótico a cualquier esposa o niño” (AA 122). Dado que “soy la llave” (SA 133) No tengo ningún interés en desentrañar quién causó qué.

Al entregar incluso las historias que cuento, me siento más libre, más ligero, más seguro de la Verdad. No tengo una opinión fuerte sobre mi familia de origen o de por qué soy un adicto, o de por qué las personas en mi vida actúan de la manera en que lo hacen. Estoy seguro de que un Poder Superior siempre estuvo ahí, tranquilo, simple y verdadero.



Agradecido por la herramienta de Listas de miedo y gratitud

Me uní al programa en diciembre 2014 y encontré mi primer padrino desde Irlanda/EE.UU a través de SAICO. En ese entonces, él estaba localizado en Jordania y sobrio durante 22 años. Durante mi primera llamada, él presentó el programa y me pidió que leyera todo el Libro Grande de AA antes de trabajar los pasos. Estuvimos de acuerdo y terminamos la llamada.

Sin embargo, todo tipo de miedos me abrumaron; la enfermedad comenzó luchando duro. Le envié eso a mi padrino a través de un correo electrónico esa misma noche y él respondió para tener una llamada al día siguiente.

En esa llamada, él compartió conmigo su Inventario de Miedos del Paso Cuatro (AA 68), aunque ni siquiera habíamos comenzado ¡el primer paso! me mostró una forma sencilla de hacerlo: enumerar los miedos en oraciones cortas; luego preguntándome a mí mismo: “¿Por qué tengo estos miedos?”; y continuando, “Porque soy autosuficiente y la autosuficiencia siempre me ha fallado.”

Y finalmente, haciendo la Oración del miedo: Dios, por favor, quita estos miedos y dirige mi atención hacia lo que tú quieres que sea.”

Para completar la acción con el “antídoto de miedos”, me indicó escribir una Lista de Agradecimientos; lo racional es que si uno sigue enfocándose en los miedos, la mayoría de ellos se cumplirán. Sin embargo, en agradecimiento, cuento mis bendiciones y veo cómo mi Poder Superior ha hecho cosas increíbles con poca o ninguna contribución de mi parte.

Siguiendo esta receta, pude superar mis miedos esa noche y los he seguido superando cada vez que he seguido estas sencillas instrucciones. He estado sobrio desde el 17 de mayo de 2017, estoy muy agradecido por la herramienta de Listas de miedo y gratitud que este amable hombre me enseñó en mi segundo día de trabajo activo en el programa.

SHADY Y., Cairo, Egipto



¿Ya has leído esta increíble colección de acciones de los antiguos miembros?

Historias de miembros 2007



Esta colección de treinta y cinco historias de recuperación fue escrita por miembros de Sexólicos Anónimos a lo largo de varios años a partir de la década de 1980. En general, cuentan cómo era vivir en la adicción a la lujuria, qué sucedió para cambiar ese rumbo y cómo es vivir en la sobriedad y la recuperación.

Algunas de las historias son nuevas, pero la mayoría se publicaron anteriormente, ya sea en Historias de miembros 1989 o en la Revista Ensayo.

Muchas han sufrido revisiones por parte de los autores basadas en comentarios y sugerencias de editores y otros miembros de SA.

Estas [historias personales] ofrecen una muestra representativa de nuestra fraternidad y una idea clara de lo que ha sucedido realmente en sus vidas. Esperamos que nadie considere estos relatos reveladores de mal gusto. Nuestra esperanza es que muchos hombres y mujeres [sexólicos], desesperadamente necesitados, vean estas páginas, y creemos que solo al revelarnos completamente a nosotros mismos y nuestros problemas los persuadiremos a decir: "Sí, yo también soy uno de ellos; debo tener esto".
(Alcohólicos Anónimos 29)

Para comprar este recurso indispensable para usted y la mesa de literatura de su grupo o para comprar la versión de libro electrónico, navegue hasta la tienda SA: sa.org/store/



**Practicando un eslogan menos conocido:
Comparar es desesperación.**

Como sabemos, hay precisamente doce Pasos, pero hay innumerables frases de recuperación, como "Manténlo simple", "Un día a la vez" y "Lo primero es lo primero", que son solo algunos de los lemas más populares. Por supuesto, los adictos al sexo como yo conocen demasiado bien las consecuencias de confundir las prioridades, de no poner "Lo primero es lo primero". "Cualquier cosa que coloque por encima de mi recuperación, la perderé; cualquier cosa que coloque en segundo lugar después de la recuperación tendrá resultados de primera clase". Si no priorizo la recuperación por encima de todo lo demás, estoy en riesgo de perderlo todo; todo, incluyendo mi vida.

Hay un dicho menos conocido en la recuperación: "Comparar es desesperación". Este dicho me pide implícitamente que sea fiel a mí mismo, mientras me advierte explícitamente que no me compare con los demás ni me juzgue en comparación con ellos; hacerlo solo lleva a la desesperación porque no puedo ser nadie más que yo mismo, creado por mi Poder Superior, y Él no me creó para ser esclavo de la lujuria...

He pasado gran parte de mi vida comparándome y desesperado. ¡De hecho, todavía lo hago! Después de todo, si estuviera sobreio desde mi primera reunión, ahora tendría más de 30 años de sobriedad. Sin duda, sería un rico adinerado en lugar de un pobre desafortunado; un propietario de vivienda en lugar de un inquilino de habitación; un esposo y padre en lugar de un soltero de 50 años, cuyo único compañero, un Chihuahua, me ama solo porque no conoce algo mejor!

Comencé a compararme cuando pensé que era diferente de los demás. Nací con paladar hendido y labio leporino. Mi madre siempre desestimaba mis inseguridades al respecto, pero, por supuesto, ¡yo sabía más! Me rechacé a mí mismo porque era diferente, mientras que admiraba a los demás. Tal vez fue entonces cuando también descubrí la lujuria, quién sabe. Según mi visión distorsionada, no valía nada porque mi interior y mi exterior no coincidían con los de los demás. Poco después, probablemente debido a mi TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y las discapacidades de aprendizaje correlacionadas, determiné que también era estúpido. Feo y estúpido: imagina mi desesperación.

Aquí es donde la lujuria entró en escena; me prometió salvación, así que, sin saberlo, entregué mi voluntad y mi vida a ella, mi primer Poder Superior, y durante demasiado tiempo, lujurié mi desesperación, solo para descubrir cuán desesperado realmente era y soy.

BRENT S, Illinois, EEUU 

El sexólico en el agujero



Escuché esta historia recientemente en una de las muchas reuniones a las que asisto y quería compartirla con los lectores de Ensayo:

Un sexólico está cruzando el pavimento, viendo detonantes por todas partes, y cae en un agujero. Intenta y trata de salir, pero no puede. Empieza a gritar. "¡Ayúdenme! ¡Ayúdenme!"

Un sacerdote y un rabino vienen caminando por el camino. Escuchan sus gritos, miran por el agujero y se llenan de compasión. "Oh Dios, esta es una situación terrible. Joven ¿Cómo llegaste a caer en ese agujero?" Cuando el hombre les cuenta cómo cayó en el agujero, le dicen que su situación es triste y que rezarán por él, con todas sus fuerzas. Le dan su bendición y continúan su camino.

El hombre continúa gritando. "¡Ayúdenme! ¡Ayúdenme!" Otro hombre viene y mira dentro del agujero. Es psicólogo. "Oh Dios", dice y le pregunta al hombre cómo cayó por el agujero. "Te sugiero", dice el psicólogo, "que no te caíste por el agujero, sino que te estás escondiendo allí abajo de los sentimientos. Cuéntame sobre tu infancia". Después de una hora, el psicólogo se aleja, diciendo que volverá la próxima semana.

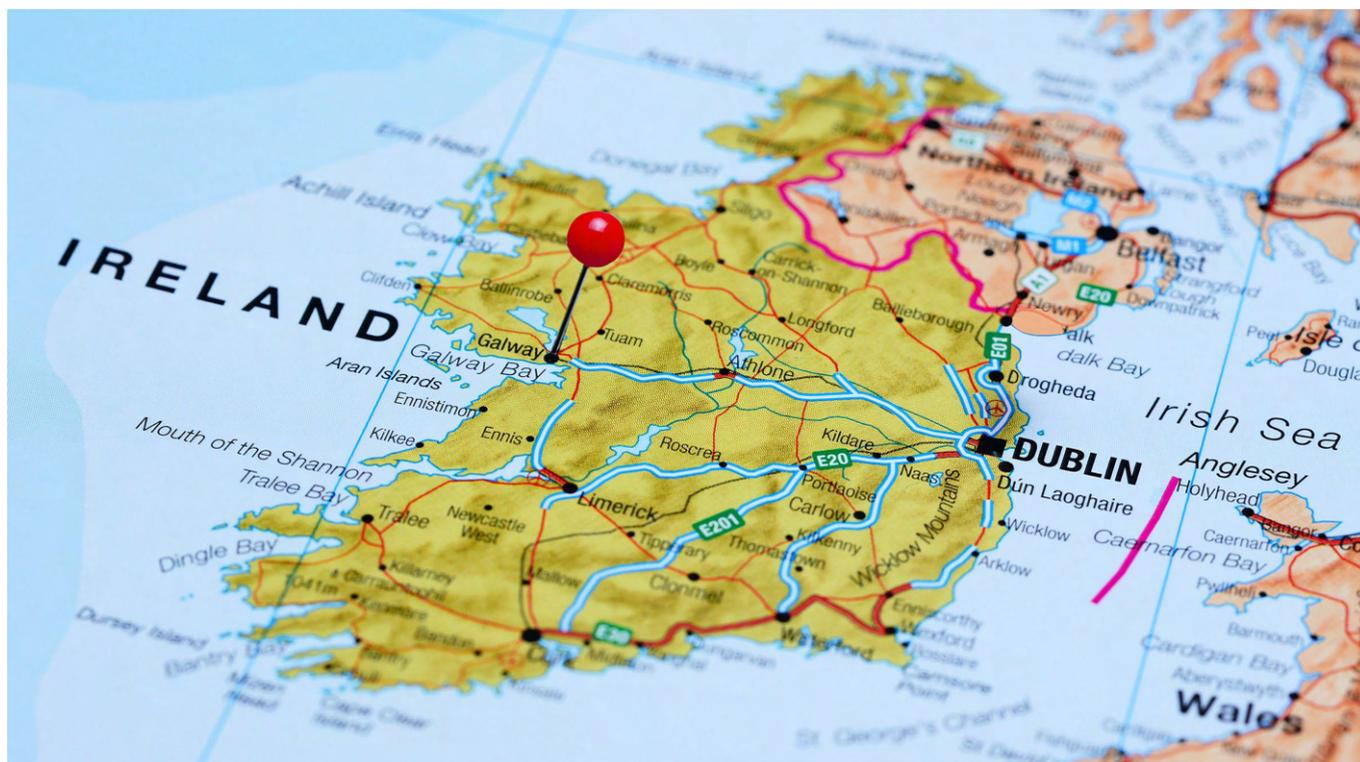
Finalmente, este otro tipo aparece, ve al hombre en el agujero y salta. "¿Qué has hecho?", dice el primer tipo, asombrado. "Ahora los dos estamos atascados y no podemos salir". "No te preocupes", dice el segundo tipo. "Conozco este lugar. Soy un adicto al sexo en recuperación y conozco la salida. Solo sígueme".

Francis P., Manchester, Reino Unido 

¿Tienes un buen chiste, una observación irónica, una historia divertida de SA? ¿Hiciste una caricatura de recuperación divertida? Envía tus regalos de humor a essay@sa.org

Lo primero es mantenerse sobrio a toda costa

Este veterano irlandés todavía está pidiendo ayuda a otros miembros, ya que no puede mantenerse sobrio por su cuenta.



Cuando me uní al SLAA en octubre de 1994, no había SA en Irlanda. En febrero de 1995, un miembro de SA que era amigo de uno de nuestros miembros, vino de los Estados Unidos y asistió a nuestra reunión de la SLAA. Todavía no había oído hablar de SA. Nos habló sobre apadrinar, trabajar los Pasos, llamadas telefónicas, rendiciones y compañerismo después de las reuniones.

SA comenzó en Irlanda a principios de 1996 con muy pocos miembros. Asistí a mi primera reunión de SA en septiembre de 1996. En ese momento, cuando asistimos a las convenciones del SLAA y fuimos acusados de cazar furtivamente a sus miembros.

Uno o dos de los miembros más antiguos estaban enojados, diciendo que estábamos dividiendo su comunidad. Cuando le dije a uno de ellos que me iba a SA, dijo que los SA eran los "presbiterianos" de las comunidades "S".

En mi grupo local, al principio teníamos dos o tres miembros. Pasaron tres años antes de que un miembro se quedara y se mantuviera sobrio. Durante años, los recién llegados entraban y se iban y volvían y se iban de nuevo. Muy pocos miembros se quedaron. Fue muy frustrante y desalentador a veces.

Nuestras cifras eran tan bajas que si un miembro estaba ausente podría no ser posible tener una reunión. En Irlanda tuvimos una Convención SA en primavera y en otoño. También asistimos a convenciones de SA en el Reino Unido.

En 1997, en Dublín, sólo hubo una reunión con dos o tres miembros. Buscamos padrinos en el Reino Unido y en los Estados Unidos y la comunidad creció lentamente. Estas son algunas de las cosas que aprendí en los últimos 25 años:

- Lo primero es mantenerse sobrio a toda costa.
- Trabajar y aprender a seguir las direcciones de mi padrino y apadrinar a otros. Hacer que los recién llegados obtengan un padrino temporal tan pronto como lleguen. Si los recién llegados desean cambiar de padrino, son libres de hacerlo.
- Oración y meditación. Poder Superior en los grupos.
- Trabajar los pasos y las tradiciones.
- Es muy importante mantener las puertas abiertas para las reuniones. El peor escenario es que los miembros aparezcan y no haya nadie allí.
- Tener reuniones mensuales de Conciencia de Grupo.
- Reuniones que comienzan y terminan a tiempo. La participación y compartires en las reuniones están limitados por tiempo.
- Si los miembros tienen problemas, tómelos en las reuniones de Conciencia de Grupo. Una lección que aprendí es que cuando surgen problemas en el grupo, usar las doce Tradiciones para lidiar con ellos.
- No debates los principios. A los miembros que no están de acuerdo con la Definición de Sobriedad se les dice que hay otras comunidades "S".
- Alentar a los recién llegados a hacer servicio.
- Otra lección que aprendí es no sermonear a los miembros ni decirles qué hacer. Hice esto con un miembro que se enojó y dejó la comunidad. Nuestro programa está destinado a ser sugerente solamente.

Para concluir, estoy aprendiendo la importancia de una relación personal con mi Poder Superior que me mantiene sobrio. Mi padrino no siempre está disponible ni puede estarlo. Tampoco los miembros pueden estar siempre allí, pero mi Poder Superior siempre está ahí conmigo y para mí. El Libro Grande me dice que nunca estaré sobrio si pongo la confianza en las personas antes que la confianza en Dios:

"Trabajo o no trabajo, esposa o no esposa, simplemente no dejamos de beber mientras pongamos la dependencia de otras personas por encima de la dependencia de Dios". (AA 98) La humildad es la clave principal de la sobriedad. No puedo estar sobrio o mantenerme sobrio por mi cuenta. Necesito pedirle ayuda a Dios. Necesito pedir ayuda a los miembros. Necesito ayudar a otros y trabajar con ellos y renunciar a mi tiempo, que es realmente el tiempo de Dios.

Robert L, Galway, Irlanda



EL ÉNFASIS DE MI RECUPERACIÓN ESTÁ EN MI CONDICIÓN ESPIRITUAL

Siendo un veterano en Irán durante más de 17 años, todavía tiene que regresar y practicar los Pasos anteriores para profundizar en su Undécimo Paso.

Soy miembro de SA Irán y ha estado sobrio durante 17 años y 11 meses. quiero compartir contigo mi experiencia de Paso Once. El contacto consciente con mi Poder Superior me ha ayudado a estabilizar y profundizar mi recuperación.

Mi viaje para lograr una relación madura con mi Poder Superior comenzó en el Paso Dos. El trabajo inicial me llevó de vuelta al Dios de mi infancia. Cuando tenía unos siete u ocho años, mientras dormía soñé con un Poder Superior. Fue un sueño muy vívido, en este sueño de un Poder Superior, de Dios. Vi lo que debió haber sido un hombre santo; estaba vestido al estilo de un santo varón persa tradicional, tal como la gente es venerada en Irán; cualquiera que matara o hiriera a tal persona sería maldecido por la sociedad. En este sueño vi al hombre santo caminando de la mano en el cielo con el hombre que lo había asesinado y yo mismo le pregunté, "¿Cómo puede ser tal cosa posible?" Se me ocurrió entonces que, por supuesto, el hombre santo había perdonado a su asesino.

Cuando hablé por primera vez de este sueño con mi madre, ella me interrumpió, diciéndome "cállate", era imposible que alguien dijera que Dios aparezca en sus sueños. Pero después de un momento ella sintió curiosidad y preguntó de qué se trataba el sueño. Cuando se lo dije, ella comenzó a llorar. Me di cuenta del asombroso poder del perdón.

En el paso dos, me sugirieron que intentara visualizar el Poder Superior de mi entendimiento. Traté de recuperar la imagen que había tenido en mi sueño. Sentí que había algo muy profundo en ella. El inventario del Paso Dos en Pasos En Acción nos pide hacer una lista de las personas que en nuestras vidas tenían autoridad a lo largo de los años.

Por este tiempo también vi que no iba a profundizar mi relación con mi Poder Superior por medio de libros o investigación en Internet, pero si eliminando mis defectos y los bloqueos que había entre nosotros.

Para mí, eran mis padres, pero también había profesores en la lista, políticos, clérigos, etc. Enumeré los comportamientos de todas estas figuras de autoridad y descubrí que el comportamiento de estas personas consistentemente no cumplía con sus propios estándares, para no mencionar la de alguien más.

No había ningún Poder Superior de mi agrado o comprensión en cualquier parte de esa lista. Entonces, volví a ese sueño que tuve de niño para agudizar mi impresión de un Poder Superior con el que me podía relacionar. Luego entré en Internet, buscando imágenes de Dios. Ingresé la palabra “Dios” en diferentes idiomas y aparecieron 1.200 imágenes de “Dios”.

Era importante para mí crear en mi mente una imagen visual del Poder Superior con quien me construiría una relación de confianza. Por este tiempo también vi que no iba a profundizar mi relación con mi Poder Superior por medio de libros o investigación en Internet, pero sí eliminando mis defectos y los bloqueos que había entre nosotros.

Cuando llegué a mi séptimo aniversario de sobriedad, celebré - porque me gusta el número siete—enviando un correo electrónico a Roy K. En mi correo electrónico le dije: "Roy, estoy sobrio hace siete años hoy. Hace siete años que fue mi último consumo". Esperaba un mensaje con abundantes felicitaciones, pero su respuesta fue corta y me tomó por sorpresa. Él dijo: “¿Masoud, siete años sobrio? Eso es bueno. Bienvenido a SA.” Me dijo que, de ahora en adelante, debería trabajar tan duro como pudiera para mejorar mi contacto consciente con mi Superior Poder para poder practicar el Paso Doce y convertirme en una herramienta en las manos del Poder de Dios.

Una de las mejores explicaciones de mejorar el contacto consciente con Dios vino de mi padrino. Él dijo que en el Paso Once necesito ser tan transparente, tan claro, tan libre de querer cosas para mí que mi Poder Superior pueda hablarme fácilmente, diciéndome lo que Él quiere que yo haga para Él—estar tan bien preparado mediante los diez pasos anteriores, que no esté más rezando para mí, sólo orando para hacer la voluntad de Dios.

Entonces, en los primeros diez Pasos pido cosas para mí. Claro, pueden ser de una naturaleza espiritual, mis necesidades espirituales y deseos;

pero para cuando llegué al paso once, estaba en una mejor situación en donde no estoy pidiendo cosas para mí. Todavía estaba lleno de miedo, estresado y preocupado; todavía estaba recayendo en mis defectos de carácter y arreglándomelas; si no he practicado las virtudes contrarias a mis defectos o si aún no he confiado en Dios lo suficiente para entregarle mi vida a Él; en el Paso Once, puedo ver a mi Poder Superior sonriéndome y diciendo: "Vuelve atrás y practica los pasos anteriores hasta que estés listo para este”.

Ahora veo que en mi Paso Dos yo atribuí a mi Poder Superior muchos de los atributos que había visto en las personas en mi lista de "Autoridades".

Esto me ha pasado como padrino y ahijado. A veces cuando un ahijado viene a mí y me habla sobre un problema específico y me pregunta qué hacer, incluso si está sobrio desde hace muchos años; podría sugerirle que vuelva a pasar por los pasos de nuevo. No es diferente para mí. Si estoy bloqueado por el mismo problema una y otra vez, entonces tengo que irme a través de todo el proceso de nuevo, así que puede aprender de esos desafíos que siguen surgiendo.

Creo que alcanzo el máximo contacto conciente con Dios en los Pasos Once y Doce. En esta etapa, debería estar tan libre de obstinación que cuando me arrodillo, pueda preguntar cómodamente: “Está bien, Dios. Qué ¿Quieres que haga por ti ahora? Y así paso al Paso Doce cuando puedo ser de servicio.

Ahora veo que en mi Paso Dos yo atribuí a mi Poder Superior muchos de los atributos que había visto en las personas en mi lista de "Autoridades". En el caso de mis padres, por ejemplo, yo pensé que, porque mi padre era fuerte e impresionante, entonces también lo era Dios; y que, porque mi madre era indulgente y compasiva, entonces Dios también lo era. Pero entonces, atribuí a Dios, algunos de los defectos de mis padres, como por ejemplo cuando estaban malhumorados y golpéame.

Entonces vi que necesitaba continuar trabajando mi Paso Dos hasta que logré una comprensión de un Poder Superior con quien pudiera relacionarme y confiar. La mejor manera de hacerlo fue trabajando a través de las columnas del inventario del Paso dos, viendo que virtudes le había dado a mi Poder Superior de las que vi en mis padres y de otras personas en mi lista de "Autoridades".

Tengo un lugar en mi casa que es mi propia pequeña capilla, mi lugar para la oración. Así como cada habitación en una casa tiene un propósito— cocina, baño, etc., instalé este lugar de culto donde puedo alimentar a mi Alma y deshacerme de las cosas en mi Alma que ya no me sirven. Lo primero que tengo que hacer cada mañana es conectar con mi Poder Superior. Cada mañana, de rodillas, le pido revelar su voluntad para mí y me comprometo a hacer su voluntad hasta que me acueste.

Suelo decir, en conclusión, es interesante considerar cuando leemos en "El Problema", que el problema es físico, emocional y espiritual; bien, en el Paso Uno, tratamos con la parte física y la emocional. Pero del paso dos al paso doce, el foco está en la parte espiritual del problema. Esto me dice que el énfasis en mi recuperación debe ser en mi condición espiritual.

He visto tantas veces en este programa a las personas que luchan por mantenerse sobrios y otros que están sobrios muchos años, pero no están disfrutando de su sobriedad; indagando descubrí que no habían trabajado tanto en el lado espiritual de su recuperación.

Todo ser humano debe tener al menos 20 minutos de tiempo de meditación por día, a menos que la persona tenga muchas cosas que hacer, en cuyo caso debe meditar una hora al día

No pretendo tener excelente contacto consciente con mi Poder Superior. Si lo tuviera, no cometería errores en mi día a día, y este no es el caso. Pero solo esta pequeña conexión que tengo me permite ver el bien en los demás.

Por ejemplo, no hace mucho tiempo mi padre estaba muriendo. Yo estaba allí, de pie junto a él, orando por él mientras agonizaba. Y experimenté un profundo sentimiento de gratitud por mi padre porque, cuando hice mi inventario del Paso Dos, me había dado cuenta de que algunos de los buenos rasgos que atribuí a mi Poder Superior, eran rasgos que yo reconocía en primera instancia en mi padre. Uno de ellos fue su énfasis sobre la importancia de hacer buenas acciones todos los días de su vida.

He aquí un ejemplo de su vida. Mi padre solía ir a trabajar muy temprano, abriendo su tienda a las cinco en punto la mañana. Siempre le preguntaba a él por qué habría tan temprano.

Un día que lo acompañé, fuimos los dos en bicicleta a su tienda y cuando llegamos allí vi que un joven que era un buscador espiritual había venido a la tienda. El joven compró un solo huevo y se fue. Mi padre dijo entonces, “Ahora entiendes por qué vengo trabajar a las 5 de la mañana”. Entonces me di cuenta de que algunos actos podrían parecer pequeños, pero las buenas obras, no importa cuán pequeñas, puede tener un gran impacto.

Una vez escuché: “Todo ser humano debe tener al menos 20 minutos de tiempo de meditación por día, a menos que la persona tenga muchas cosas que hacer, en cuyo caso debe meditar una hora al día.”

Esto es cierto para mí porque mi conexión con mi Poder Superior se rompe cuando tengo muchas cosas que hacer, cuando tengo muchas obsesiones mentales. Cuando más ocupado estoy, más necesito tener ese tiempo de oración y meditación—en lugar de darle menos tiempo a mi Superior Poder en esos momentos. El Libro Grande lo dice bien: “Él nos proveerá todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de Él y desempeñábamos bien su trabajo”. (AA 63) Cada vez que me siento desconectado trato de volver a la idea y la imagen que tengo de mi Poder Superior. Si todavía no tengo la conexión después de hacer eso, llamo a mi padrino y hago lo que sea que me diga para establecer de nuevo la conexión.

Masoud, Shiraz, Irán



Tema de discusión

¿Está el énfasis de mi recuperación en mi condición espiritual?

El veterano iraní Masoud describe con gran detalle cómo ha estado trabajando en su programa desde el comienzo de su recuperación para mejorar su contacto consciente con el Dios de su entendimiento. Nos contó sobre un sueño de la primera infancia que lo conmovió mucho y cómo el Paso Dos lo ayudó a identificar la influencia de las figuras de autoridad en su infancia en su percepción de Dios.

Continúa compartiendo qué acciones tomó para superar estas viejas ideas y llegar a una relación nueva y vivificante con un PS amoroso. ¿Trabajé un paso dos completo? ¿Tengo un concepto de un PS amoroso de mi propio entendimiento hoy? ¿Realmente confío en Él? ¿Realmente he entregado mi voluntad y mi vida a Su cuidado? ¿Tengo un lugar en mi hogar que sea propicio para la oración y la meditación? ¿Practico mi Undécimo Paso a primera hora de la mañana, todos los días?

Cuando me sorprendo siendo egocéntrico de nuevo, lleno de miedo, estrés y preocupación, ¿paso por todo el proceso del Paso nuevamente para poder aprender de los desafíos a los que me enfrento? ¿Me tomo más tiempo para la oración y la meditación cuando estoy más ocupado? ¿Todavía pido y obedezco las buenas indicaciones de mi padrino y otros compañeros de confianza?

Puede usar este tema en una reunión de discusión o enviarnos una historia de su propio viaje de recuperación a essay@sa.org

La mejor palabra para describir mi recuperación es "actitud".

Llegué a SA a principios de 2008. En ese momento, SA en Polonia era muy pequeño. Solo había cuatro reuniones (tres en Varsovia y una en Cracovia) y alrededor de quince participantes. Solo teníamos algunos extractos del Libro Blanco y Pasos en Acción (en total, 70 páginas). Tampoco usábamos literatura de AA en ese momento.

El primer padrino en SA en Polonia comenzó su recuperación en Narcóticos Anónimos, por lo que casi todos (incluyéndome a mí) teníamos un padrino que utilizaba el Manual de Pasos de NA. Teníamos un par de miembros sobrios que mostraban el camino.

Recuerdo que en esos primeros años tuvimos una discusión sobre cómo traducir la palabra "lujuria" (deseo sexual). Algunos compañeros querían traducir "lujuria" como el término estrictamente sexual "lubieznosc" y otros querían traducir "lujuria" como una fuerza, no solo sexual, que está detrás de la adicción ("zadza" en polaco).

Prevalció el segundo significado, pero recuerdo que tenía miedo de que SA se dividiera en dos grupos y todos recayeran.

Eso no sucedió, lo que me asegura que nuestro Poder Superior cuida de SA. Creo que la mejor palabra para describir mi recuperación es "actitud". Recuerdo la última vez que recaí. Fue el 5 de enero de 2008. Llegué a casa después de una cita con una de mis parejas de consumo y comencé a masturbarme pensando en ella. De repente, después de 16 años de adicción activa, me vino un pensamiento diferente: "Sabes que esta chica no es suficiente. Habrá otra, y otra, y otra. Es una historia interminable. Puedes tener un millón de mujeres y no serán suficientes. Tú eres el problema, no ellas. Termina, y si no te detienes, tarde o temprano enloquecerás, harás algo horrible o morirás. Hubert, debes dejar de lujuriar".

Me detuve entonces, y la idea de que terminé, de que ya no puedo lujuriar, ha estado conmigo desde este 5 de enero de 2008. No estoy libre de tentación; mi recuperación no es perfecta, pero sé que la lujuria no funciona para mí y nunca lo hará. O dejo de lujuriar, o muero. No hay otra opción. Eso me ayuda a mantenerme sobrio.

Hubert, Cracovia, Polonia.



Es mi trabajo quedarme,
solo por un día más

En enero de 2009 asistí a mi primera reunión de SA. En la mesa de literatura encontré una copia de la revista Ensayo. Contenía una broma divertida sobre la recuperación. ¡Tuve que reírme! Hasta entonces, Mi experiencia tratando de recuperarme en otra comunidad "S" fue principalmente deprimente y ofrecía pocas esperanzas..

Ese grupo de SA se deshizo rápidamente. Desilusionado, regresé a mi antiguo grupo. Pero no sin antes registrarme para una Convención de SA en el Reino Unido en septiembre de ese año. A mi llegada, un hombre amigable me dio la bienvenida. Estaba contento de ver a un compañero del extranjero asistiendo a la convención. Me preguntó cuánto tiempo llevaba sobrio. "Cinco días", dije, y agregué con orgullo: "¡Pero estuve sobrio antes durante unos seis meses!" Cuando le pregunté, él dijo alegremente que llevaba ocho años sobrio. ¡Me resentí con él inmediatamente!

Esa noche, después de asistir a la primera reunión del fin de semana de la convención, me sentí perturbado. Fui a mi habitación y escribí un mini-inventario. Había muchas personas con varios años de sobriedad en el evento del fin de semana. Nunca antes había visto algo así. Pensé que la sobriedad para los adictos sexuales era solo teórica y no era posible a largo plazo. Aquí me demostraron que estaba equivocado, ¡y mi reacción fue de enojo!

Mientras escribía las columnas de mi inventario, pude ver cuán arrogante y orgulloso era. Me había convertido en una persona que realmente no me gustaba ser. Eso me golpeó fuerte. Fue doloroso. Regresé a la sala de reuniones, esta vez realmente deseando ser solo uno más de los chicos.

Ahora sabía que había algo aquí. No necesitaba decirlo, sabía que este era mi hogar. Al regresar a casa, hice un último intento de mantenerme sobrio en mi antigua fraternidad "S" y tuve mi última recaída en octubre de 2009. Luego finalmente me rendí y abracé a SA.

Estoy tan agradecido de que Él me haya entregado a un grupo de borrachos sexuales.

Es cierto que mi papel en el grupo ha cambiado a lo largo de los años, en parte debido a estar sobrio por más tiempo. Una palabra un poco hostil mía causa más daño al grupo que una participación fuera de lugar de un recién llegado ebrio. Mi mal humor puede realmente matar la espiritualidad de la reunión. El camino se estrecha. Pero la alegría de vivir aumenta.

Soy un controlador, tratando de subir a la cima de cada montaña que encuentro. Y con cada escalada tengo que enfrentar una vez más que no soy Dios. Estoy tan agradecido de que Él me haya entregado a un grupo de borrachos sexuales. Son los únicos que pudieron ayudarme. Los mayores errores de mi vida los he cometido en la recuperación, tal vez porque aún no he aprendido suficiente humildad. Pero mi grupo principal es el pulso vital de mi vida, en los buenos y malos momentos. En la recuperación, tengo un Poder Superior que me ayuda conmigo mismo. Un veterano alguna vez dijo: "Mi trabajo es quedarme". Y así lo haré, solo por otro día más.

Daan L., La Haya, Países Bajos.

"Darme una oportunidad para otro día"

Este veterano polaco aprendió a aprovechar el compañerismo no ideal que ya estaba allí y no esperar a que se volviera perfecto.



RECUPERACIÓN

De acuerdo a lo que recuerdo y sabía, era: ciertamente ¡no es ideal! No teníamos bibliografía publicada pero si archivos pdf usados e impresiones. no teníamos materiales de SA para trabajar en los Pasos pero si materiales usados de otras fraternidades.

La sobriedad de varios años era algo inusual. Estábamos aprendiendo a usar los Pasos y no sabíamos mucho sobre esas Tradiciones misteriosas. No habían mujeres en las reuniones Pasaron dos años antes que otras mujeres vinieran y se quedaran. Habían cinco reuniones en la ciudad y todos nos conocíamos. Después la reunión del viernes a la que fuimos por "dumplings" (empanadas con carne) Conocer gente fuera de los encuentros, conociéndolos como personas y no solo recuperándonos como adictos al sexo,

fue realmente valioso y me ayudó a sentirme más segura con ellos.

Aprendí a aprovechar el compañerismo no ideal que ya existía y no esperar a que se volviera perfecto ¡temo que todavía estaría esperando! Y ¿Sabes que? no importaba tanto! SA estaba allí, y era ¡perfecto! Finalmente conocí a personas que tenían el mismo problema, pasaron por el mismo sufrimiento, y estaban sobrios y compartieron lo que les ayuda a mantener esa sobriedad Todos hablaron sobre trabajar los Pasos. Por primera vez creí que la sobriedad sexual era posible para mí también. Me dieron esperanza. tengo mucho más de ellos: aceptación, apoyo, literatura, contacto con una mujer de otra fraternidad que estaba lista para apoyarme.

Cuando llegué a una reunión y les dije lo malo y difícil que es era para mí, alguien usualmente compartía una experiencia similar y me iba de la reunión con herramientas concretas.

El lema darme a mi misma una oportunidad de nuevo sigue siendo válido en diferentes etapas de vida y recuperación, porque la sobriedad no resuelve todos los problemas en mi vida. La sobriedad solo da el espacio para resolverlos o vivirlos.

Si tuviera que transmitir una sola cosa, solo un consejo, sería: date la oportunidad una vez más, date una oportunidad por otro día. Tal vez Dios y los demás creyeron en mí, pero yo ya no creía en mí misma. Le creí a la gente de la fraternidad que, a pesar de mis recaídas, siguió atendiendo mis llamadas, hablándome y estrechando mi mano. Decidí confiar en ellos y no en mí misma.

Cuando hubo un tiempo en que mi disparadores me quitaron la esperanza, cuando yo ya no tenía idea de qué hacer y parecía que el programa estaba funcionando para todos menos para mí, recuerdo el pensamiento que me vino: "Dame una oportunidad para otro día"... solo eso.

Y luego por otro. Para volver a intentarlo: los Pasos, la reunión, la literatura, el contacto con mi madrina, No poder creer en mí misma me llevó a mis momentos más oscuros. Y ahí fue cuando comenzó mi sobriedad. yo nunca esperaba que este fuera el momento.

Para mi la sobriedad no fue planeada ni estudiada; Me di otro día para intentar la recuperación una vez más y "no basura SA" (que realmente me apetecía ¡¡mas de una vez!!). Luego, con el tiempo, Algo empezó a cambiar y la sobriedad continúa. aunque he estado sobria desde el 1 de junio de 2010, el lema para darme una oportunidad una vez de nuevo sigue siendo válido en diferentes etapas de vida y recuperación, porque la sobriedad no resuelve todos los problemas en mi vida. La sobriedad solo me da el espacio resolverlos o vivirlos.

JOANNA M., Varsovia, POLONIA





HACER, O NO HACER.
INTENTOS AQUÍ NO HAY,
TOMAR LA ACCIÓN ES LO QUE
TU DEBES.

Es un programa simple: solo necesita trabajar en él

LaRen W.

Para él, el trabajo de pasos y la posterior sobriedad es imposible sin la experiencia y apoyo de un padrino.

Mi padrino seguía repitiendo: *Es un programa simple, solo necesitas trabajar en eso*, cuando me quejaba con él sobre no poder mantenerme sobrio. vine a mi primera reunión de SA en mi cumpleaños en 2009. Desde el 14 de noviembre de 2011 permanecí sobrio gracias a mi poder superior y SA. Mi sobriedad comenzó en ese año, con la primera convención de SA de habla rusa. vine a SA con una vida completamente rota: mi esposa ya no quería vivir conmigo, Perdí todo lo que podría perder, la lujuria rompió mi la vida entera.

Sin embargo, en junio del 2021 celebramos 22 años de convivencia. Tenemos dos hijos y mi segunda hija nació después de que me puse sobrio. No pense que esto era posible! Pero me ayudó a creer en la sobriedad y la felicidad.

Cuando miro hacia atrás en estos años, me pregunto cómo alguien logró quedarse sobrio del todo, pero SA en Rusia ha recorrido un largo camino desde entonces. comencé a asistir a reuniones donde solo tuvimos la fuerza para decir lo duro que era para nosotros para mantenernos sobrios.

no escuché el mensaje de la alegría de una vida sobria, me parecía que la sobriedad era dura y una lucha constante con la lujuria.

Nuestras reuniones son lo que somos en ellas; el mensaje de las reuniones depende de lo que traemos a ellas.

Cuando vengo a las reuniones de SA en Moscú, hoy me sorprende cómo hemos cambiado durante este tiempo. En las reuniones hay padrinos a los que podemos pedir ayuda. Hay hermanos y hermanas sobrios que comparten su experiencia de recuperación, y celebramos convenciones y talleres todos los años.

Cuando empecé, todo era mucho más complicado. Había sólo dos grupos de SA en Moscú y fue muy difícil encontrar un padrino que pudiera hablar ruso. En la Convención Escuché que la sobriedad es alegría y la recuperación debe traer alegría. Estaba tan cansado de pelear con mi lujuria que deseaba desesperadamente una vida real en sobriedad, positiva y alegre. Yo empecé buscando un padrino que me ayudara a seguir los Pasos y al principio yo lo encontré en otro país. Para mí, el trabajo de pasos y posterior sobriedad es imposible sin la experiencia y el apoyo de un padrino. comencé el trabajo Paso a Paso y después me convertí en un padrino para otros chicos. Recuerdo que una vez me quejé con mi padrino sobre lo difícil que fue para mi una reunión, lo difícil que fue para mi recuperarme, los compartires toxicos que había escuchado de otros y lo indignado que estaba. "¿Y tú?" mi padrino me preguntó a mí. "¿Qué hay de mí?" Yo pregunté.

Mi padrino dijo: "¿Qué compartieron en la reunión? ¿Qué buenas noticias has traído a tus hermanos que sufren? ¿y hermanas?" "¿Qué podría darles si yo mismo me siento mal? Respondí. "¿Estás sobrio? preguntó mi padrino. "Sí," Respondí. "¿No es eso suficiente?" él dijo. "Comparta esto con otros, comience con su sobriedad y sólo entonces se pasará lo que te molesta. Te lo aseguro, veremos como empezará a cambiar la reunión." ¡Y tenía razón! Nuestras reuniones son lo que somos en ellas, el mensaje de las reuniones depende de lo que les traemos.

Poco a poco, comenzaron los mensajes de sobriedad para empezar grupos de SA en Rusia, comenzamos a compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Una razón por la que me esfuerzo a asistir a las reuniones de SA hoy es porque Siento amor y apoyo allí y yo puede compartir esto con otros. ¿El programa SA funciona? ¡Sí, de hecho! Nuestro ¡las reuniones son prueba de ello!. Desde el principio en SA, yo estaba preocupado por mi hipersensibilidad. Soy muy sensible al estrés. Los resentimientos y los miedos me hundirían me desesperé tanto que casi fue imposible mantenerme sobrio. en una de las convenciones, escuché a alguien hablar sobre el décimo paso. Para mí, esta es una única herramienta del Programa.

tuve una pelea con mi hermano. que enojado estaba ¡con él! Que terco y borracho ¡él es! ¡Es solo un hombre enfermo! me senté y comencé a practicar lo que el Paso sugiere. Para mi sorpresa, me di cuenta que a la mitad del trabajo, estaba no tan enojado con mi amigo, y después de terminar el trabajo, sentí amor por él. ¡Siempre funciona! El paso decimo tiene algo que nunca me decepciona. Después de todo, es un programa simple: usted solo tiene que trabajar en ello. Se trata de Hacerlo y de tomar la acción.

IGOR P., Moscú, Rusia



Tengo un cuaderno para escribir a Dios

Sobria desde 2009, esta mujer iraní ha hecho todo lo posible para encontrar su Poder Superior, vivo y verdadero.

Soy mujer y miembro de SA en Irán. Cuando llegué a SA en 2010, no había otras miembros mujeres en mi ciudad, no había espacio de reunión, ni Intergrupales, ni Libro Blanco o Libro Pasos en Acción. Aparte del Libro Grande de AA y el de Doce pasos y Doce Tradiciones, solo teníamos unos pocos folletos de SA traducidos al persa.

Tuve que aprender inglés para obtener una madrina en Estados Unidos, y compartir con ella todos los días aunque yo no podía hablar bien el idioma.

He estado celebrando una reunión yo sola con Dios cada semana por ocho años en un parque, aunque mi ciudad es la más caliente de nuestro país. Pero hice todo lo que pude para mantener mi recuperación y sobriedad.

Por supuesto, ese no era mi trabajo -tal y como me di cuenta más tarde cuando conocí al Dios vivo y verdadero en SA- era Su trabajo, no el mío. Porque es Dios en este programa quien es capaz de mostrar Su fuerza en mi debilidad, Él utiliza a una persona débil como yo para ser su mano en la tierra, para ayudar a otro sexóxico. Me demostró que, a pesar de mi falta de capacidades, puedo estar sobria, si yo lo deseo.

Una herramienta que quiero compartir contigo es que tengo un cuaderno para escribirle a Dios. Cada día tomo tiempo para escribirle a Dios todos mis sentimientos, pensamientos, preocupaciones intensas, miedos, resentimientos y tentaciones —cada pensamiento lujurioso y fantasía que pasa por mi mente. Lo hago de manera clara y sin ningún pensamiento oculto, y no dejo de escribir hasta que Dios me calme y me quite las tentaciones.

Al escribir esto, en realidad estoy utilizando las herramientas del programa: diario y oración. Dios habla a mi corazón, me calma y me informa lo que está pasando en mi interior y de acuerdo con estos sentimientos, puedo decidir qué inventario necesito escribir y que traer a la luz con mi madrina o con otras amigas sobrias en SA.

Esta ha sido mi experiencia diaria, la cual me ha ayudado a mantenerme sobria durante once años y cuatro meses y me ha enseñado mucho todos los días! Si utilizas esto, creo que tú también experimentarás un contacto consciente profundamente espiritual con el Dios misericordioso, bondadoso y amoroso de tu propio entendimiento.

Atefeh, Ahvaz, Irán



Con un corazón agradecido

Suena loco, lo sé, porque yo estaba en efecto, hablándome a mí mismo, pero fue sorprendente lo rápido que la segunda voz cobró vida propia (¿el Bill interior? ¿El Bill justo? ¿El Bill que se despierta a si mismo?).

Estaba tratando de entender, ¿había algo positivo en cada uno de mis defectos de carácter, si no, por qué me atormentaban, haciendo de mi vida, pero especialmente la vida de mi esposa, una miseria?

Aquí hay algunos ejemplos de las respuestas que recibí:

ENVIADIAR. En lugar de permitir que me envenene, permito que me motive. Entonces, si envidio a otra persona que es más educada que yo, bajo la cabeza, estudio y mejoro. Si los envidio porque tienen una mejor casa/coche/lo que sea, trabajo más duro, no gasto tontamente, practico la paciencia. Sobre todo, me enfoco en lo que puedo hacer para mejorarme A MÍ MISMO, no a alguien más.

RESENTIMIENTO: ¿Qué bien puede tener el resentimiento en mi vida?, pregunté. La respuesta me asombró. Supongamos que estoy caminando por la calle y al otro lado veo a alguien siendo intimidado, puedo ignorarlo (y estar disgustado conmigo mismo); Puedo estar disgustado con el ladrón y esperar que alguien más intervenga. O, Dios por favor, puedo permitir que el resentimiento que siento hacia el acosador me motive a tener valor y yo mismo intervenir. Lo que es crítico si siento resentimiento es cómo respondo.

ROMANCE: La mayor parte de mi vida he sido adicto al romance. ¿De qué te sirve?, le pregunté a Romance. ¿Por qué has confundido mi cerebro? Pero Romance tenía una respuesta.

“Me has arrancado la vida, Bill. Soy necesario para encender el fuego, y unir a dos personas, y ayudar a cada uno a cortejar al otro, y nutrir el período inicial de un matrimonio. Pero un adulto maduro entiende que una relación cambia de puro romance a amor de compañeros. Nunca entendiste o trataste de entender que esta transición es esencial para un matrimonio feliz y saludable; una comprensión que te ayudaría a resistir los desafíos inevitables de cualquier matrimonio, como la realidad de dos personas con sueños diferentes, opiniones diferentes y puntos de vista diferentes. PERO, y esto es algo que podrías o no entender, una relación de compañía no significa el FIN del romance. El romance debe ser parte de, no el principio y el final”.

El ejercicio fue como un velo que se levantó. Por supuesto que no cambié de la noche a la mañana, pero el cambio comenzó y cuanto más cambiaba, menos me sentía atraído por mis viejos escapes. Hoy tengo una libertad que nunca podría haber imaginado. Por primera vez en mi vida, realmente me gusta quién soy. No quiero, como lo hice durante la mayor parte de mi vida, ser otra persona. Hoy no necesito la aprobación de nadie. Me parece que la sobriedad emocional es igual a la serenidad y, aparte de la ausencia de mi esposa, mi vida hoy es mayormente serena.

Entré al programa después de haberme embarcado tres años antes en un serio viaje de sanación, pero esa recuperación nunca habría continuado si no hubiera venido a SA y abrazado apasionadamente los Doce Pasos

Bill F., Sidney, Australia





La Recaída siempre costará más que hacer las llamadas telefónicas

El miembro con más tiempo de sobriedad en Sudamérica testifica como Dios está haciendo por él lo que no pudo hacer por sí mismo – un milagro, un día a la vez.

Una vez estaba yo en el estacionamiento de un centro comercial, entonces se me acercó una joven bonita que había trabajado como mesonera en un restaurant al que iba a comer a veces. Nunca había pasado nada extraño, sencillamente a veces me atendía cuando yo iba a comer allí con mi familia o con algún cliente. Ella me saludó, y me dijo que había perdido su trabajo en el restaurant, pero que “estaba a la orden para lo que yo quisiera”, que necesitaba dinero y me dio una tarjeta con su teléfono y con un gesto que no dejaba dudas de lo que me proponía; luego se marchó. Yo entré al centro comercial, y una vez que tuve alguna privacidad, llamé a un compañero de SA, le conté lo que había pasado, y le dije: “Por favor no me cuelgues, asegúrate de que yo haya roto la tarjeta con el teléfono que me dió, asegúrate de que yo bote la tarjeta antes de colgar”. Entonces rompí la tarjeta y la boté en un cesto de basura. El compañero me escuchó atentamente, luego me despedí comprometiéndome a mantener mi sobriedad por ese día. En verdad, fue una fuerte tentación, pero me salvó hacer la llamada a un compañero.

Llamar en medio de la tentación me ha salvado muchas veces, en estos quince años que tengo de sobriedad, a la manera de SA. A veces he llamado hasta 10 o más veces seguidas, hasta que la tentación pase. No me importa el tiempo o el dinero que gaste en las llamadas, la recaída siempre saldrá más costosa.

Llamar en medio de la tentación me ha salvado muchas veces, en estos quince años que tengo de sobriedad, a la manera de SA. A veces he llamado hasta 10 o más veces seguidas, hasta que la tentación pase.

Cada día tengo que buscar mi salvación, lo que me salvó ayer no me salvará hoy, me sirve tener un plan diario de actividades, estar ocupado es muy importante, como dice en la tarjeta de AA “Solo por hoy”, así evito la prisa y la indecisión.

Cuando comencé este camino me parecía imposible, pero al soltar las riendas y dejárselas a Dios, es posible la liberación progresiva de la lujuria y la sobriedad sexual, según la definición del Libro Blanco.

Parafraseando el Libro Grande, “no hay nada que asegure tanto la sobriedad como el trabajo intensivo con otros adictos”. A mi me ha ayudado mucho apadrinar a otros sexólicos, me gusta compartir con los compañeros, me gusta asistir a las reuniones, allí es “donde está la magia”. Me sirve leer la literatura, y compartir acerca de ella, lo necesito y además lo disfruto, que gran tesoro tenemos en el Libro Blanco y en La Recuperación Continúa.

Yo creo firmemente que la solución es posible, que se puede mantener la sobriedad sexual, si aplico las sugerencias del programa. La oración también me ha ayudado mucho, porque si la enfermedad es espiritual, la solución es espiritual también.

Por eso para mi es importante tener un rato de oración; al levantarme, lo primero que hago es ofrecer el día a mi Poder Superior, y con frecuencia hago un rato de oración, intentando elevar mi alma y mi corazón a Dios, para darle gracias y pedirle que ilumine a mi mente inquieta, y que me ayude con mis numerosos defectos, para poder tener un día feliz y útil.

Me sirve “tener mi escudo levantado”, a veces me imagino estar protegido como en un campo de fuerza (como sale en las películas de ciencia ficción), como envuelto en una cápsula, o en un manto protector que envía mi Poder Superior; me repito: “No estoy solo, Dios me cuida y me protege, hoy permaneceré sobrio”. Y Dios va haciendo el milagro, un día a la vez, y así el 20 de octubre de este año 2021 cumpliré 15 años de sobriedad. Cuando comencé este camino me parecía imposible, pero al soltar las riendas y dejárselas a Dios, es posible la liberación progresiva de la lujuria y la sobriedad sexual, según la definición del Libro Blanco. Yo lo que estoy es agradecido al programa de SA que salvó mi matrimonio y mi vida.

Nelson D, Caracas, Venezuela.





Viniendo de AA,

Él trabajó de nuevo los pasos en SA

Yo vine a mi primera reunión de SA en Karlsruhe, Alemania, el Domingo, 26 de mayo de 1985. Yo era uno de los tres recién llegados a una reunión de 20 hombres y mujeres. Como recién llegados nos pedían dar un breve Primer Paso en forma de responder un set de preguntas. Antes de venir a la reunión boté mi pornografía. También borré los números y direcciones de mujeres que conocía de otras comunidades de 12 pasos.

Dejé de consumir sexualmente. Yo marco mi fecha de sobriedad sexual dos años después, cuando dejé de consumir lujuria en sueños.

Estuve tres años sobrio en Alcohólicos Anónimos, participando activamente en todos los aspectos de la vida sobria, trabajando los Pasos y apadrinando a otros. Nunca me había dirigido a los problemas de lujuria, sexo y dependencia. Mi búsqueda de la pornografía era reservada, obsesiva y progresiva.

Un compañero alcohólico en recuperación me dio el duodécimo paso en SA, era una gran ayuda para mantenerme enfocado en la lujuria como el verdadero problema. "SA es toda una nueva rendición", él aclaró.

Le informé a mi pareja que era un adicto al sexo y tendría que buscar la recuperación del sexo y de la lujuria. Resultó que ella estaba lista para trabajar el programa de S-Anon. Viajamos juntos cada domingo a Karlsruhe, ella para sus reuniones de S-Anon y yo para reuniones de SA. El grupo de Karlsruhe se convirtió en mi grupo base. En el momento de incorporarme, yo residía desde hacía once años en Alemania y hablaba alemán con fluidez. Un pequeño grupo de nosotros comenzó una Reunión de SA de habla inglesa, sin embargo, la asistencia era esporádica y aquellos que querían la recuperación terminaban asistiendo a las reuniones de Karlsruhe.

Lo que nos unió fue la literatura SA. Miembros de SA tradujeron también el Manual SA al alemán, así como literatura suelta que luego sería publicada como La recuperación continúa. En mi grupo base nos tomamos en serio la precaución del segundo paso del manual de SA: El éxito en dejar otras adicciones sedujo a muchos de nosotros, creyendo que teníamos una ventaja en la recuperación de la lujuria o éramos autoridades sobre cómo funcionaba el Programa. Pronto aprendí que tengo que trabajar los tres primeros Pasos diariamente.

El beneficio inmediato fue la calidad misma de SA. El progreso fue lento, tanto en mi recuperación personal como en el crecimiento de la fraternidad, pero experimenté momentos de paz y serenidad que no había experimentado en otras salas de 12 Pasos ni creía posible para mí. Volví a trabajar los Pasos de nuevo en SA, empezando por el principio.

SA me estaba devolviendo la cordura. Mi progreso podría medirse mejor por la capacidad de dejar ir viejas ideas y actitudes, que por ganar entendimiento sobre la adicción, cosa que intenté antes de descubrir la rendición. Después de tres meses de sobriedad sexual, experimenté otro beneficio inesperado: dejé de fumar.

Los miembros que ocupaban puestos de servicio eran aquellos que lograban estar sobrios durante mucho tiempo. "No sabía que esto era parte de trabajar en el Duodécimo Paso; lo hacía porque tenía que hacerlo y quería hacerlo". (SA 163).

Mi progreso podría medirse mejor por la capacidad de dejar ir viejas ideas y actitudes, que por ganar entendimiento sobre la adicción, cosa que intenté antes de descubrir la rendición.

Nosotros realizábamos "reuniones de información" en lugares donde se realizaban otras reuniones de 12 Pasos y colocamos los números de la Línea Directa en pizarrones de anuncios en centros comunitarios y otros lugares apropiados. Nosotros realizábamos reuniones periódicas de trabajo y creamos comités de servicio de acuerdo con las Doce Tradiciones.

En la reunión de domingo en la noche en Karlsruhe, usualmente teníamos 20 miembros asistiendo cada semana. S-Anon también realizaba una reunión los domingos, al mismo tiempo y en el mismo lugar que la de SA. Después de nuestras reuniones, nos reuníamos en fraternidad en un restaurante local.

Le pedí a un miembro sobrio de SA que trabajaba los pasos que fuera mi padrino. Nos llamamos entre nosotros. Compartimos el trabajo de pasos; rezamos juntos. Participé en reuniones de chequeo para mí y para otros.

A través del programa SA, otras reuniones de 12 pasos se volvieron lugares seguros para llevar el mensaje SA a aquellos que podrían quererlo, así como me habían llevado el mensaje a mí.

Escribí un Paso Uno y lo compartí con un grupo de sexólicos. Reelaboré mi Paso Ocho e hice más reparaciones. Compartí el Libro Blanco con mi madre y mis hermanos.

Dos "solamente" en el Manual de SA, escritos en 1984 y que no cambiaron en el Libro Blanco en 1989; ellos son en la sección La victoria sobre la lujuria y las tentaciones. En esencia, dicen lo mismo:

- "La lujuria sólo cede ante el trabajo lento y paciente del programa en compañía de otros que hacen lo mismo." (SA 157)
- "Solo admitiendo a otros miembros el poder que la lujuria tenía sobre mí era capaz de recibir el poder necesario para vencerla." (SA 159)

Para este adicto a la lujuria, estas declaraciones eran -y siguen siendo- más promesas de que el programa funciona. Me dicen que literalmente puedo cambiar de opinión. Me dicen que ponga en práctica el programa que me han dado y que deje de practicar lo que no funciona. Sólo pueden haber llegado a las páginas tras haber sido practicadas y comprobadas por sexólicos que me llevaron el mensaje. Me dicen que la búsqueda ha terminado y que estoy en un nuevo comienzo.

Lawrence M., Virginia, EE. UU. 

LA MAYOR ENMIENDA QUE PUEDE HACER ES UNA VIDA CAMBIADA

Este veterano australiano describe los acontecimientos y su evolución interior paralela a lo largo de las tres etapas consecutivas de su vida sobria.

Entró en SA en febrero 26, 1999 y por la gracia de Dios y numerosos milagros han permanecido física y sexualmente sobrio desde ese día. SA no emergió en Australia hasta aproximadamente 1988 en Wentworthville, Sídney y un grupo en Melbourne que inicialmente se reunió en un banco del parque. Todos los miembros fundadores originales tenían lazos con AA pero ahora han fallecido o abandonaron el programa. Fui parte de la segunda ola de miembros o segunda generación, que inició a finales de los 90.

• *Primera etapa de mi vida sobria*

En los primeros siete años de sobriedad muchas cosas cambiaron y tuvieron que cambiar. Vine a SA con mi naturaleza adictiva y pensando si una reunión era buena, entonces fui a todas las reuniones. En ese tiempo había sólo tres grupos en Melbourne. También fui a algunas reuniones de AA, pero no me identifique como sexólico ni compartí: simplemente escuché y estaba bastante asombrado de algunos de los veteranos que tenían 30 o 40 años sin un trago—para mí eran superhumanos. Todos en el grupo me dijeron que trabajara los pasos, pero nadie realmente me quería como ahijado,

probablemente porque cuestioné todo e inicié discusiones que se convirtieron en argumentos. Llegaba temprano directo desde mi trabajo y organizaba el salón, pancartas, café, temas, agendas, sillas y esperaba a que llegaran los otros. Escuchaba atentamente en las reuniones a los miembros sobrios y los no sobrios porque alguien me dijo que había una gema en cada compartir y debía buscarla, y esto resultó ser cierto.

Encontré un amigo de SA que tenía seis meses por delante de mí y nos convertimos en verdaderos amigos: íbamos a cenar antes la reunión a la pizzería o tomábamos café después de la reunión y conducíamos a conferencias juntos. Nos apadrinamos entre nosotros durante los primeros años, mientras discutíamos y trabajábamos los pasos juntos.

En los primeros días de la década de 1990 no había mucha literatura de apoyo y en un momento de inspiración telefoneé a SAICO quienes me dieron el contacto de un ciudadano americano en SA que estuvo un tiempo en Japón. A las cuatro semanas llegó un paquete en forma de un gran sobre que contenía todas las cosas que habíamos hablado. Comencé a usar las hojas de trabajo y adapté algunas adicionales, todavía las estoy usando con éxito hasta el día de hoy, guiando a los ahijados a través de los Pasos.

Continué la terapia, así como con las reuniones, en mi primer aniversario de mi sobriedad quería saber si había habido un cambio significativo en mí—a lo que mi terapeuta respondió que los adictos no muestran un cambio hasta estar unos siete años sobrios.

Le pregunté a mi esposa si notaba algún cambio en mi después de un año de ir a SA y ella simplemente respondió "No". ¡Estaba destrozado!

Estaba tan orgulloso cuando llegué a casa en mi primer aniversario, haber recibido una medalla, ¡estaba tan emocionado! le pregunté a mi esposa si notaba algún cambio en mi después de un año de ir a SA y ella simplemente respondió "No". ¡Estaba destrozado!

Me sentí como si me hubiera esforzado tanto y logrado tan poco que tenía ganas de tirar la toalla y salir corriendo. Me las arreglé para seguir viniendo porque no quise ser un desertor. Vi que no había cura para la adicción y que era mi destino de por vida, pero si tomaba mi "medicina" diariamente, podría tener una vida "normal" y sobria.

Las cosas estaban llegando a un punto crítico en todas las áreas de mi vida y cuando llevaba aproximadamente un año de sobriedad en SA fui a trabajar y me quebré

-tiré mi computadora contra la pared y me fui a casa usando cada palabra de cuatro letras que se me ocurrió. Me diagnosticaron estrés extremo y agotamiento y fui enviado a control médico.

• *Segunda etapa de mi vida sobria*

Las cosas empezaron a cambiar aproximadamente el octavo año de sobriedad de una manera que podía ver y también mi sufrida esposa comenzó a notar algunos destellos de recuperación. El dicho "las mayores enmiendas que puedes hacer es una vida cambiada" ha sido de gran significado para mí ya que mi tiempo en SA me puso en contacto con muchos enfermos, gente poco confiable y fragmentada que hacen promesas extravagantes, que fueron sinceros y verdaderos en ese momento, pero nunca cumplieron.

Esperé hasta que estuve sobrio durante 10 años y me reuní con cada uno de mis niños individualmente para un café y saqué el tema de la adicción, sobriedad y enmiendas. Hablé sobre tener una "naturaleza adictiva" y si un alcohólico toma un trago no podía parar y yo estaba igual con las revistas de lujuria y "playboy" que no debía coger una porque yo era adicto.

Para cuando tenía aproximadamente 12 años de sobriedad sufrí otra ruptura debido a varios factores, miré en un sitio web con clasificación R, sin tocarme físicamente pero justo en ese momento mi esposa caminaba en la habitación, la culpa, el remordimiento y la vergüenza me inundaron de nuevo, ¡como si fuera ayer!

Esa noche empaqué una pequeña bolsa y un cepillo de dientes y me fui a la cama normalmente. En las primeras horas de la noche, rodé mi camioneta de trabajo por el camino para no hacer ruido y me fui. Tenía algún dinero y continué mi vida fuera de casa, sin embargo, mi esposa y mis hijos adultos no tenían idea de mi paradero. Dormí en mi camioneta, fui a reuniones de SA, hablé con mi padrino en los EE. UU., todo el tiempo estaba en negación, me duché en una iglesia, y nadie sabía que algo estaba mal.

Después de una semana mi familia me denunció como persona desaparecida, la policía me buscaba. Cerca de una semana después recibí un mensaje de texto de nuestra hija mayor que respondí y decidí ir y quedarme con ella, dormí en el suelo en la sala de estar y hablamos.

Sabía que tenía que irme a casa, pero estaba tan lleno de culpa, dolor, remordimiento y mayormente con toda la capacidad intelectual y cordura hecha trizas. Regresé y retomé la medicina, confesé a mi esposa lo que estaba en mi cabeza, ella fue amable y comprensiva y dijo que me noto yendo cuesta abajo en la toma de decisiones durante bastante tiempo, pero no intervino (¿qué puedes decirle a un adicto?). La gran lección que había aprendido era que la curación tiene que ser en las tres áreas y había ignorado la física y no había continuado tomando mi medicina —con consecuencias desastrosas.

• *Tercera etapa de mi vida sobria*

En esta última etapa de recuperación ha habido un gran crecimiento en mi posición espiritual. A principios del programa, en mi cabeza y a través de mi iglesia tenía un buen conocimiento de la religión y de Dios, pero en realidad, yo no conocía a Dios.

Sabía mucho acerca de Dios, pero no había tenido una experiencia o un despertar espirituales en las áreas de lujuria, pornografía o áreas relacionadas.

SA se ha convertido en una forma de vida. y forma parte de mi ADN, progresivamente a lo largo de los años ha cambiado mi vida, mi forma de pensar y actitudes para estar más en línea con las de mi Poder Superior.

Puedo recordar en los primeros tiempos estando en una reunión de SA sobre el tema del perdón donde había llevado un odio profundamente arraigado y desconfianza con mi suegra por las heridas que nos causó cuando nos casamos.

La reunión realmente tocó un nervio y sentí que necesitaba perdonarla, pero no sabía cómo hacerlo. ¡El orador dijo que cuando nos resentimos es como beber el veneno y esperar que la otra persona muera! sabía que era enfermo y no deseaba morir solo entonces dije una oración "Dios, no puedo perdónala, ¿pero serías tu capaz de perdonarla por mí?"—y un milagro sucedió. Sentí literalmente que se me quitaba un gran peso de encima de mis hombros. Me alejé de la reunión flotando en el aire y me sentí libre, feliz y liberado— tal es el poder del programa y mi Poder Superior.

El trabajo de servicio ha sido una alta prioridad desde que me uní y estuve involucrado en la creación del primer Intergrupo en Melbourne y actualmente tengo el cargo de presidente y he servido en todos los roles. El Intergrupo tiene participación en la organización de Conferencias y también se conecta con la Junta Nacional Australiana donde también me desempeño como vicepresidente hasta este año y ahora como el Servicio de Representante de Grupo (RSG).

He estado como padrino desde que inicio SA y he perdido la cuenta más de 100 personas que he apadrinado desde que comencé, pero actualmente guio a siete ahijados a través de todos los Pasos. Los apadrinados vienen de muchos lugares, incluida la interestatal y en el extranjero, hablo con ellos semanalmente y contacto diario a través de correo electrónico.

Asistir a convenciones ha sido una gran parte de mi crecimiento y me encantó asistir a mi última convención en Chicago donde conocí a algunas grandes personas y fui testigo del testimonio de miembros con largo periodo de sobriedad y recuperación. Asistir a reuniones ha sido importante y actualmente asisto a mi grupo base, cada miércoles y también disfruto 2-3 otras reuniones por semana.

Resumiendo, digo que SA para mí es una forma de vida y no sólo un curso de solución rápida donde obtengo mi título o Certificado de finalización y luego lo dejo. Se ha convertido en una forma de vida. y forma parte de mi ADN, progresivamente a lo largo de los años ha cambiado mi vida, mi forma de pensar y actitudes para estar más en línea con las de mi Poder Superior.



Steve P., Melbourne, Australia

ORACION DE UN VETERANO

- SEÑOR, GUÁRDAME DEL HÁBITO DE PENSAR QUE DEBO DECIR ALGO SOBRE CADA TEMA Y EN CADA OCASIÓN.
- LIBÉRAME DE MI ANHELO DE ENDEREZAR LOS ASUNTOS DE TODOS
- PIDO LA GRACIA DE ESCUCHAR LOS RELATOS DE SUS DOLORES. AYÚDAME A SOPORTARLOS CON PACIENCIA
- PERO SELLA MIS LABIOS POR MIS PROPIOS DOLORES Y MOLESTIAS - VAN EN AUMENTO, Y MI GUSTO POR PROBARLOS SE VA HACIENDO MÁS DULCE CON EL PASAR DE LOS AÑOS.
- ENSÉÑAME LA LECCIÓN GLORIOSA DE QUE DE VEZ EN CUANDO ES POSIBLE QUE ME EQUIVOQUE.
- MANTENME RAZONABLEMENTE DULCE. NO QUIERO SER UN SANTO, ALGUNOS DE ELLOS VIVEN DE MANERA DIFÍCIL. PERO CONVERTIRME EN UN VETERANO AMARGADO SERÍA UNO DE LOS TRABAJOS CULMINANTES DE MI ALCOHOLISMO.
- DAME LA CAPACIDAD DE VER COSAS BUENAS EN LUGARES INESPERADOS Y TALENTOS EN PERSONAS INESPERADAS.
- Y DAME, OH SEÑOR, LA GRACIA DE DECÍRSELO.
- HAZME PENSATIVO, PERO NO MALHUMORADO; SERVICIAL, PERO NO MANDÓN
- CON MI VASTA RESERVA DE SABIDURÍA, PARECE UNA PENA NO USARLA TODA. PERO YA SABES. SEÑOR, AL FINAL QUIERO UNOS AMIGOS

AMEN!

En SA, él ha encontrado un Dios amoroso

Soy Harvey A. Mi fecha de sobriedad es el 8 de marzo de 1984. Apenas puedo creer que ahora tengo 81 años.



He estado sexualmente sobrio durante más de 37 años. Mi enfermedad comenzó temprano, a los cinco ya me estaba masturbando y jugando al "Doctor y Enfermera" con una chica del barrio. A los 10 años empecé a fantasear con mi maestro de escuela dominical y su esposa teniendo sexo ellos cuando yo ni siquiera sabía que era "sexo".

A esa misma edad yo asistí a un campamento y recuerdo ser hipnotizado por hombres desnudos en los vestidores, cuando tenía 11 años mis padres decidieron mudarse a otro estado donde fui a la escuela en un barrio que era algo hostil con la gente de mi religión, unos chicos se hicieron amigos míos y me ofrecieron protección, pero a cambio de tener algo sexual con ellos.

Esto duró unos tres meses y me llevó a creer que la amistad masculina debía incluir contacto sexual, durante mi adolescencia me convertí en alguien obsesionado con ser tan sexual como pudiera con las chicas con las que salía, también tenía algunas experiencias sexuales con chicos de mi edad, especialmente aquellos con los que tenía amistad.

En la universidad conocí a mi futura esposa, desde el principio me volví sexualmente obsesionado con ella. Nos casamos cuando yo tenía 21 años, continué teniendo frecuente sexo con ella hasta el punto que me llevó con su ginecólogo para que me dijera un consejo: Que Yo estaba actuando como "un maníaco sexual".

Pensé que los dos estaban locos, decir que estaba teniendo sexo con mi esposa con demasiada frecuencia. La masturbación en secreto continuó, pude parar de masturbarme durante unas semanas después de casarme, pero poco después el comportamiento secreto comenzó de nuevo. Durante los siguientes años mi comportamiento sexual salió gradualmente de control. Tuve sexo con cientos de parejas, comprando sexo de hombres y mujeres, teniendo múltiples “amantes”, practicando sexo en grupo, exhibicionismo y voyerismo. Gastaba dinero en mis parejas sexuales en lugar de gastarlo en mi familia. Esto me trajo problemas financieros, era incapaz de pagar la matrícula universitaria de mis dos hijos menores (de cuatro). Esto generó tensión entre los chicos y yo. Una y otra vez yo le gritaría a mi esposa: “¡Nunca más!”, sólo para sucumbir una vez más después de algunas horas. Haría juramentos a Dios para parar, pero pronto estaría actuando de nuevo.

Mi adicción me llevó a las puertas del infierno pero no podía volver atrás, siete meses antes de asistir a mi primera reunión de SA, descubrí las maravillas de la recuperación de 12 pasos al asistir a Alcohólicos Anónimos.

Pero después de la reunión de AA corría hacia la tienda de pornografía para consumir sexo anónimo. Dejé de beber pero no podía dejar de consumir lujuria. Entonces un día después de salir de una tienda de pornografía desesperanzado, me encontré por casualidad a la misma persona que anteriormente me informó sobre SA y me invitó a mi primera reunión de SA. Fuera de mi boca de repente salieron las palabras "Estoy listo", sólo éramos nosotros dos en esa reunión, pero recibí el mensaje.

www.sa.org/essay

¿Qué ha pasado desde ese día? Es el milagro de la sobriedad. Yo realmente quería parar, pero detener el uso de mi droga sexual fue un trabajo penoso del día a día. Solo teníamos una reunión de SA a la semana en Nashville en ese entonces; esa noche era sagrada para mí. Un día a la vez aprendía sobre la sobriedad, el Libro Blanco no había sido publicado todavía, pero teníamos el preciado Folleto SA con “La Solución” y “El Problema”—eso lo dijo todo para mí. Cuando leí el folleto me vi a mí mismo en él, pero; estaba seguro de que la cláusula de "no sexo con uno mismo" no podía ser exacta. Todos pensaban que la masturbación era una actividad "normal". Mientras me decía eso, de repente me di cuenta de que no era normal para mí. Se había convertido en una adicción, este fue mi momento de claridad. He permanecido sexualmente sobrio desde ese momento.

Todos pensaban que la masturbación era una actividad "normal".

Como me lo decía yo a mí mismo, de repente me di cuenta de que no era normal para mí.

Se había convertido en una adicción.

¿Cómo me mantuve sobrio en ese entonces sin ningún Libro Blanco y con sólo una reunión a la semana?

Un día a la vez, así fue.

Haría un contrato cada día con Dios, le prometí solo por el día que yo permanecería sexualmente sobrio. Le dije a Dios que no podía garantizar el mañana, entonces le pediría que me mantuviera sobrio durante las próximas 24 horas. Pero, en mi primer año algo todavía faltaba. Después de 11 meses de sobriedad comencé a sospechar lo que era, la lujuria seguía ahí camuflada como sexo en el matrimonio. Me di cuenta que necesitaba un período de abstinencia sexual de mi cónyuge. Pensé en esa idea, pero finalmente le pregunté a mi esposa, ella estuvo de acuerdo. Después de seis semanas de abstinencia, le dije ella estaba listo para reanudar una relación sexual, con ira en sus ojos y en su voz ella dijo: "¡Yo no!".

¿Por qué fue esto un shock para mí? esta era una mujer a la que le había faltado el respeto sexual por 24 años, en respuesta a mi ira sobre ella resistiendo el final de nuestra abstinencia, mi padrino me dijo: "Tú eres un adicto, no puedes ser el que sepa cuándo detener su abstinencia, deja que Dios hable a través de tu esposa".

Dios lo hizo, casi dos años después. Por lo tanto, para mí tomó 21 meses de abstinencia sexual total para que esa parte de mi enfermedad perdiera su intensidad. Con el tiempo he seguido teniendo victorias imperfectas sobre mis defectos de carácter, estos incluyen la codicia, la envidia y control por mencionar sólo algunos. El milagro hoy es que soy más consciente de ellos cuando aparecen y que me permito utilizar Los Pasos en ellos. Mi padrino diría que estoy mejor de lo que solía ser, pero no tan bien como voy a estar.

Los milagros han sucedido. Ya no tengo ideas preconcebidas sobre mi orientación de género. Me di cuenta de que no era un problema acerca de ser gay, heterosexual o bisexual. Era un tema de adicción.

Una vez que tomo mi medicamento esos problemas parecen desvanecerse un día a la vez.

Es muy fácil en mi opinión que la gente se engañe sobre lo que es el sexo con uno mismo.

En mi propio programa incluso consideraría ver pornografía como una forma de sexo con uno mismo.

Los milagros también están sucediendo en mi familia. Mi esposa y yo estamos más cómodos el uno con el otro como nunca antes habíamos estado. Tratamos de no trabajar los programas de los demás, hemos viajado mucho juntos compartiendo el mensaje de nuestra recuperación con grupos de SA de todo el mundo. Pasamos estos tiempos juntos y disfrutamos de la compañía del uno con el otro.

Nuestros viajes nos han llevado a personas y sus familias sufriendo por la adicción al sexo en países como Polonia, Alemania, Bélgica, Países Bajos, Dinamarca, Israel, Inglaterra, Irlanda, Canadá, Australia, Nueva Zelanda y por todo Estados Unidos. ¿Quién hubiera pensado alguna vez que la voluntad de Dios para mí, un borracho de bajo fondo, sería llevar el mensaje de SA a lo largo del mundo?

Así es como me mantengo sobrio hoy, es sencillo. Hoy hago las mismas cosas que hice cuando llegué por primera vez al programa. Me pongo de rodillas cada mañana y tarde para darle mi día a mi Poder Superior. Oro por Su voluntad para mí, Hablo por teléfono con gente de la fraternidad durante todo el día. Hago una gran cantidad de apadrinamiento y cualquiera que sea el resultado para ellos sigo recibiendo ayuda para mi programa por regalar lo que me ha sido dado tan libremente. Trato de asistir a una reunión de recuperación al menos cinco días a la semana, en los últimos años he meditado aproximadamente una hora al día, también trato de leer al menos una página de recuperación al día.

Tuve que aprender a dejar ir la vergüenza. Para mí es el enemigo del primer Paso. Si realmente creo que tengo una enfermedad, creo de todo corazón que la vergüenza no tiene parte en mi vida. Podría haber hecho cosas "malas", pero no me hace malo en mi esencia. He tenido que aprender que soy un hombre enfermo recuperándose, no un mal hombre haciéndose bueno.

Cuando viví en el "modelo pecado" no pude recuperarme, cuando acepté el modelo de enfermedad de la adicción, comencé tener una recuperación significativa. También tuve que aprender sobre el perdón y no dejar a mi enfermedad culpar a personas, lugares y cosas por mi comportamiento. Por último, pero no menos importante, está el milagro de encontrar al Dios de mi entendimiento.

Este Dios que me vio complacerme en todas esas actividades bajas sexuales de vida y me amó tanto que me trajo a esta maravillosa comunidad de SA. Ahora sé que no hay nada que pueda hacer para evitar que Dios me ame. ¿Cuál es la verdadera prueba de mi sobriedad? Para mí no es actuar con lujuria incluso cuando la gente nunca podría averiguarlo. Las fantasías sexuales son un "no, no" en mi programa. Es muy fácil, en mi opinión, que la gente se engañe sobre lo que es el sexo con uno mismo. En mi propio programa, incluso consideraría ver pornografía como una forma de sexo con uno mismo.

Un día le pregunté a nuestro fundador Roy K. por qué mantuvo la definición tan vaga sobre la definición de sexo con uno mismo. Me sorprendió mucho la respuesta que me dio, Me miró directamente a los ojos y dijo "Esto no es una religión". Cómo interpreté esto fue de la misma manera que dijo un padrino: "Sé fiel a ti mismo". Cada uno de nosotros tiene que aprender a ser honesto con nosotros mismos.

Un día a la vez, quiero continuar para mantenerse sobrio. ¿De qué otra manera puedo conservar todo lo que he encontrado en la fraternidad? He encontrado recuperación en SA. He encontrado amistad. He encontrado un Dios amoroso. Realmente he encontrado mi hogar, cada mañana tomo la decisión de aceptar el regalo de la sobriedad y cada día lo recibo de nuevo. Y como diría mi padrino: "Solo mejora".

Harvey A, Florida, USA 



El dolor la obligó a practicar el programa de SA como un estilo de vida

La recuperación le dio las herramientas para ayudarla a atravesar el duro camino de la pérdida de su padre.

El dolor era extraño para mí. No lo había experimentado tan cerca como hasta que mi papá falleció en junio de 2021. Estábamos planeando un Almuerzo para el día los padres, y solo dos días antes, tuvo un accidente que causó algunas lesiones en la cabeza. Tres días después, estábamos planeando su funeral. En el momento de su muerte, acababa de terminar mis Pasos Cuatro y Cinco y estaba trabajando en los pasos seis y siete con mi madrina.

Esta experiencia en el proceso de su muerte me ha llenado de gratitud.

El dolor me hizo agradecer ser una adicta porque tenía herramientas para ayudarme a travesar lo difícil de este viaje. Estaba agradecida de poder sentir y reconocer el dolor, la tristeza y la ira que trae la muerte. No me bloqueé.

Vengo de una cultura donde los funerales son más como eventos. Involucran planificación, no sólo por la familia, sino también con parientes que ni siquiera conocía que existían: colegas, clérigos, amigos.

Es un asunto de la comunidad. Esto puede ser muy abrumador, especialmente porque la mayoría de los arreglos funerarios pueden tomar una semana o dos.

Durante casi dos semanas mi familia y yo asistimos a las reuniones vespertinas y tenía que fingir una sonrisa cada vez que personas bien intencionadas venían a dar condolencias.

Me pareció muy interesante que el Paso que inicialmente quería superar y que supere fue el mismo paso que yo use para mantenerme cuerda y de ayuda con mi recuperación.

En estas reuniones vespertinas, las discusiones variaron de temas religiosos temas a lo que se usaría en el día del entierro. Esto siempre me detono. no podía entender por qué estaba tardando tanto el enterrar a mi papá y por qué ciertas personas tenían algo que decir en el programa fúnebre. así que me encontré a misma haciendo mi inventario del Paso Cuatro por resentimiento constantemente.

Tengo serenidad, ya no estoy huyendo de los sentimientos desconocidos. Por esto, y por lo que mi vida es ahora, estoy agradecida, por ser una adicta sobria y en recuperacion del sexo y la lujuria.

SA me ayudó a ser muy consciente cada vez que surgían detonantes como la ira. Recé la oración del resentimiento del Cuarto Pasa además de otras oraciones de SA.

En el ardor de la ira, algunos miembros de mi familia aparecen en mi inventario. Me pareció interesante que el Paso que inicialmente había querido superar y terminado fue el mismo paso que estaba usando para mantenerme cuerda y me ayudara con mi recuperación.

Más aún, también pude ser capaz de comunicarme mejor en lugar de llenar mis sentimientos con cosas que no quería. Habiendo identificado mi pobre comunicación como un defecto en el paso Cuatro, estaba armada con la herramienta adecuada (activo poderoso) especialmente en ese período de mi vida. Por ejemplo, no me siento cómoda viendo el cuerpo de mi padre en la morgue a pesar de que se considera una señal de respeto. Por la fuerza de Dios yo fui capaz de expresar este malestar y para mi sorpresa mi familia no hizo objecion alguna.

Si no fuera por SA, hubiera tenido muchos ataques de ira, en especial con mi familia. Habría dicho cosas que yo no hubiera podido recuperar y luego habría tenido que hacer las paces Así que tomé como verdad lo que otros compañeros siempre han compartido—que funciona si lo trabajas.

Me puse a trabajar porque necesitaba enfrentar este sentimiento extraño sin puentes ardientes. Además yo estaba consciente de que si aflojaba, podría fácilmente salir a buscar mi droga. Había días que no tenía ganas de hablar con nadie pero hice el esfuerzo para asistir a una reunión de Zoom de vez en cuando y simplemente escuchar. A veces hice servicio. me acerqué a mi madrina (que tiene siete horas detrás de mi zona horaria) constantemente. hice mi RDS (renovación diaria de sobriedad) lo más honestamente posible todos los días. Me acerqué a otras mujeres y lei material de SA junto con ellas literatura basada en la fe. recé todos los días sin falta y me entregada cada momento en que surgió algo detonante.

Recité las Oraciones del Tercer y Séptimo Paso como si mi vida dependiera de ello. Cada vez que tenía ganas de llorar, lloraba, a pesar de que hubo días en que Sentí que mis emociones estaban siendo una carga.

Eventualmente, el sentimiento de dolor ya no era extraño para mi. no he sido muy amistosa pero estoy de acuerdo como eso luce. A veces tengo que aguantar la respiración por diez segundos cuando los recuerdos me inundan, otras veces es una sonrisa triste cuando veo o huelo o escucho algo que tiene a mi papá escrito en él.

He aprendió a entregar cada perturbación incluyendo recuerdos que puede ser detonantes. El dolor me obligó a practicar el programa de SA como un estilo de vida. De alguna manera, me alegra lo experimenté mientras estaba en el programa. tengo serenidad, no estoy huyendo de los malos sentimientos. Por eso, y como está mi vida ahora, estoy una muy agradecida, sobria y en recuperación de la adiccion al sexo y la lujuria.

Kawy, Nairobi, Kenia





APRENDIENDO A OBSERVAR LAS EMOCIONES QUE VAN Y VIENEN.

La recuperación le ha ayudado a sentir sus emociones en lugar de adormecerlas y tratar de escapar de ellas.

Mi madrina definió "intuición" como tener una comprensión de mis comportamientos. Entonces, para mí, entender por qué soy adicta a la lujuria y al sexo ha sido una gran revelación.

Durante muchos años, me comparé con otras adictas y me convencí de que las personas adictas al alcohol y las drogas eran diferentes a mí: yo no tenía ningún problema. Sin embargo, la verdad es que también tengo una adicción a algo: la lujuria y el sexo impulsado por la lujuria.

Lo que el sexo hizo por mí en el pasado fue no permitir sentirme débil, sin valor, desagradable, fea o dañada. Porque, durante el sexo, la persona con la que estaba me brindaba una sensación de falso "amor" y "valía". El sexo se convirtió en una de las herramientas de manipulación que utilicé para alimentar mi necesidad de ser amada, aceptada y validada. Utilizaba el sexo para encontrar a alguien que tuviera una relación conmigo.

Similar a ser adicta al alcohol, la metanfetamina, la cocaína o la heroína, cada vez que estaba en una relación, necesitaba más y más y engañaba a mi pareja.

Esto fue porque soy una adicta. Y cada vez que mi pareja estaba disponible para tener relaciones sexuales, obtenía mi "dosis" de él. Y cada vez que él no estaba disponible o cerca de mí, buscaba a alguien más para obtener mi "dosis", y yo quería mi "dosis" todo el tiempo. No importaba cuánto duraba el "subidón", y quería sentir lo mismo una y otra vez. El sexo me hizo sentir viva y olvidé que me sentía triste, sola, frustrada, inútil, débil y desagradable.

Estas emociones profundamente enterradas son el resultado de haber pasado por muchas experiencias negativas en mi vida, principalmente vergüenza por creer que era débil y que no era lo suficientemente buena, le creí a mi padre cuando me decía que por el resto de mi vida "necesitaría a alguien que estuviera ahí para mí".

Experimentaba frustración cada vez que mi padre abusaba físicamente de mí, y yo trataba de averiguar lo que hice mal y cómo cambiar. Confusión, cada vez que él decía que me amaba, pero me hacía sentir mal y decía apodos. Culpa, porque no pude hacer nada para mantener a mi madre a salvo del monstruo ese que la estaba golpeando.

Vergüenza porque éramos pobres y solo se nos permitía usar la parte de atrás de mi la casa de mi abuela.

No importaba cuánto duraba el “subidón”, y quería sentir lo mismo una y otra vez. El sexo me hizo sentir viva y olvidé que me sentía triste, sola, frustrada, inútil, débil y desagradable.

Herida, porque no podía ser lo suficientemente buena para mi padre para que pudiera ser feliz y dejara de pegarnos. Enojo, porque no importaba lo que hiciera; no iba a ser suficiente para mi padre.

La ira y el miedo de ser rechazada y nos dejara, porque era débil y no digna de amor, y mi padre nos diría que nos enviaría lejos. La ira y el miedo de ser rechazada y dejada atrás porque la gente quien abusó de mí como una niña me amenazaban con exponer mi homosexualidad a mis padres si no cooperaba con sus demandas.

Sabía cómo se sentían estas emociones y evitaba sentir las poniendo un muro. Utilicé el sexo para escapar de estas emociones paralizantes. Siendo expuesta al sexo en mi temprana infancia, descubrí y creí que el sexo era la solución a muchos de mis problemas. Sin embargo, lo que se convirtió una solución temporal a mis muchos problemas se convirtió en veneno.

Hoy, sin embargo, he aprendido que estas mismas emociones regresarán de nuevo, pero en lugar de consumir, yo puedo manejar mis emociones de maneras positiva.

Al ser partícipe del Programa de Tratamiento Integrado de Trastorno por uso de sustancias, he aprendido a sentir mis emociones, ya sean positivas o negativas. Las emociones vendrán y se irán y no tengo que reaccionar negativamente a ellas porque soy consciente de que no duran.

En terapia, mi terapeuta me desafió que usara otras formas como hacer ejercicio, escribir un diario y hablar con mi terapeuta, mi madrina y otras personas en mi red de apoyo. Mi padrino Kevin me dice que salga y mire a mi alrededor, para disfrutar de mi entorno. Al hacer esto, puedo observar mis emociones viniendo y yendo.

Finalmente, puedo apreciar que, hoy, estoy sintiendo mis emociones en lugar de entumecerlas y tratar de escapar de ellas. Esto solo me hace más fuerte, así que cada vez que la próxima experiencia de vida viene, y uno de estas emociones surgen, estaré agradecida de saber exactamente cómo sentir las y vivir con ellas.

Cada día, la vida me permite ir a través de diferentes experiencias, cómo y qué aprender de ellas, es cómo lidiar con algunas experiencias similares en el futuro en formas no violentas. nunca dejaré de ganar visión de las muchas experiencias de la vida porque la Vida es constante. Es como veo que las cosas cambian en la vida.

Arvin C., California, EE. UU. 

La Convención fue una inyección de sobriedad y serenidad

Casi 60 miembros se reunieron en Escocia para compartir en persona después de un año y medio de reuniones en línea

El último fin de semana de agosto fue uno de los eventos más inolvidables de mi vida, cuando 48 miembros de SA y 9 de S-Anon se reunieron en Stirling para la Convención Escocesa de SA. Compañeros del Reino Unido, Italia, España, Alemania, Irlanda y los Países Bajos se unieron a nosotros para hacer juntos lo que no podemos hacer solos. Al pensar en la convención, las restricciones de covid-19 nos preocuparon mucho pero no nos impidieron organizarla. Las noticias que llegaron más tarde nos dieron esperanzas a todos y el número de reservas aumentó rápidamente, a pesar de que aún pendía sobre nosotros el riesgo de cancelar el evento. Durante estos días intensivos tuvimos la oportunidad de asistir a reuniones presenciales y en línea (que atrajeron a otros 100 participantes), un taller de 12 pasos que se llevó a cabo al mismo tiempo y escuchar a reconocidos oradores internacionales que compartieron su experiencia. fortaleza y esperanza. Ir a las reuniones, presidirlas y leer significaba salir de mi zona de confort, lo cual no fue fácil.

Al hablar con otros entendí que este era un momento difícil para la mayoría de nosotros. La mayoría de los participantes de SA eran hombres. Estaban hablando abiertamente sobre sus logros y sus luchas. Invitada a su mundo, pude verlos no solo como machos también como seres humanos vulnerables e impotentes.

Extraños al principio, nos convertimos en hermanos y hermanas el uno para el otro; nos convertimos en una familia.

Extraños al principio, nos convertimos en hermanos y hermanas el uno para el otro; nos convertimos en una familia. Nuevas amistades nos enriquecieron y nos regalaron esperanza, coraje y fuerza.

Cada uno de nosotros llegó a la convención con una historia de vida diferente, pero aquí, aunque éramos únicos, éramos iguales. Para la mayoría de nosotros esta convención fue como una inyección importante de sobriedad y serenidad, especialmente para aquellos que aún sufren. Fue una lección de sano amor propio y de ánimo para perdonarme a mí misma, sin el cual soy inútil para Dios y mis semejantes. El evento fue increíblemente importante para mí. En primer lugar, ser la única mujer de los SA daba miedo, pero resultó innecesario. Me sentí como si estuviera en una burbuja, segura y bien protegida por mi Poder Superior; Sentí paz. Reír juntos durante la noche de entretenimiento tuvo el poder de curar muchas heridas. La participación de los miembros de S-Anon me ha ayudado a ver su punto de vista y comprender la experiencia de vivir con un adicto, que fue un momento muy conmovedor y humilde. Ser secretaria de reservas para esta convención fue realmente gratificante. Los momentos desafiantes se olvidaron fácilmente cuando vi la alegría y la felicidad en los ojos de las personas.



Creo que mi sobriedad y mi recuperación ayudan a otros, especialmente desde que me di cuenta de que mis problemas nunca desaparecerán; tengo que aceptar y aprender a vivir con ellos. Alguien dijo que “lo bueno de la recuperación es que recuperamos nuestros sentimientos y emociones, y lo malo de la recuperación es... que recuperamos nuestros sentimientos y emociones”. “Realmente sientes que perteneces a SA, ¿no?” me preguntó un amigo después de la convención. “Sí.” SA es un refugio seguro para mí hoy. Me molestó cuando terminó la convención, pero pronto me di cuenta de que era el comienzo. Con esta nueva experiencia, que me hizo más fuerte, puedo llevar el mensaje y compartir con otros lo que he recibido. Me hace sonreír cuando pienso en el hecho de que no soy una mala persona sino que estoy enferma, que la recuperación es posible si realmente la quiero y que no estoy sola, porque los sexólicos están en todo el mundo hoy. ¡Espero verlos a todos el próximo año!

Aga m., Edimburgo, Reino Unido 



Destacando nuestros



1. Grupo de SA

Elige y envía su representante (ISR) al Intergrupo



2. Intergrupo

Elige y envía su representante (IGR) a la Asamblea Regional



3. Asamblea Regional

Elige y envía su delegado a la Asamblea General de Delegados

Comité de tecnología de la información TI

Soy Bruno J. y he estado sirviendo en el Comité de TI de SA durante los últimos 4 años. La tecnología de la comunicación está desempeñando un papel cada vez más importante en la función básica de nuestra confraternidad. Los recién llegados se sienten atraídos por visitar nuestros sitios web; la literatura se compra y, en muchos casos, se distribuye a través de la web; durante la pandemia, muchas de nuestras reuniones presenciales se trasladaron a video, teléfono y/u otras plataformas virtuales;

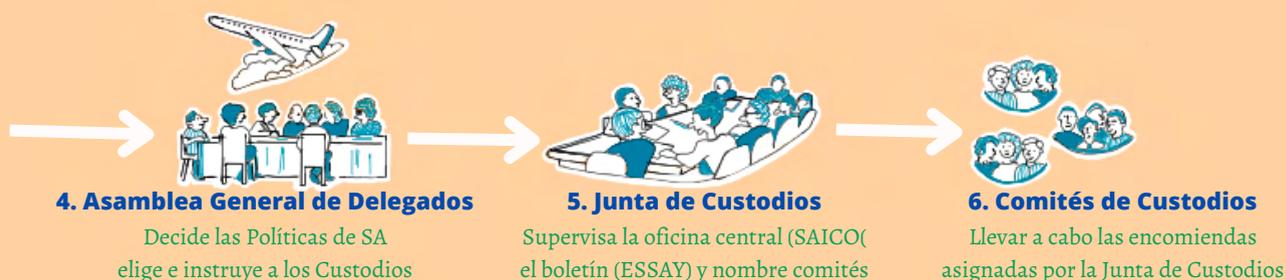
grupos de chat que ayudan a los miembros a mantenerse en contacto al instante; Las plataformas de video/teléfono están permitiendo que nuestros niveles más bajos de servicio se reúnan de manera más efectiva a medida que la confraternidad se extiende por todo el mundo. El Comité juega un papel importante al habilitar muchas de estas funciones a través de varios proyectos. Algunas preguntas y proyectos de los últimos años: Destacando nuestros comités de custodios

- ¿Cómo se pueden reestructurar la lista de amigos y la lista de hermanas para proporcionar un acceso fácil y no técnico a los miembros solitarios mientras se mantiene una alta seguridad y protección de los datos personales?
- ¿Cómo puede SA ofrecer a los Intergrupos y grupos la oportunidad de actualizar, en línea, la información de su propia reunión para dar a SAICO la información más actualizada posible cuando los recién llegados piden ayuda? ¿Cómo se puede conectar esta información al sitio web de SA de una manera que respete el deseo único de anonimato de cada reunión?
- ¿Quién puede ayudar a mantener el sitio web de SA para que sea receptivo y fácil de usar, especialmente para los miembros más jóvenes que tienen grandes expectativas sobre cómo se supone que funcionan los sitios web y las plataformas tecnológicas para brindar información relevante de manera fácil y familiar? Particularmente importante es la modernización de nuestra plataforma de Tienda en línea.

Estoy impresionado por el trabajo realizado por los miembros técnicos del Comité de TI. Han trabajado en software de gestión de relaciones con los clientes (CRM) (listas de amigos/hermanas); JotForm y Excel (sistema de actualización de reuniones en línea, RAC); WordPress, Comercio (sitio web, Tienda); PHP, MySQL, Google Maps API (buscador de reuniones en línea para toda la confraternidad). ¡Guau! Necesitamos más ayuda a medida que las necesidades tecnológicas de SA continúan aumentando.

Si ha estado sobrio por más de 2 años y tiene algunas horas al mes, considere unirse al comité de TI. Cualquier nivel de experiencia en TI, desde un profesional calificado hasta un usuario ocasional, es valioso: necesitamos personas que ayuden con el trabajo de los proyectos de TI y se aseguren de que los productos finales tengan sentido para el usuario final. Póngase en contacto con SAICO para una aplicación. ¡Esperamos verlos en nuestra próxima reunión!

comités de Custodios



Comité de Traducciones

El objetivo principal de la confraternidad de SA es llevar el mensaje al sexóxico que aún sufre, pero ¿hacer eso cuando la confraternidad de hoy llega hasta los confines de la tierra? Traducciones es uno de los canales cruciales para ponerse en contacto con SA en todo el mundo. Aunque probablemente todos queremos que las cosas se hagan de la manera más simple y tan fácilmente como sea posible, se necesitan algunas regulaciones y se deben seguir algunas reglas legales (por ejemplo, derechos de autor). Los miembros del comité se encargan de los documentos que deben archivar para iniciar y luego finalizar el proceso de traducción. Esta es la experiencia personal de un miembro del Comité de Traducciones:

Soy Duane D. y mi servicio en el Comité de Traducciones de la Junta de custodios de SA ha sido una experiencia de aprendizaje desde el comienzo en 2018.

Estaba emocionado de formar parte del Comité en gran parte porque hablaba un idioma distinto al inglés. Me dijeron que dominar un idioma extranjero no era un requisito para servir en el comité. Se me asignó el papel de Enlace del Comité para el Comité de Traducciones al Español, mi segundo idioma de especialización, poco después de incorporarme al Comité. Mi primera tarea fue aprender y administrar el proceso de múltiples pasos desde Solicitar permiso para traducir hasta Permiso para publicar una publicación de literatura de SA en particular. Dominar y asimilar el Proceso de Traducción ha sido un proceso prolongado. Sin embargo, es esencial proteger los derechos de autor y ayudar a garantizar la integridad de los proyectos de traducción. Hoy, también sirvo como enlace de comité para otros dos comités lingüísticos de SA. Y no hablo una palabra de ninguno de los dos idiomas. No es necesario.

Ahora estoy emocionado de ser parte de un equipo de compañeros servidores de SA para facilitar la difusión de literatura y videos de SA a medida que llegan solicitudes al Comité de Traducciones de SA de todo el mundo. El servicio en SA mejora mi recuperación. Específicamente, servir en el Comité de Traducciones ha ofrecido muchas oportunidades para practicar la humildad (no lo sé todo, realmente nada, necesito ayuda, soy parte de un equipo y no soy indispensable). He visto a través de otros miembros un simple deseo de ayudar sin preocupación por el beneficio personal. En definitiva, he visto un auténtico espíritu de servicio que quiero para mí. El trabajo del Comité de Traducciones es una parte vital de nuestra Quinta Tradición. La difusión de la literatura de AA ha sido un componente clave de su crecimiento (AA, p. xix). Si está considerando crecer en el servicio de SA, el Comité de Traducciones está buscando más miembros que quieran servir. No es necesario el conocimiento de un idioma diferente al inglés. Hablo por experiencia. Comuníquese con SAICO para obtener más información: saico@sa.org

Fraternidades Mundiales...

La confraternidad de habla rusa tiene más de 20 años

La membresía actual del Inter grupo de habla rusa comprende grupos de Rusia, Bielorrusia y Kazajstán. Hasta hace poco, los miembros de SA de Ucrania han sido una parte activa del RIG, pero ahora decidieron convertirse en un Inter grupo independiente. Hay una comunidad activa en Kazajstán, con un grupo presencial en Almaty y varios miembros en Astana. Además, hay "solitarios" en Tayikistán, Estonia, Moldavia, Kirguistán y otras regiones.

En Rusia hay unas quince reuniones presenciales por semana. La mayoría de ellas están en Moscú, San Petersburgo y Kazán. En algunas ciudades aparecen reuniones presenciales de vez en cuando, pero debido al escaso número de participantes se cierran al cabo de un tiempo. La mayoría de los recién llegados provienen de otras fraternidades de 12 pasos (AA, NA, ACA). Nuestra membresía estimada es de alrededor de 130-150 miembros activos en este momento, de los cuales el 30% son mujeres. Los grupos en línea se están desarrollando muy activamente: hoy en día hay más de 30 reuniones por semana, en diferentes horarios: ¡reuniones por la mañana, por la tarde, por la noche e incluso en la madrugada! Esto es muy conveniente para quienes viven en zonas horarias distintas de Moscú, ya que tenemos 11 zonas horarias, que actualmente observan horarios que van desde UTX+02:00 hasta UTC+12:00.

Hay reuniones regulares en línea para los recién llegados, en las que los miembros sobrios comparten su experiencia y responden preguntas. También hay reuniones de oradores, seminarios y trabajo de H&I (llevar el mensaje a los psicólogos). Un gran porcentaje de personas ha estado sobrios durante un año o más, y el número de padrinos también está creciendo. Pero también hay cuestiones dolorosas, como las frecuentes recaídas entre los recién llegados, el desarrollo bastante lento de los grupos en los pueblos pequeños y el pequeño número de personas dispuestas a servir a la confraternidad a nivel intergrupar. Por lo tanto, la comunidad de habla rusa siempre necesita experiencia y apoyo de su confraternidad mundial. Nuestra confraternidad tiene más de 20 años. Todos los años allí celebramos una convención. La 11ª Convención SA se llevará a cabo en San Petersburgo este otoño. Nuestro hermoso sitio web sa12.org proporciona información tanto para posibles recién llegados como para miembros habituales. También grabamos charlas y las publicamos en YouTube. Colaboramos con un popular canal en línea, que contiene entrevistas anónimas grabadas con miembros de SA, ¡que ya ha tenido más de 1,000,000 de visitas! Muchos recién llegados han llegado por este camino.

Dima K., Kazán, Rusia



... En el centro de atención

¡La confraternidad en Nueva Zelanda es más de lo que se ve a simple vista!

¡La confraternidad en Nueva Zelanda es más de lo que se ve a simple vista! Nueva Zelanda tiene una confraternidad relativamente joven con mucho que aprender de la experiencia de otros grupos internacionales. Con cinco centros principales y un intergrupo que existe desde hace aproximadamente tres años, contamos con la estructura para permitir la proliferación de la confraternidad Down Under (Nueva Zelanda).

La fraternidad tiene sus inicios en la reunión de Auckland Thursday en 2004. Desde aquí, la fraternidad ha crecido. Llegó a Christchurch alrededor de 2011, justo después del devastador terremoto. Ahora hay alrededor de 15 miembros que vienen regularmente y hasta 20 asistentes algunas semanas. Nos ha ayudado mucho conectar a nuestro grupo con la confraternidad mediante la organización de un enlace de Zoom. En 2013, un recién llegado al grupo de Auckland se mudó a Tauranga. Ponerlo junto con otro miembro permitió el comienzo de una reunión en Tauranga.

Ahora tienen una asistencia regular de alrededor de 10 a 12 miembros, algunos en persona y otros cuando tienen problemas de viaje, por teléfono. A partir de este grupo, la reunión Hamilton comenzó en 2019, que ha fluctuado entre 2 y 6 miembros durante los 2 años de existencia y actualmente 6 miembros se reúnen semanalmente. La reunión de Wellington ha tenido un comienzo más tentativo con números bajos y personas comprometidas a regresar, pero gradualmente ha ganado impulso y miembros sobrios. Actualmente cuenta con 9 miembros regulares. De hecho, la fraternidad sin duda está a punto de aumentar en número gracias al bloqueo de Covid. Verse obligado a trabajar desde casa establece las condiciones para que muchos vuelvan a sus computadoras y se porten mal.

Tuvimos un aumento en 2020 después del confinamiento, y esperamos lo mismo a medida que salimos del confinamiento nuevamente. A medida que aumenta la familiaridad con Zoom y las llamadas por Internet, también aumenta el número de miembros que llaman al extranjero para pedir ayuda. Donde los padrinos y madrinas que trabajan en el programa a nivel local quizás sean limitados, ha habido una creciente conciencia de que la fraternidad internacional es fuerte, y no es raro escuchar de miembros con padrinos en el Reino Unido o Estados Unidos. El estudio del Libro Grande de Melbourne, Australia y Nashville está ganando popularidad; las ideas se comparten en nuestras reuniones correspondientes; y los aprendizajes son invaluable. ¡Nos complace pertenecer a una fraternidad que, como el eslogan de los Transformers, es más de lo que parece!

Colin H., Tauranga, Nueva Zelanda



ESTAR AL SERVICIO PARA LA CONEXIÓN DE GRUPOS CON ORADORES

La Región sureste de EE. UU. (SERSA) ha establecido un protocolo para oradores que requiere al menos tres años de sobriedad, la aprobación de su padrino, y la confirmación del apoyo de los principios de SA y la definición de sobriedad. Mantenemos una lista de oradores potenciales fuera de Internet. Cuando una solicitud proviene de un grupo para un orador, nosotros enviamos un correo electrónico con copia oculta a todos los oradores potenciales y les pedimos que se pongan en contacto con el grupo que hace el pedido. La lista como tal no es compartida.

Me gusta decir que esas reuniones de oradores son buenas. Si escucho, siempre hay algo que necesito escuchar. Cuando la reunión se enfoca más en la solución y cuando nos enfocamos en nuestras experiencias, obtengo más de la reunión. Yo digo que, tengo un doctorado en el problema, pero todavía en el jardín de infantes en la solución.

Quiero escuchar a otros compartir más sobre la solución en su viaje. Cuando he hablado como invitado o en reuniones virtuales, me enfoco en la solución. Hablé de cómo los pasos me han hecho mejor persona que está dispuesta a estar al servicio de los demás.

Las reuniones presenciales siempre han sido más eficaces para mí, pero ahora con la limitada interacción social, nuestros oradores virtuales pueden ser una importante y valiosa herramienta para ayudar a llevar el mensaje. con herramientas como Zoom, WhatsApp, y otros servicios de videos virtuales podemos obtener algo similar a estar en una habitación real juntos. he trabajado con ahijados en el extranjero y cuando uso solo audio no puedo ver la agonía en los ojos de una persona, o su cabeza agachada por la vergüenza, o a ellos colocando sus manos sobre su rostro. necesito ver la emoción en el rostro de una persona. la reunión virtual con tecnología de vídeo puede ser una muy poderoso herramienta.

Si tu grupo quisiera tener un orador invitado, envíe una solicitud a <mailto:saspeakers@gmail.com>. De los detalles de fecha, hora del día, zona horaria, y si tienes cualquier solicitud específica por los temas.

Cualquier miembro de SA que cumpla los requerimientos mencionados anteriormente puede tener su nombre e información de contacto en nuestra lista. Envíe un correo electrónico a <mailto:saspeakers@gmail.com> con tu primer nombre y última inicial, años de sobriedad, huso horario donde resides, y si tienes alguna circunstancia especial o partes de tu historia que pueda ser único.

Por favor pase esta información a los compañeros, grupos, intergrupos y regiones. Damos la bienvenida a solicitudes de grupo y oradores voluntarios. Queremos tantos oradores como sea posible para que tengamos un mejor oportunidad de ayudar a los grupos que necesitan un orador.

Ken J., Georgia, EE. UU.



Permiso para Copiar

El ensayo en formato digital está disponible de forma gratuita en el sitio web sa.org/essay. Puedes hacer diez copias—impresas o digitales—de esa edición, para ser compartidas con los miembros de SA. En lugar de hacer copias, remita a las personas al sitio web para que puedan descargar una copia por sí mismas. Animamos a todos que son capaces de suscribirse a una edición impresa para hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital a hacer una donación a SA, ya que su apoyo financiero es fundamental para el trabajo de nuestra confraternidad.

Nuevos Grupos Octubre 2021

Norte, centro y Sur América

- ◆ Columbus, Mississippi, USA 
- ◆ Elko, Nevada, USA 
- ◆ Jefferson City, Missouri, USA 
- ◆ Lilitz, Pennsylvania, USA 
- ◆ Lincoln, Nebraska, USA 
- ◆ Lebanon, Pennsylvania, USA 

SAICO, Reporte Financiero

Trimestre Julio a Setiembre 2021

◆ Ingresos	\$289,939
◆ Gastos	\$188,005
◆ Superávit	\$101,934
◆ Reserva Prudente	\$132,676

Nota del Traductor:

Este elemento no se traduce por haber perdido relevancia en el tiempo.



Convention Bids Needed!

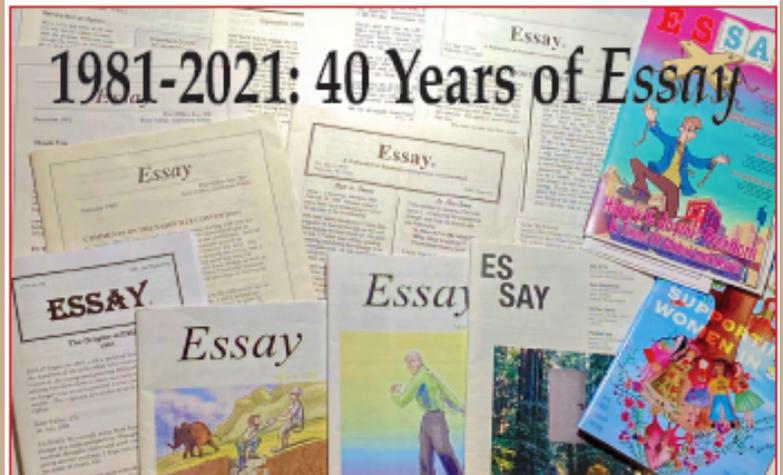
SA holds an International Convention twice a year in January and July. Each convention is organized and run by a local Intergroup with help from the International Conventions Committee (ICC). We currently have no Intergroup bids for conventions from January 2022 and beyond! In today's world, conventions may be either virtual (as the recent successful Atlanta and Utah convention) or live at a hotel of your choosing. The ICC is more than willing to hold an information session for your Intergroup.

If your Intergroup can consider hosting an international convention, please contact the ICC by sending a note to SAICO at saico@sa.org

Nota del Traductor:
Este elemento no se traduce por haber perdido relevancia en el tiempo.



COMING IN DECEMBER



1981-2021: 40 Years of Essay

Nota del Traductor:
Este elemento no se traduce por haber perdido relevancia en el tiempo.



NEXT EDITION

In the December issue, read all about the history of the Essay magazine; how it has promoted the recovery of members worldwide.

When Did the Essay Get Started?

By whom, when and why? Get to know all the ins and outs, and enjoy many historical visuals and facts.

Serving on the Essay Team

Be inspired by amazing stories of previous editors.

Anecdotes From Our Readers

Fellow members share how the Essay magazine helped their recovery down through the years.

Committees & Fellowships

Be inspired by two Trustee Committees and by two local fellowships currently in the limelight.

SUBMIT YOUR STORY

February 2022 edition: 2022: Year of CFC (Stories due Jan 1) Send us your experience as a Correctional Facilities sponsee or sponsor.

May 2022 edition: Sponsorship—Benefits and Challenges (stories due April 1) Sponsees and sponsors alike, what is the tool of sponsorship doing for you? How is it helping your daily recovery?

August 2022 edition: Emotional Sobriety (stories due July 1) "Sober is Not Well," we hear often. What is this thing called "emotional sobriety" and how to attain it?

October 2022 edition: The Slogans—How to Use Them in Our Daily Lives (stories due Sept 1) The Slogans are one of the best kept secrets in SA. How do you use them?

Opinions expressed in Essay are not to be attributed to SA as a whole, nor does publication of any article imply endorsement by SA or by Essay.

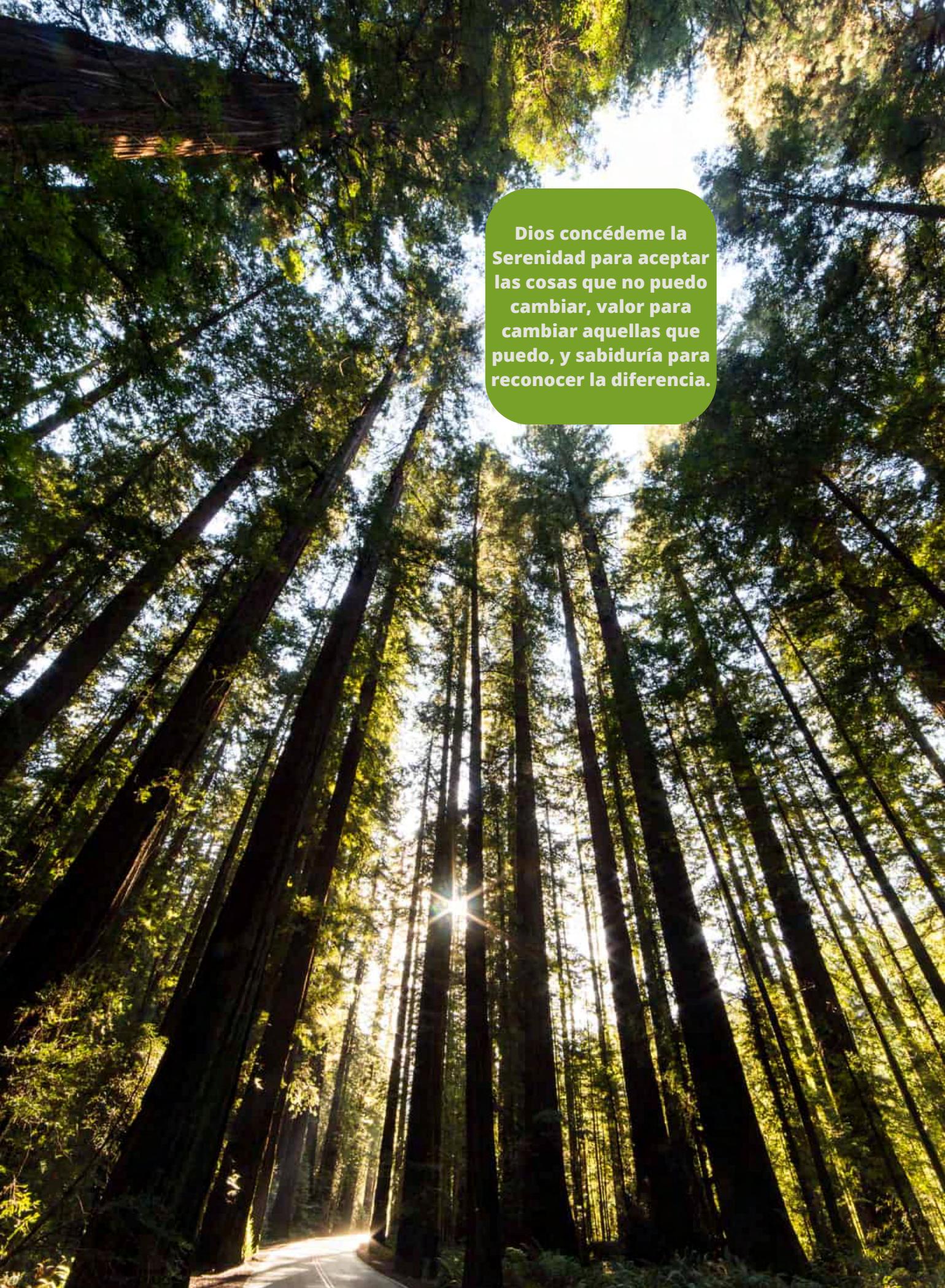
LOS 12 PASOS DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

- 1.-Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**
- 2.-Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.**
- 3.-Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.**
- 4.-Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.**
- 5.-Admitimos a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.**
- 6.-Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.**
- 7.- Le pedimos humildemente que nos liberase de nuestros defectos.**
- 8.-Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.**
- 9.-Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicara a ellos o a otros.**
- 10.-Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.**
- 11.-Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.**
- 12.-Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.**

Los Doce Pasos y las Tradiciones están adaptados con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, INC. El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS haya aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS esté de acuerdo con las opiniones aquí expresadas. AA es un programa de recuperación del alcoholismo únicamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en conexión con programas que siguen el modelo de AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto que no sea de AA, no implica lo contrario. Sexólicos Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979.

L12 TRADICIONES DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

- 1.-Nuestro bienestar común debe prevalecer frente a todo lo demás; la recuperación personal depende de la unidad de SA.**
- 2.-Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad suprema: un Dios bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.**
- 3.-El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual.**
- 4.-Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a SA en su conjunto.**
- 5.-Cada grupo tiene un objetivo prioritario: transmitir su mensaje a los sexólicos que aún sufren.**
- 6.-Un grupo de SA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de SA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.**
- 7.-El sostenimiento económico de cada grupo corre a cuenta del mismo. Nos negamos a recibir contribuciones exteriores.**
- 8.-SA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden contratar personal especializado.**
- 9.-SA, como tal, nunca debe adoptar una estructura organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités directamente responsables ante aquellos que sirven.**
- 10.-SA carece de opiniones sobre asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.**
- 11.-Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.**
- 12.-El anonimato es el fundamento espiritual de nuestras tradiciones y nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personalidades.**



**Dios concédeme la
Serenidad para aceptar
las cosas que no puedo
cambiar, valor para
cambiar aquellas que
puedo, y sabiduría para
reconocer la diferencia.**