

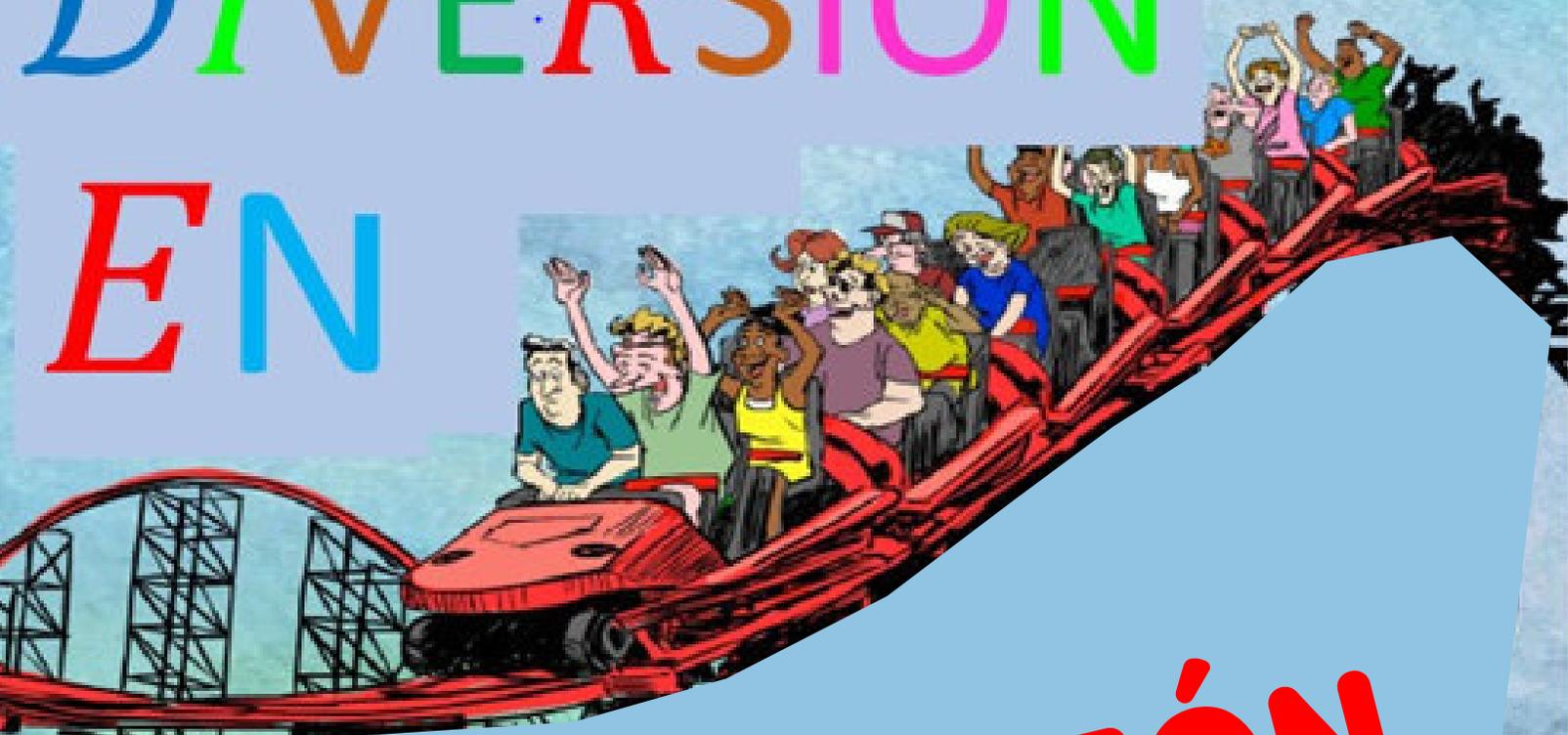
ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

DICIEMBRE 2022 SA.ORG

DIVERSIÓN

EN



RECUPERACIÓN

LEA LA HISTORIA DE DAN K, EL HIJO DE ROY K

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. 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.

¿ERES LUJURIOSO?
QUIZÁ NECESITES AYUDA.

Si quieres parar la lujuria y alcanzar la sobriedad, y deseas encontrar algún grupo de SA cerca, o deseas aprender más sobre Sexólicos Anónimos, visita: www.sa.org

"Diversión en Recuperación": sonaba muy poco realista al principio.

Pero seguimos regresando y, con el tiempo, desarrollamos un gusto por las reuniones y por la conexión con otros miembros. Al trabajar en nuestro programa, llegamos a ver los aspectos positivos en cada situación e incluso comenzamos a disfrutar de los días lluviosos de la vida. Nosotros, que solíamos ser gemidos-habituales (quejido-crónicos), ahora mirábamos activamente a nuestro alrededor por razones para estar alegres y agradecidos.

En esta edición, te invitamos a leer testimonios de todo el mundo sobre la alegría de la recuperación. Lea cómo un miembro en Israel encontró amor y gozo en un nuevo grupo hogareño; cómo un miembro del Reino Unido aprendió a divertirse con su propia historia cuando realizó un acto de mimo en un concurso de talentos; cómo una mujer en recuperación en Kenia realizó un sueño de la infancia cuando se convirtió en motociclista; también, diversión a orillas del lago Galilea, donde los miembros establecieron un campamento de tiendas de campaña después de la Convención Regional en Jerusalén; y luego, el miembro de Brisbane -que Descubrí un gozo profundo y satisfactorio al servir a la comunidad en una variedad de niveles. Estamos orgullosos de presentar también en este número una transcripción y grabación de la charla histórica dada por el hijo de Roy K., Dan, en la convención Armenia en octubre.

Y por último, pero no menos importante, nuestro artículo especial en la página 34: nuestro nuevo sitio web de ensayos: nueve idiomas y grabaciones diferentes!

¡Realmente esperamos que tengas ¡essay.sa.org disponible en mucha alegría y diversión leyendo esta edición!

¡VAYA FIESTA!



Diciembre 2022

Pero no somos un montón de aburridos. Si los recién llegados no pudieran ver alegría o diversión en nuestra existencia, no lo querrían. Insistimos absolutamente en disfrutar de la vida. ... Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres.

AA 133-134.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

¡Mantenlo simple, estúpido!	8
¿Y si?	10
Eliminar el historial de mi navegador.....	10
No tomarme demasiado en serio.....	11

EN LA PORTADA

Diversión en la recuperación

La recuperación también puede proporcionar una comunidad.....	12
Riéndose de mi propia historia.....	14
R es para recuperación y equitación.....	15
La comunidad de SA es donde está la fiesta.....	16
Camping y compañerismo junto al lago Galilea. 17	
Sentirse parte mediante la participación.....	18
Usando nuestros talentos para el bien común. E18	

HISTORIAS DE SA

Soy la única persona que puedo cambiar.....	20
La clave para una libertad feliz y alegre	24



En la portada: La recuperación y la socialización agregan color y alegría a las vidas de miles de miembros en todo el mundo.

PASOS Y TRADICIONES

Como una vela parpadeante.....	26
--------------------------------	----

COMITÉ DE PRISIONES SA (CFC)

Pensamientos y agradecimientos desde la prisión.....	28
--	----

NOTICIAS DEL MUNDO

Sentí que estaba en casa.....	30
La actualización del censo del Comité Regional. 32	
Victoria progresiva en Colombia.....	32
Cuando en Roma ... Manténgase sobrio.....	33
Nuestro sitio web innovador y multilingüe.....	34

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA.....	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de Principios.....	2
Esquina del Editor.....	3
¿Qué está pasando en SA?.....	5
Estimado Ensayo	6
SA en el Mundo.....	7
Tema de discusión.....	19
Nuevas reuniones.....	31
Reporte financiero.....	33
Próximamente en febrero.....	35

QUE ESTA PASANDO
EN SA

CUMPLIENDO NUESTRA META DE ESTAR AQUI



A como organización se mantiene fuerte. Tenemos reuniones cara a cara en más de 70 países donde los recién llegados pueden encontrar la recuperación para cambiar sus vidas. También tenemos hordas de reuniones en línea, para que cualquiera de nosotros pueda encontrar una reunión en vivo en cualquier momento del día. De hecho, estamos cumpliendo nuestro objetivo de "estar allí" cada vez que alguien nos necesita.

Convenciones. Con los temores de COVID en su mayoría detrás de nosotros, ¡tenemos convenciones cara a cara nuevamente! Varsovia en julio de 2023 y Jerusalén en enero de 2024. Las convenciones internacionales reúnen a amigos de Sudáfrica de todo el mundo. ¡No hay nada como presentarte y que cincuenta voces hagan eco de tu nombre!

SIM. El SA Internet Marathon 2022 no sucedió, para decepción de muchos, ¡pero no está muerto! Estamos reestructurando el comité SIM para crear una forma de que SIM sea sostenible a lo largo de los años. Volverá en 2023.

Finanzas. La economía inflacionaria actual nos está afectando. Por primera vez en pocos años, tenemos un presupuesto deficitario para 2024. El déficit está cubierto por nuestras reservas, pero necesitamos que la comunidad aumente las contribuciones para cubrir el aumento de los costos. Puede aumentar sus contribuciones a nivel local, que fluirán hacia abajo, o puede contribuir directamente a SA en sa.org/contribute. Recuerde: no aceptamos donaciones externas, por lo que nuestras finanzas dependen completamente de nosotros.

Prisiones. ¡Este mes concluye el "Año del Servicio CFC", en el que nuestro Comité de Instalaciones Correccionales ha ampliado su alcance a nuevos países y nuevas instalaciones!

ESSAY Web. Nuestra revista bimestral ya está disponible en versión web directamente desde sa.org. Esta es una gran iniciativa nueva para

llegar a nuestros miembros, particularmente a los más jóvenes que están en línea todo el tiempo. Las revistas de papel son "del siglo XX". Lea todo sobre esto en la p. 34.

Censo. Estamos registrando activamente reuniones en nuestro censo de diez años. Este registro pronto reemplazará al "Buscador de reuniones", para que las reuniones puedan cambiar su información de contacto directamente. Si su reunión no está registrada, ¡hágalo hoy! Véase p. 32.

Mujeres en Sudáfrica. Tenemos varias iniciativas en marcha para hacer que SA sea más acogedora para las mujeres, un problema que ha sido evidente durante años. He sido parte de un grupo local que tenía una docena de mujeres en sus cincuenta miembros que se reunían semanalmente. Nos gustaría que todas nuestras reuniones fueran lo más abiertas posible.

El servicio funciona para usted. Finalmente, animo a cada uno de ustedes a considerar el trabajo de servicio para llevar su recuperación al siguiente nivel. Los grupos locales necesitan servicio. También necesitamos personas para servir en Intergrupos, Regiones, trabajo de comité e incluso Delegados de la Asamblea General. Hable con su padrino sobre lo que puede hacer.

ERIC H., *Florida, Estados Unidos*
Presidente del Consejo de Administración





QUERIDA ENSAYO, GRACIAS por la revista ESSAY que disfruto mucho cada dos meses. Me uní a SA en tiempos de pandemia, hace dos años, lo cual fue algo bueno en cierto modo, ya que había muchas reuniones diarias de Zoom disponibles. Esto fue crucial para salvaguardar mi sobriedad física, innumerables veces. Tengo una reputación como un británico extraño, que se presentaba a todas horas de la noche en las reuniones de Estados Unidos, por esta razón. Estar dispuesto a hacer lo que sea.

Sin embargo, encuentro que asistir a mi grupo en casa en persona tiene mucho más beneficio para mi recuperación. Siento una conexión real con mis compañeros en una reunión en persona, con la presencia física de los demás, el lenguaje no verbal, las miradas y sonrisas intercambiadas fácilmente, que simplemente no puedo obtener en Zoom. Por no hablar de la

comunidad informal después de que termine la reunión. En mi caso, esto no es nada fácil de conseguir. Vivo a 70 minutos en tren de la única presencial de SA que conozco en mi condado. Es una reunión a última hora de la noche, por lo que la asistencia significa una habitación de hotel y un tren a casa al día siguiente. Es un área insegura aquí para llegar a casa muy tarde en la noche. Así que es un compromiso real. Y yo soy mujer, y todos los demás miembros son hombres.

Pero significa tanto para mí asistir en persona, no solo a través de un enlace híbrido, aproximadamente cada mes o dos, que asumo el verdadero sacrificio financiero y de tiempo que implica. Una vez al mes, el grupo cena en un restaurante local, antes de la reunión. Reservamos una mesa, para que los miembros distantes como yo pasen tiempo con el grupo local en compañerismo.

La primera vez que asistí a la reunión en persona, bastante sobria, miré al suelo todo el tiempo. Pero se volvió más cómodo, constantemente, y ahora me siento como en casa allí. No tengo ningún problema con ser la única mujer en el grupo. Me tratan como a una hermana de sangre, y no hay lujuria de ninguna parte, hasta donde yo sé. Cuando asistí por primera vez al Día de Recuperación anual del grupo, en persona, con muchos miembros allí todo el día, después de 4 meses de múltiples reuniones diarias de Zoom, rompí a llorar y dije: "*Me he unido a SA hoy: hasta ahora, solo he estado dando tumbos en mi propia sala*". Eso es lo que significa para mí reunirme en persona.

KATHIE S., Reino Unido



PAREDES MUNDIALES DE SA

Se pueden celebrar reuniones de SA en casi en cualquier lugar..



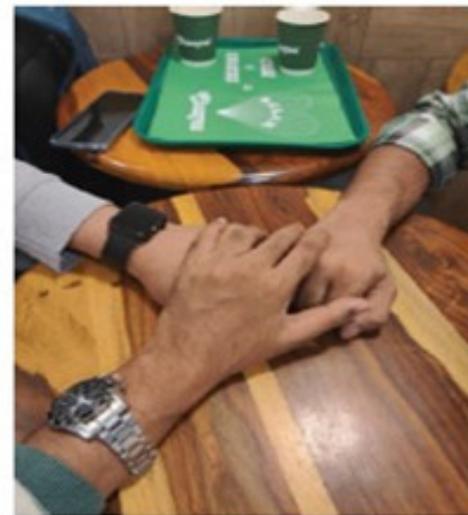
Reuniones los lunes
Oberhausen, Alemania



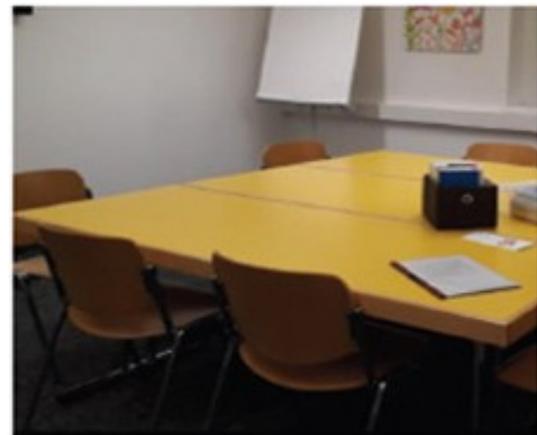
Reuniones Miércoles
Mechelen, Bélgica



Grupo Tres legados,
Jerusalem, Israel



Ocasional
reunión
en
cafetería,
Nueva
Delhi
India



Grupo de los viernes,
Dornbirn, Austria



Comparta sus fotos

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

Participando en la
Fraternidad de SA

INISTIMOS ABS LUTA-
MENTE EN DISFRUTAR LA
VIDA



Un grupo de miembros de EUA, Eslovaquia, Irlanda
Y Reino Unido en la orillas de la Bahía Galway en Irlanda



Compañeros Finlandeses en Helsinki al final de un taller de
pasos expresando la conexión verdadera en la balsa
salvavidas de SA



Haciendo Kayak en el rio Donau en Eslovaquia



Compañeros practicando "trabajo en el niño
interior" en un taller en Segovia. España



Compañeros Belgas caminando por tres días
hacia la costa, en otoño



Miembros Ucrainianos comiendo fuera en una día de fraternidad



¿A quién no le gusta ver a veteranos haciéndose la burla de sí mismos? Aquí un veterano británico jugando los Maestros de Universo en la convención de España.



Priscila, madrina americana con ahijada alemana Elaine y con Sofia de Polonia, ahijada de Elaine, en la cima de la torre de TV de Múnich con los Alpes en el fondo



No has disfrutado de comida hasta que hayas participado en un almuerzo iraní—aquí miembros de la fraternidad y sus esposas en Teherán, Irán



Café, charla y risa entre los miembros en el famoso Rambla Cataluña en Barcelona España



Divertirse no es una mala palabra



Diversión en la nevada con su hijo y su esposa en un día frío en los Países Bajos





Banquete y reunión presencial después de post-Covid en las Filipinas



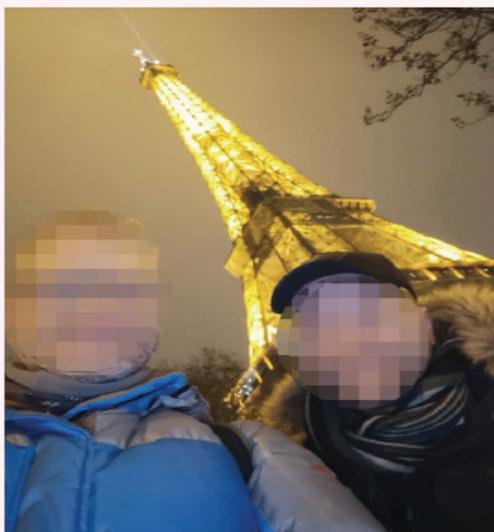
Parrilla en el hermoso Lago Constanza cerca de la frontera entre Alemania, Austria y Suiza



Rina en Nueva Jersey se divierte haciendo cocina creativa— aquí está su pan de calabaza o strusel que compite con su el pan de calabaza normal de su esposo



Visitando la magnificente Torre Eiffel después de su primer día de recuperación en Francia contando con 20 miembros y una exitosa reunión de Intergrupos en la hermosa Paris.



Un miembro español bailando una danza judía inagotable con otros miembros en una convención en Israel



Charity de Rusia y su hermosa hija adoptiva Basilise, quien tiene autismo, son muy amenas donde estén



David en su motocicleta disfrutando del paisaje escoses cerca a Edinburgh, GB



Miembros eslovacos tocando música en el jardín de uno de los miembros



La alegría especial de participar en el matrimonio de un miembro de SA (izquierda), en McLean, Virginia EEUU



Waclaw de Polonia atado a una tirolesa en las montañas silvestres de Tsaghkadzor, Armenia





Rachana viajando por 10 días con sus muy buenas amigas de EEUU alrededor de su región en India



“La cosa más hermosa de la fraternidad de SA es de recuperar tu familia,” dice Juan de Murcia, España



Kathie S. de GB testifico que tuvo la más amena experiencia en años, con dos otras damas de SA, en su primera convención en Exeter, 2021



Hubert de Polonia en una galería de arte independiente en exhibición en el subterráneo en Yerevan, Armenia

Nancy, una veterana de Ohio, se disfrazó para Halloween junto con su familia y amigos



Experimentando la Conexión Verdadera en 12ª Anual Maratón de SA en Noreste Florida, EEUU



Padre e hijo haciendo un hombre de nieve en los suburbios de Jerusalén, Israel



Compañeros franceses divirtiéndose en un castillo inflable en el matrimonio de la hija de un miembro



Disfrutando almuerzo durante un taller de recuperación en la vibrante ciudad desértica de Ahwaz, Irán



Hermanos y hermanas de SA disfrutando un juego de bolos en Jerusalén, Israel

La recuperación saca al niño de nuevo mientras juega en un parque infantil en Sídney Australia



Comparta sus fotos divirtiéndose

Envíenos sus fotos de eventos sociales o de diversión-en-recuperación a essay@sa.org, las caras las haremos anónimas.

Recuerde

Incluya su nombre, dirección, nombre de su grupo, lugar y descripción de la actividad de diversión.

¡Mantenlo Simple Estúpido!

Trabajar un programa simple y dar pequeños pasos es lo que ha funcionado para este veterano desde que se puso sobrio el 11 de noviembre de 1996

Siempre he trabajado un programa simple porque esa es la única forma en que puedo hacerlo. No pude escribir mi inventario como recomienda el Libro Grande de AA con el sistema de columnas. Pero en la página 109 del Libro Blanco de SA las instrucciones eran simples y me permitieron hacer mis inventarios. Pienso en imágenes, así que cuando leí en el Libro Blanco, “Trabaja los Pasos, trabaja los Pasos, trabaja los Pasos”, me imaginé en un escritorio haciendo inventarios y me sentí abrumado. Me siento mucho más cómodo con el término “aplicar los Pasos” que con trabajarlos. La mayor parte de mi recuperación ha venido del dolor, no del intelecto. Cuando el dolor de aferrarme se vuelve más grande que el miedo de soltar, es cuando me rindo a la voluntad de Dios.

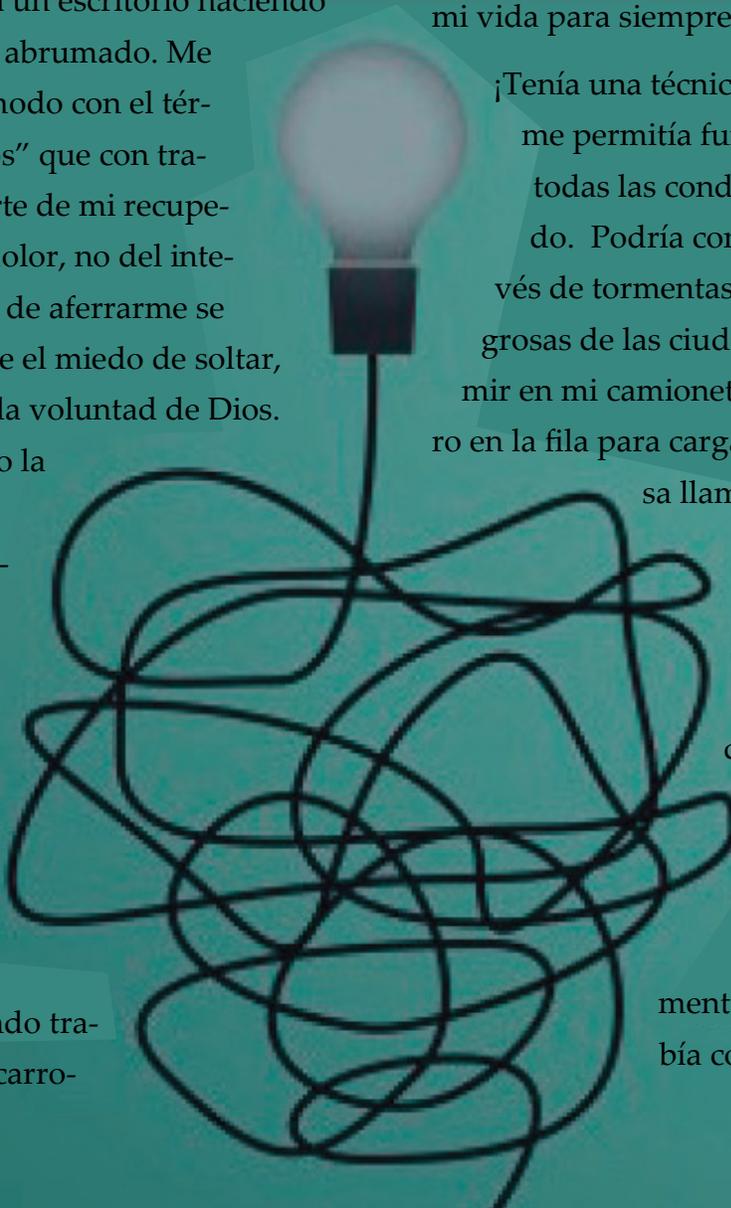
Dios siempre ha tenido la solución antes de que supiera cuál era el problema. Cuando llegué a SA, mi padrino me dijo que entregara mi programa a Dios y que haría exactamente lo correcto en el momento correcto. Cuando tenía 60 años, me estaba matando tratando de evitar la bancarro-

ta. Me di cuenta de que no podía hacerlo, así que oré a Dios por la voluntad y el coraje de ir a la bancarrota si esa era su voluntad para mí, y en un segundo me quitó toda la obsesión.

Luego, una voz profunda dijo: “¿Quieres decirme que no crees que Dios sabe exactamente lo que está haciendo con tu vida?” Y luego se rio. Una semana después me llamó un comprador y vendí el restaurante. Esa experiencia cambió mi vida para siempre.

¡Tenía una técnica de supervivencia que me permitía funcionar en la vida bajo todas las condiciones, me hizo intrépido. Podría conducir mi camioneta a través de tormentas de nieve, ir a partes peligrosas de las ciudades por la noche y dormir en mi camioneta para poder ser el primero en la fila para cargar en la mañana. Mi esposa

llamó a ese defecto de carácter “Cabeza de mula”, estoy seguro de que era difícil vivir conmigo. No tenía idea de que era un defecto de carácter, no podía imaginar no tenerlo, pensé que era genial. Dios sabía lo que era y cuando llegó el momento, comenzó a quitarlo. Había comprado un camión nue-



vo y había un CD sobre seguridad y lo puse. Enumeré todas las razones por las que debería usar el cinturón de seguridad. Me enojé tanto que tiré el CD por la ventana. Unos veinte mi-

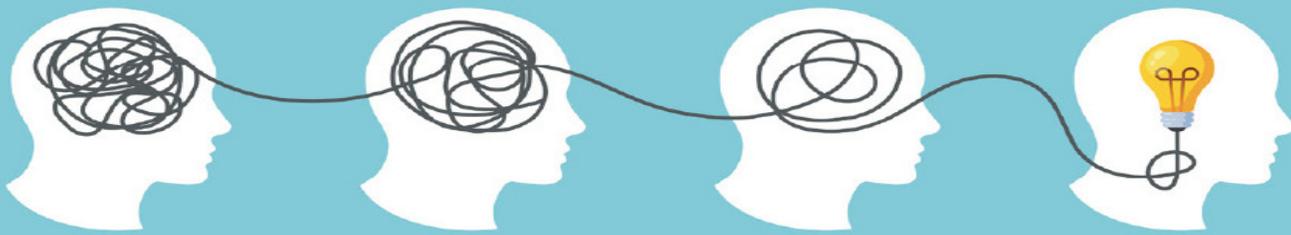
Lo sorprendente de la recuperación es que cuanto más practico haciéndola, más grande se vuelve hasta que se convierte en una forma de vida, tal como lo hizo mi adicción.

nutos después me estiré y me puse el cinturón de seguridad. Yo no tuve nada que ver con la decisión. No me lo puse cada vez que me subí a la camioneta, pero cada vez que lo pensé me lo puse. Este fue el comienzo de un gran cambio de actitud que ni siquiera sabía que necesitaba. ¡Esta es la oración del séptimo paso en acción! La misma actitud asomó su fea cabeza años más tarde cuando un pariente trató de extorsionarme. Mi respuesta fue, sobre tu cadáver. Lo sorprendente de la recuperación es que cuanto más practico haciéndola, más grande se vuelve hasta que se convierte en una forma de vida, tal como lo hizo mi adicción. Llegué al punto de que iban a llamar a la policía si no salía de su propiedad. Cuando llegué a casa le dije a Dios que no sabía qué hacer. Estoy dispuesto a

hacer lo que quieras que haga, solo déjalo claro. Esa noche soñé que sostenía a ese pariente en mis brazos y el sentimiento de amor fue el más fuerte que jamás haya sentido. El mensaje era hacer las paces con él y no decir por qué estaba resentido con él, sino simplemente limpiar mi lado de la calle. Mi parte fue que me había dejado llevar diciéndole a su novia por qué no le debía nada. Al día siguiente fui a hacer las paces y Dios había ido delante de mí y los preparó para aceptarlo. La batalla había terminado. Lo sorprendente para mí fue que no había ego involucrado. No sentí que ganaron o que me rendí. Había una buena sensación en mí de que hice lo correcto, tomé el camino correcto para variar. Realmente no han cambiado, pero yo sí. Cada vez que pienso en ellos rezo por ellos. Cada vez que rezo, cambio un poco. Cada vez que oro, creo un poco más. Cada vez que oro, Dios se vuelve un poco más grande en mi vida. Cada vez que llamo a mi padrino, escucho el mensaje. Y nunca es lo que quiero oír. He tenido cuatro padrinos y cada vez que los llamaba, era por trabajo o por mi esposa y nunca tuve uno de ellos que me apoyara en mis quejas. Para mí, lo sorprendente de la recuperación es que cuanto más la practico, más grande se vuelve hasta que se convierte en una forma de vida, tal como lo hizo mi adicción. ¡Este programa arruinará perfectamente una buena adicción! Jajaja.

MIKE K., Oregón, EE. UU.





¿Y que tal si?

La soledad, el rechazo y el miedo han actuado como una banda sonora en mi cabeza desde que puedo recordar. Forman el ritmo y melodías llenas de disonancia. Cada pista es completada con un estrofa, estribillo e interludio:

- La soledad actúa como el verso, con sus imágenes de las formas en que la gente me ha hecho sentir. sola o aislada.
- A continuación viene el rechazo, con ese coro repetitivo y familiar de “nunca ser lo suficientemente buena” y “no ser capaz de ser amada, valorada o vista”.
- El miedo llega al interludio, como la soledad y el rechazo se encuentran en el crescendo de cada sueño roto o promesa. ¿Es posible, en recuperación, cambiar la familiaridad del ritmo y las melodías que vienen a danzar?
- ¿Qué pasa si, en lugar de soledad, siento gratitud—los versos en cambio pintados en el brillante colores de las personas que se presentan para mí?
- ¿Y sí más que rechazo busco aceptación? El coro repitiendo la verdad que “Soy suficiente porque Él (mi Poder Superior) es suficiente”?
- ¿Qué pasa si, en lugar de miedo, siento satisfacción en su lugar: gratitud y aceptación ahora? actuando como el ápice de la canción, llegando exactamente donde estoy en este momento? ¿Y que tal si?

JENNIFER J., California, EE. UU.



Antes de estar sobrio en SA en 2010, sentía miedo de morirme sin tener la posibilidad de eliminar mi historial de navegación.

Todo el mundo sabría mi vergonzoso secreto. Me reí mucho cuando vi esta imagen de un brazalete de alerta médica que dice: "Eliminar el historial de mi navegador".

En una emergencia médica, las pulseras hablan en tu nombre si eres incapaz de comunicar los detalles de tu condición médica única. El sexolismo es una condición médica única también. En el caso de una emergencia, el mayor favor que alguien puede hacer por un adicto al sexo no tratado sería "Eliminar el historial de mi navegador"

SHIM F., Nueva Jersey, EE. UU.

10 diciembre 2022



NO TOMARME A MI MISMO TAN EN SERIO

Mace unos pocos días una de mis amigas apareció con buenas noticias. Ella dijo "¡Tengo novio!", yo estaba tan feliz por ella. Entonces vino el golpe, ahora era (y todavía lo soy) la única chica soltera entre mis grupos de amigos. Entonces, en acción—3,2,1 vaya, empezando por la autocompasión: "Nadie me quiere. Soy demasiado gorda, demasiado fea, también tonta, estaré para siempre sola", y así sucesivamente. Luego, el resentimiento; y entonces, "¿Por qué no puedo tener lo que quiero o lo que pienso yo ¿necesito? Estoy orando, estoy rindiendo, asistiendo a reuniones, haciendo mi paso a paso! ¿Por qué yo?" en realidad comencé a llorar de camino a casa. Y entonces se me ocurrió que estas eran lágrimas de cocodrilo. Era mi propia manera tonta, egoísta y ego maníaca, estaba disfrutando estas emociones lamentables. Y el Oscar a la mejor actriz era para... ¡MI, la bebé reina! A la mañana siguiente, yo envié un mensaje a mi madrina com-

partiendo todo eso que había sucedido y cómo me sentía al respecto, estaba preocupada por recaer porque esos tipos de emociones pueden llevar a fantasear como mínimo. Y pensé, "Dios, me siento tan deprimida, en mi cabeza las consecuencias de una buena noticia de una amiga, sería como si una verdadera tragedia ocurriese como, digamos, ¿si mi abuela muriera? Amo tanto a mi abuela. Estaba profundamente molesta solo en el pensamiento. "Bien, lánzate a las escaleras y comienza el proceso de superarlo hoy", dijo mi madrina.

Me reí toda la mañana. Es exactamente lo que necesitaba escuchar. Me encanta la ironía y sarcasmo de la recuperación del humor y en especial admirar a los que pueden reírse de sí mismos. Tener una risa en mi pensamiento sesgado realmente me ayuda.

Otro ejemplo: una de las personas en mi lista del cuarto paso, es un niño del jardín de infancia; él cual solía escupir sus huesos de cereza en mi plato porque yo ¡siempre

fui la última en terminar de comer! ¡Estaba enojada con su comportamiento! Incluso ahora, veinticinco años después, todavía me enojo cada vez que lo pienso. Mi madrina me dijo, "Correcto, la próxima vez que lo veas, quiero que lo atropelles con tu coche y grítale: 'Tú no debería escupir huesos de cereza en los platos de otras personas'

Luego, conduce dejándolo todo atrás. O puedes dejarlo ir y perdonarlo"

Ironía, humor, risa, en eso, no tomarme a mí misma tan en serio es una gran herramienta para desarmar la tensión, la negatividad, la enfermedad, siempre me anima para leer el Libro grande AA, "Sin embargo, no somos tristes ni melancólicos. [...] Creemos entonces que la risa y la alegría pueden ser de una gran utilidad. [...] Pero ¿por qué deberíamos privarnos de reír?" (AA 132)

CHIARA D., Bassano del Grappa,
Italia





La recuperación también puede proporcionar una comunidad

Un nuevo grupo base le enseñó que si no te estás divirtiendo, estás haciendo mal.

Cuando comencé mi viaje de recuperación, estaba plagado del habitual zumbido incesante dentro de mi cabeza con el que solo los adictos y los neuróticos compulsivos pueden identificarse:

- √ Tengo que mejorar RÁPIDAMENTE antes de perder la cabeza
- √ ¿Cuándo salgo aquí? Me siento bien y no necesito esto
- √ ¿Quién es ese tipo y por qué me mira raro?
- √ ¿Pueden notarme cuando los miro raro?
- √ ¡Qué feliz estoy!
- √ Estoy tan triste ...
- √ Una vez que esté sobrio voy a ayudar a todos los que pueda encontrar, ¡es mi misión!
- √ ¿Por qué yo, Dios? ¿Por qué yo?

Ahora no me malinterpreten, creo que algunos de estos, o de hecho todos ellos son completa y escandalosamente divertidos y locos (especialmente mi habilidad virtuosa para albergar dos pensamientos que son completamente opuestos al mismo tiempo, ¡y creerlos!); Sin embargo, también sé que tuve que caminar a través de este tipo de "Puntos en blanco" y "Giros" mentales (ver capítulo 3 del Libro Azul) para recuperarme.

Dicho esto, no es una coincidencia para mí que los casos en que tuve este tipo de locura compulsiva dentro de mí también fueron el momento en que solía asistir a reuniones en las que la recuperación era difícil de encontrar y la mayoría de los miembros solo se enfocaban en "aguantar" o "sobrevivir" sin nuestra droga. Lujuria.

Pensé que eso era todo lo que había: no puedo vivir con mi actuación y no puedo vivir sin ella, así que me arrastré por la ciudad tres veces a la semana y me siento en una habitación con personas que sufren el mismo destino y juntos pasamos el tiempo hasta que nos recuperamos o morimos, lo que ocurra primero.

Entonces, un día, un miembro se me acercó después de una reunión y me preguntó dónde vivía, lo cual fue extraño ya que nadie había hecho eso antes y pensé que no hacíamos ese tipo de preguntas ya que se llamaban Sexólicos Anónimos (y obviamente no tenía idea de lo que eso realmente significaba). Le dije el nombre de mi barrio y me mencionó que era de la misma zona y que junto con otro miembro estaban planeando comenzar un nuevo grupo que atendería de esa zona de la ciudad. Me preguntó si quería unirme y ayudar a comenzar el nuevo grupo y, pensando que estaría mejor con un grupo más cerca de casa, con mucho gusto me uní al esfuerzo.

No sé si esta experiencia me salvó la vida, pero sin duda es uno de esos momentos culminantes en mi viaje.

Comenzamos el grupo y nos llamamos "Los Tres legados". Nos reunimos en una pequeña habitación que era una clínica de acupuntura durante el día. Nos centramos en los pasos y las tradiciones. No tratamos la recuperación como un deber o nuestro destino como algo lamentable. Nos reímos y nos divertimos. Tomé a uno de los otros dos miembros como mi padrino y me puse manos a la obra. Más miembros se unieron y la sala se estaba quedando pequeña, así que comenzamos a alquilar un lugar más grande en el vecindario a pesar de que en este punto la mayoría de ellos provenían de toda la ciudad (je incluso algunos de fuera de la ciudad!).

Noté que algo curioso que comenzó a sucederme: llegué temprano a la reunión y me iba casi 2 horas después de que terminó, y no fui el único. Durante la reunión estaba sonriendo y haciendo bromas. La gente tenía una mirada diferente en sus ojos y, por primera vez, vi lo que Jess L acuñó como "El brillo de SA" a mi alrededor. Este lugar que alquilamos tenía un fútbolín y mesas de ping pong donde jugábamos antes y después de las reuniones mientras otros miembros se sentaban y hablaban entre sí durante horas. ¡Incluso recibimos quejas de los vecinos de que las bromas eran demasiado ruidosas!

Al ver que "Los Tres Legados" se estableció para atender a un área específica de nuestra ciudad, de hecho había muchos miembros que vivían muy cerca unos de otros, por lo que algo mucho más grande estaba sucediendo a nuestro alrededor: se estaba formando una comunidad con este grupo en su centro; comidas juntos e ir a los bolos, los estudiantes del grupo estudiando para las finales juntos mientras los miembros casados tenían citas

de juego para sus hijos juntos, Ir al cine o a la ciudad, viajes al desierto a acampar bajo las estrellas o ir a conciertos de música, lo que fuera.

Me arrastré por la ciudad tres veces a la semana y me siento en una habitación con personas que sufren el mismo destino y juntos pasamos el tiempo hasta que nos recuperamos o morimos, lo que ocurra primero.

Puedo continuar durante horas hablando sobre "sobriedad positiva" y cómo la recuperación debería ser divertida, pero honestamente tengo el privilegio de haber tenido la oportunidad de ser parte de esta comunidad que me ha salvado la vida porque si todo lo que este programa tuviera para ofrecerme fuera ser un "borracho seco", no consumir, pero también no disfrutar de un segundo de vida sin la droga, habría estado fuera de esa puerta hace mucho tiempo. Necesitaba mucho más que eso, necesitaba ser feliz, alegre, libre, con abundantes sentimientos de amor y amor a mi alrededor. Mi grupo de origen, mi comunidad, mi familia me ha proporcionado todo eso y me ha enseñado que si no te diviertes lo estás haciendo mal.

MATAN C., ., Jerusalem, Israel .



Riendo de mi propia historia.

Cuando asistí a mi primera reunión de SA en Manchester, Reino Unido, allá por el invierno de 2003, SA todavía era muy nuevo aquí, y había muy pocos miembros, casi ninguno de ellos sobrio. No hubo acogida, ni alegría, ni mensaje de sobriedad positiva y gozosa. “¿Y esto es de lo que se trata SA?”, pensé. Así que volví a mis viejas costumbres, hasta que mi enfermedad casi me mató.



Regresé en 2007 y ese verano había una convención en Ammerdown, Somerset, lleno de inseguridad y ansiedad, decidí asistir, más para complacer a mi padrino que complacerme a mí mismo. Hubo alegría y compañerismo en todo el evento, pero aun así los sentimientos de “inadecuado, indigno, solo y temeroso” seguían presentes en mi vida. Así que yo era más bien retraído y sin muchas ganas de conectarme. Luego vino el sábado por la noche, tradicionalmente la “noche de talentos” en nuestras convenciones y, no me preguntes cómo, puse mi nombre.

Soy un mimo aficionado y, como tal, observo los gestos y personalidades de las personas para imitarlos en mímica. Todavía lleno de inseguridad, pero deseoso de ser “parte de”, hice una presentación de diferentes personajes en nuestras reuniones de SA. hice una impresión de cómo entra el miembro sobrio desde hace mucho tiempo, cómo entra el recién llegado, y algún que otras maneras graciosas de comportarse en una reunión. Imite al miembro enojado, al tímido, al miembro muy viejo entrar y no recordar su fecha sobriedad, etc. Para mi sorpresa, la gente en la convención se partía de la risa. No sabía eso de los sexólicos, en realidad podrían ser personas que se ríen. Desde entonces, me han pedido que haga lo misma parodia en cada convención a la que he asistido. Ahora trato de ver el lado divertido de mis antiguos días de consumo, lo extraño, lo tonto, lo ridículo. He sido muy inspirado por dos monjas de AA, que comparten sus historias de consumo de una manera realmente divertida. Tal vez sea más fácil decir historias graciosas sobre beber que sobre actuar sexualmente. Pero mi historia, trágica como es, tiene muchos momentos ridículos que un payaso como yo puede magnificar para para hacer un punto o simplemente para reírse. ¿Por qué no?

RUBÉN S., Manchester, Reino Unido



R de Recuperación y Recorrido

Antes de unirme a SA, realizaba actividades con un objetivo enmascarado: encontrar o ser encontrada por un "marido potencial". Me estremezco cuando pienso en estas locas motivaciones. Mientras hacía el cuarto paso, mi madrina me preguntó si aceptaría la vida si nunca me casaba. Fue una pregunta muy dura y me vi justificando mi sueño de casarme algún día. Sin embargo, ella me abrió los ojos para ver que podría vivir y disfrutar de la vida como mujer soltera. En SA aprendí a realizar actividades divertidas sin motivos enmascarados de lujuria.

A principios de este año me inscribí en un curso de motociclismo. Era el primer paso para cumplir un sueño de la infancia. Tras una semana de aprendizaje intensivo, empecé a mirar el escaparate para comprar una moto. No sabía lo que quería, así que me guíé por mi presupuesto. Al cabo de dos semanas, compré una moto deportiva con un motor de 150 cc. Llamé a la moto

"Julliard" en honor a una escuela de bailarinas porque, para llegar al suelo desde el sillín, tenía que inclinar los dedos de los pies. Los dos primeros meses con Julliard fueron aterradores. Me caí el primer día y estuve a punto de no volver a montar. Dos días después volví a intentarlo y me desanimó el peso de la moto. Me parecía demasiado pesada para moverla y una vez se me cayó encima. Sin embargo, estaba decidida a no rendirme y durante las siguientes semanas me esforcé por montar al menos 20 minutos al día. Me caí y se me cayó la moto tantas veces que desarrollé ansiedad.

Tras dos meses de intentos y fracasos, decidí abandonar. Pero un día, poco después, fui a montar en mi vieja bicicleta y me di cuenta de que la misma técnica que utilizaba para montar en bicicleta podía servir para conducir la moto. Tiendo a pensar que fue Dios quien me ani-

mó, porque ese mismo día tuve mi primer recorrido con éxito.

Ya han pasado más de seis meses desde aquel día y me alegro de no haberme rendido. Me he unido a una comunidad motorizada maravillosa y muy solidaria que, de otro modo, nunca habría conocido. He tenido la oportunidad de explorar diferentes partes de Kenia y conocer a gente increíble de diferentes orígenes. He participado en muchas causas e incluso he tenido la oportunidad de llevar el mensaje de SA a un motorizado que presiento que es uno de los nuestros.

Ser una mujer motorizada me ha dado una identidad con la que, mi adolescente de doce años, siempre había soñado. Estoy muy agradecida y considero esta agradable actividad como un maravilloso regalo de sobriedad.

KAWY, sexóloga de Kenya



Esta foto de la moto deportiva de Kawy con un fondo de un campo verde en Kenia, es un fuerte testimonio de cómo la recuperación de SA la ayudó a cumplir este viejo sueño de la infancia.

La Fraternidad

Es donde está la fiesta

Cuando vine por primera vez a SA no sabía cómo salir rápido después de la reunión. ¡No quería estar allí! En absoluto no creía que podría ser divertido!

Así fue por más de cuatro años. Desde entonces, mucho ha cambiado. Con frecuencia rompemos en carcajadas antes, después o incluso durante una reunión. Hay algunos verdaderos bromistas aquí en SA Amsterdam. Especialmente los chistes sobre la recuperación o las luchas por las que estamos pasando hacen que me ría. Pero no se detiene ahí.

Salimos a cenar todos los lunes con un montón de compañeros antes la reunión. Ya nos conocen en el restaurante y nos mira menos desconcertado, a veces seis o siete de nosotros, vaya holandeses, es decir, cada uno paga los suyos. Somos asiduos. También salimos tomar café, visitar museos y hace apenas unas semanas fuimos a ver una película de acción. ¡Qué gran diversión! Hacemos ocasionales caminatas en la naturaleza, caminatas por arquitectura con un grupo de nosotros o un viaje en canoa o vela.

Dos de mis favoritos: (1) Un concierto en una sin-

goga muy antigua y prominente en Amsterdam lo haría probablemente de otra manera nunca he visto una desde el interior. (2) Alquilar una bicicleta con un compañero en Nueva York antes de la Convención de Nashville en 2019 y sentimiento en la cima del mundo navegando en el tráfico de Nueva York. SA es muy divertido.

Escuché a alguien decir en una convención: "SA es donde está la fiesta". Eso es verdad. Necesito SA. Soy un sexólico. Seré un sexólico toda mi vida. Quizá yo también lo haga. Diviértete un poco. Puedo elegir ser feliz. La alternativa es que estoy triste y no quiero estar en SA. En holandés tenemos un dicho: "La vida es una fiesta, solo tienes que colgar las guimaldas tú mismo." Y puedo pedirle a mi Poder Superior para que me ayude con eso.

RIKKERT V., Países Bajos.



Compañeros holandeses dando un paseo por el hermoso pueblo de Hindelopen en Friesland, en una provincia del norte de los Países Bajos.



CAMPAMENTO Y FRATERNIDAD JUNTO AL LAGO DE GALILEA



Después de limpiar el sitio, los miembros de SA de diferentes países instalaron su tienda de campaña en las orillas del apacible lago azul pálido.

Cuando llega el otoño y el clima en el norte Europa se vuelve húmedo y con viento, es bueno recordar tiempos agradables en la recuperación. Después de la Convención Regional en Israel en mayo de 2015, hubo un Campamento de tiendas de SA junto al lago Galilea, organizado por un veterano del Reino Unido y miembros israelíes.

Viajamos en un pequeño carro privado desde Jerusalén a Tiberíades y al lago. Recuerdo venir sobre la cima de la colina a una milla más o menos de Tiberíades y viendo entre las colinas arenosas las aguas azul pálido del lago. Tuvimos que despejar el campamento primero, limpiarlo, quitar colillas y basura del suelo antes de armar arriba las carpas. Luego acordonamos el área

para crear una especie de “eruv” — una cerca dentro del cual los judíos ortodoxos pudieron llevar a cabo ciertas actividades durante el Shabat.

La tarde estaba terminando, así que preparamos la comida. Fue una noche placentera, y terminé saliendo a caminar con un miembro judío. Deambulamos alrededor y encontramos la tumba de un rabino. Había una especie de festival, así que subimos a echar un vistazo. Estaban tocando música trance a todo volumen con parlantes colocados en la parte superior de las camionetas Volkswagen de colores brillantes. Mi amigo bailó un poco, pero yo lamentablemente tenía una lesión, no podía bailar. Entramos en el santuario y toqué el sepulcro. Me sentí un poco fuera de lugar, pero nadie dijo nada. Todos tenían

buen humor y estaban celebrando.

Fue genial estar con otros miembros, comer buena comida, atendernos nosotros mismos, ya sabes, hacer tus propias cosas. En un momento, nadé en el mar de Galilea lo que fue una experiencia encantadora. Por lo que recuerdo, creo que hubo cerca de 30 miembros. Es genial tener ese recuerdo.

Sobre las convenciones en general, voy el fin de semana y tal vez pasar un par de días en cualquiera lado. Es bueno ir a todos de estos lugares, particularmente para nosotros en Europa occidental y en el norte, para ir a convenciones en lugares cálidos y disfrutar del buen tiempo en un ambiente de amistad y compañerismo.

PATRICK O., Irlanda



EN SA EXPERIMENTÉ UN PROFUNDO SENTIDO DE ALEGRÍA Y PERTENENCIA

EN SA, llegó a experimentar un profundo sentido de alegría y pertenencia, después de muchos años de sentirse vacío y sin vida en la adicción activa.

La diversión en la recuperación era lo último que tenía en mente cuando entré por primera vez en las reuniones o juntas. Estaba en el fondo y pensé que mi vida nunca volvería a ver la alegría. Me descubrieron y posteriormente destruí mi matrimonio, mis hijos adolescentes. Nunca pensé que, seis años después, redescubriría la alegría en mi vida y me divertiría en mi recuperación. Al aplicar los principios de este programa en todos mis asuntos, he podido restablecer la alegría y la diversión en todos los aspectos de mi vida, incluso con mi esposa, mi familia y la comunidad de Sexólicos Anónimos.

Cuando comencé mi viaje de recuperación, me acorde de otra fraternidad "S". Era un grupo muy pequeño, las reuniones y el padrinazgo se tomaban muy en serio y había muy pocas oportunidades de conexión fuera de las reuniones. Mi padrino de entonces me ayudó a identificar que mi vida social estaba permitiendo mi adicción.

Mis primeros límites en la recuperación fueron alejarme de las escenas sociales y la amistad que también permitieron mi adicción. Estaba, y todavía estoy, agradecido con él por ayudarme a establecer estos primeros límites que todavía sigo hoy.

Aunque estos límites estaban en su lugar, y había comenzado mi nueva forma de vida, sentí que me faltaba conexión dentro del grupo. Empecé a sentirme aparte en lugar de parte de, ya que el grupo ofrecía muy poco en el camino del

compañerismo.

Me encontré en las salas de una reunión de sexólicos anónimos en septiembre de 2019. Mi primera reunión de SA.

LA CONVENCIÓN LLEGÓ A SER UNA DE MIS EXPERIENCIAS MÁS MEMORABLES Y ALEGRES EN MI TIEMPO CON SA.

En Brisbane fue un jueves por la noche; había mucho entusiasmo en la reunión en torno a una convención de tres días de SA Queensland que estaba programada para el próximo fin de semana. Inmediatamente noté el elemento de conexión en la reunión que sentí que me faltaba. Al final de la reunión, todos pidieron el número de teléfono y querían conectarse conmigo, lo cual era un concepto extraño para mí, ya que en mi fraternidad anterior el único número que tenía en mi teléfono era de mi padrino.

Otra cosa importante sucedió al final de la reunión cuando el secretario me invitó a asistir a la convención en Sunshine Coast. Nunca había estado en una charla y estaba un poco nervioso, pero me comprometí a asistir el sábado. Esta llegó a ser una de mis experiencias más memorables y alegres en mi tiempo con SA. El enfoque en la diversión, la risa y la conexión fue increíble, hice muchos nuevos amigos que todavía tengo hasta el día de hoy.

El libro blanco de SA alienta a los miembros a asistir a reuniones y convenciones declarando: *Aquí nos encontramos y nos regocijamos Amigos conocidos y jóvenes. Redescubrimos la risa y nos divertimos juntos. Nuestra recuperación se valida y mejora de formas nuevas y más sólidas (SA 182).* En los últimos tres años he asistido a cuatro convenciones de SA de forma presencial en Australia y muchas conferencias únicas en todo el mundo. Cada una de estas experiencias ha proporcionado conexión y alegría y siempre un elemento de risa y diversión. Me han alentado a aceptar muchos roles de servicio diferentes en la confraternidad, incluidos los comités organizadores de convenciones.

Una de las mayores alegrías que he experimentado en los últimos dos años fue tener la oportunidad y el privilegio de

servir en el Comité de la convención de SA. Hemos disfrutado de convenciones presenciales de alta calidad en Queensland que se han centrado en los elementos de recuperación, conexión, diversión y risas.

Animo a otros miembros, a aprovechar la oportunidad de servir en los comités de convenciones y asistir a convenciones y reuniones de compañeros como una excelente manera de conectarse con otros miembros, para valorar y fortalecer nuestra propia recuperación y la recuperación de los demás. El libro blanco de SA dice perfectamente que la implicación nos hizo sentir que formábamos parte de, bastante diferente del sentimiento vacío y sin vida de estar apartados (libro blanco Pagina 65).

MAT T. Brisbane-Australia.

TEMA DE DISCUSIÓN

¿Ayudo a otros a experimentar diversión en la recuperación?

Diversión en recuperación fue lo último en la mente de Mat cuando entró por primera vez en el salón de reuniones. Pero en Sudáfrica se convirtió en parte del emocionante mundo de las convenciones; se sorprendió gratamente por los miembros que querían conectarse con él; y llegó a experimentar la alegría inestimable de servir.

¿Experimento diversión en mi

recuperación? ¿Qué puedo hacer para aumentarlo?

¿Le pido a los recién llegados su número de teléfono para conectarme con ellos? ¿Los llamo? ¿O solo tengo el número de mi padrino?

¿Hago todo lo posible para ayudar a los miembros más nuevos a sentirse como en casa en SA?

¿Asisto a convenciones de SA y otras reuniones? ¿Cómo contribuyo a la risa y la diversión en las reuniones de mi grupo local

y en los eventos más grandes de SA?

¿Experimento la fiesta que está sucediendo en medio de la balsa salvavidas de SA, la fiesta que solo se puede obtener haciendo servicio?

¿Animo a otros a aprovechar la oportunidad de servir en comités y asistir a eventos de SA?

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

Usando Nuestros Talentos Para el Bien Común

Este compañero ruso ha llegado a comprender que algo insignificante para él puede ser útil para los demás.

Por la mañana estaba orando. Durante mi ritual de oración recibí un mensaje de un compañero. Me pidió que escribiera un artículo para ESSAY sobre el tema "Diversión en la recuperación". Sentí como si Dios me estuviera guiando un ojo, porque en ese mismo momento le estaba agradeciendo por mis amigos en nuestro grupo de San Petersburgo y por la diversión que tenemos cuando pasamos tiempo juntos.

Desde la primera infancia me acostumbré a compararme con los demás y a menudo me sentía defectuoso. Ese sentimiento me acompañó durante toda mi vida. Además, ese sentimiento me hizo huir hacia la lujuria y otras adicciones. Mi enfermedad seguía diciendo: "No tienes ningún talento. Mire a su alrededor: todos menos usted han ganado algo significativo, importante y necesario. Eres inútil".

Mientras estaba influenciado por mis defectos, como el

orgullo y la ambición, pensé que volverme necesario y significativo para los demás era lo mismo que ser una gran persona. Descubrí que mi enfermedad quería hacerme sentir "genial" en lugar de ser solo yo mismo. Ahora, a medida que la niebla de mis defectos se ha disipado, me doy cuenta de que mi talento es algo simple, algo que se me ha dado, y consiste en crear alegría, diversión y comodidad para otras personas.

Tengo una habilidad natural para crear chistes que divierten a los demás, e incluso a mí mismo también. Trato de usar esta habilidad para crear alegría y diversión donde quiera que esté, ya sea una reunión, un café o un viaje fotográfico-. Sé perfectamente lo fácil que es caer en el descontento y la autocompasión en la recuperación. Entonces, para mí, es muy importante que haya un ambiente alegre en los lugares donde estoy.

Los talentosos miembros de San Petersburgo haciendo música el sábado por la noche en un fin de semana de taller en los suburbios de la ciudad.





Compañeros en bicicleta cerca del famoso estadio de fútbol de San Petersburgo.

Una vez en mi grupo de origen, uno de los miembros recién llegados de SA dijo que tenía mucho miedo de ir a una reunión, y aún más de abrirse, pero cuando escuchó risas y diversión en nuestra habitación, se sintió cómodo y quiso quedarse. Se puso dispuesto a abrirse y sentí una oleada de gratitud y ternura. En ese momento me di cuenta de que algo que era significativo para mí podría ser útil para otros.

En otra ocasión, cuando necesitábamos celebrar una convención, recordé que hacía mucho tiempo que quería hacer una película o un video corto. Aquí mi capacidad para divertir a otros bajo la guía de Dios sirvió a nuestro compañero local-. Juntos, hicimos una película que hizo reír a la gente en la convención. En el curso de la preparación de la convención, descubrimos que nuestro grupo tenía un gran número de personas comprometidas. Algunos de ellos ni siquiera eran conscientes

de sus talentos, incluyéndome a mí, hasta que comenzamos a filmar. Desde entonces, hemos filmado tales videos para todas las convenciones celebradas en nuestra ciudad.

Creo que cada uno de nosotros tiene talentos que sirven al bien común. Me gustaría animar a todos los que lean esto a que investiguen en sí mismos para encontrar su talento. Incluso si lo consideras insignificante, como lo hice yo, trata de usar ese talento para crear alegría y unidad.

ALEKSEY A. , San Petersburgo, Rusia



SOY LA UNICA PERSONA QUE PUEDO CAMBIAR

En el momento en que comencé a tomar en serio este programa y a trabajar los Pasos con un

padrino que trabaja los Pa-

sos

con un

pa-

drino

propio

(y así

sucesi-

Trataré de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza, ya que toca el rol que desempeñó mi padre Roy K. tanto en mi adicción como en mi recuperación. Ha sido un camino lleno de baches para los dos, gracias a nuestra adicción y defectos de carácter.

Por supuesto, nuestros conflictos y problemas no eran el verdadero problema. Simplemente no vimos eso en ese momento. Estábamos atrapados en el juego de la culpa, uno buscaba arreglar al otro en lugar de mirar hacia adentro para arreglarnos a nosotros mismos. Tratábamos de limpiar el jardín de los demás en lugar de limpiar el nuestro. Ya es bastante difícil cambiarme a mí mismo, pero imposible cambiar a los demás. De hecho, me ha resultado imposible cambiarme a mí mismo sin practicar los principios espirituales que se encuentran en SA. Principios como el perdón y la aceptación de los demás tal y como son. "Vive y deja vivir": el camino hacia la paz.

Lamento que mi padre y yo no pudimos lograr esto hasta que él se estaba muriendo de cáncer. Esto fue en septiembre de 2009. Fue en sus últimos momentos cuando el velo se rasgó y nos vimos más allá de nosotros mismos. Nuestros corazones se unieron en completo perdón y reconciliación. Gracias a Dios. Qué triste hubiera sido si hubiera pasado sin experimentar eso.

Mi adicción comenzó mucho antes de que experimentara la lujuria o el sexo. Comenzó con dolor y trauma que más tarde necesitarían alivio con la "medicación" de la lujuria. Esto comenzó en mi edad preescolar. Papá estaba sumido en su adicción al sexo, ausente la mayor parte del tiempo, persiguiendo el trance definitivo, como él lo llama en el Libro Blanco. Cuando estaba en casa, no estaba emocionalmente disponible. Rara vez se comprometía con la familia a menos que fuera para enfadarse con nosotros cuando lo molestábamos. Estos momentos fueron horribles. Un ejemplo perfecto fue el momento en que conducía a la familia a alguna parte. Estaba en el asiento trasero golpeando con los dedos la tapicería. Se dio la vuelta mientras conducía, con el rostro contraído por la ira y gritó: "¡Si no te detienes, sacaré este auto de la carretera!". ¡Nunca un momento aburrido con papá! No podía pensar, no podía moverme. Era como ser electrocutado. Me quedé entumecido por el shock.

Eventos como estos me enviaron a retirarme a formas de vida autoprotectoras, adoptando tácticas de supervivencia para hacer frente a la vida. Aquí es donde comenzó mi adicción. Necesitaba un lugar feliz donde pudiera esconderme. Me convertí en un soñador. Las fantasías eran mi escape. Comer compulsivamente calmó el miedo. Más tarde, los libros de ciencia ficción me llevaron a otros mundos. Esto era constante y habitual, las semillas de la adicción. A una edad pre adolescente, descubrí la masturbación. Inmediatamente me volví adicto. La adicción floreció muy rápidamente. Qué alivio trajo. Tenía un efecto narcótico que duraba mucho después del acto. Se convirtió en mi droga preferida. (Observa con qué frecuencia mi padre se refiere a la adicción al sexo como una droga en el Libro Blanco). Era mejor que la comida y la fantasía. Pero, por supuesto, también mantuve esas adicciones. ¡En ese momento yo era un estudiante de cuarto grado sexólico!

Cuando entré en la pubertad y descubrí las chicas, las fantasías adquirieron un giro romántico y erótico: combustible para mi enfermedad. Era demasiado tímido para hablar con chicas, pero seguro que podía fantasear con ellas. Vivir en mi cabeza me atrapó dentro de mí mismo, sin poder aprender a relacionarme con las chicas. El miedo me paralizaba y me cuidé mucho de medicar ese miedo. Me habían golpeado emocionalmente para que creyera que era defectuoso e indeseable. Incluso creía que era físicamente feo. Décadas más tarde descubrí que nada de esto era cierto. Me sentía inadecuado y tenía miedo de avergonzarme con ellas y ser rechazado. Me aterrorizaba el rechazo. La necesidad de medicarme fue muy profunda. Cuando tenía

NECESITO

SER

~~**INTELIGENTE**~~

~~**DELGADO**~~

~~**GUAP0**~~

~~**MEJOR**~~

YO MISMO

quince años, agregué drogas a la mezcla.

Ahora sé que papá nunca quiso ser así. No era una persona mala. No fue abusivo físicamente. Era de corazón tierno. El nos amaba, pero para nosotros era confuso vivir el amor y la rabia en la misma casa. Su enfermedad lo volvió irracional y reactivo. Mi enfermedad me hizo lo mismo, pero en menor grado, gracias a cómo se recuperó y cambió. No podía controlar sus arrebatos por mucho que quisiera. Una vez, cuando era adolescente, se enfureció y me insultó por una pequeña infracción que no era gran cosa. Estaba devastado después. Lloró de pena mientras trataba de consolarme.

De todos modos, mis fantasías eróticas progresaron a robar revistas de mujeres de la tienda de la esquina, luego a películas y videos pornográficos, luego al matrimonio. Como muchos de nosotros, pensé que tener una salida moral para mi sexualidad resolvería el problema. No lo hizo. Pronto siguieron los repetidos descubrimientos de mi esposa. Luego hubo dolor, ira y traición. Ella pensó que se había casado con una persona diferente. Ella no sabía que a mi verdadero yo le encantaba esconderse y guardar secretos como el sexo cibernético y coquetear y tratar de conectarse, persiguiendo la intriga, la provocación y lo prohibido. La confianza se fue por la ventana. No pude evitar mirar a otras mujeres frente a ella. Guau. Me duele recordar cómo la lastimé de tantas maneras. Estoy muy agradecido de no tener que hacer eso con mi esposa actual y mi preciosa compañera de vida.

Traté de parar muchas veces, pero no pude. Busqué en mis creencias religiosas para tratar de curarme. Intenté terapia y libros de autoayuda. Pensé que alguien o algo externo a mí podría arreglarme, sin darme cuenta de que esto era un pensamiento mágico. Claro, aprendí muchas cosas útiles que me ayudan hasta el día de hoy, pero el conocimiento y las creencias no mantendrán la adicción bajo control. No me di cuenta de que, para ganar, tendría que perder. No me di cuenta de que tomaría acción de mi parte y la voluntad de cambiar completamente mi forma de vida para mejorar.

En ese momento, mi padre se había vuelto sexualmente sobrio y estaba en recuperación. No había ningún programa de adicción al sexo en la ciudad en ese momento. Se unió a AA para tratar su sexolismo. Se las arregló en AA durante varios años. Fue a través de AA que aprendió los principios de la recuperación de 12 pasos que se convertirían en la base de Sexólicos Anónimos. Hizo las paces con la familia, pero era demasiado inexperto para hacerlo sin problemas. Nos alienó en el proceso. Nosotros también tuvimos nuestro papel en esto. Intentó darme el Paso Doce a pesar de que yo no estaba listo. Sin embargo, aprendí de esta experiencia. No cometí estos errores con mi familia cuando estuve sobrio, aunque cometí muchos otros errores. En ese momento, no quería lo que él tenía. Discutí con él sobre su definición de sobriedad. Después de todo, la masturbación no tiene nada de malo, dije. Solo necesitaba controlarlo. Más tarde aprendí que el bien y el mal no tienen nada que ver con eso.

Creía que su definición de sobriedad se basaba en sus creencias cristianas. Era un graduado del seminario y había sido pastor asociado en una iglesia local. Dejó el ministerio para poder consumir sin restricciones. Recuerdo la vez que trajo a una prostituta a casa y la presentó a la familia. Creo que estaba tratando de ayudarla, pero se sentía muy extraño. No supe quién era ella hasta años después. ¿La conoció cuando estaba consumiendo?

todavía no lo sé, los sexólicos pueden hacer cosas locas y caóticas.

Después de varios años de sobriedad sexual, admitió tener una adicción religiosa y nunca se reincorporó a una iglesia. Yo también pasé por eso, siguiendo su ejemplo, supongo. Ahora sé que la definición de sobriedad de SA aborda, no la moralidad, sino la realidad de nuestra condición enferma. La moralidad no es el problema cuando la adicción es el comportamiento controlador. Parafraseando el Libro Blanco, nos hemos salido de todo el contexto del bien y del mal. En uno de sus escritos fuera del programa, leí que consideraba que las personas

Comencé a rendir la lujuria a diario y, para mi sorpresa, descubrí que ya no tenía ganas de mirar pornografía, masturbarme o actuar sexualmente.

heterosexuales y homosexuales eran fundamentalmente iguales en lo que él llamó su pseudosexualidad de lujuria.

A medida que mi enfermedad avanzaba y las secuencias se volvían más dolorosas, me abrí a los esfuerzos de papá por llegar a mí. Seguí su consejo y me uní a AA como él. En AA, me abstuve de consumir sexualmente durante cinco años antes de recaer. Todavía había estado deseando. No entendí que la lujuria es el primer trago. Probablemente, no quería entender. Mi enfoque estaba en no consumir mientras me aferraba a la lujuria. Estaba en negación como cualquier buen adicto al sexo. Yo era como el alcohólico que estaba decidido a no beber toda la botella, creyendo que un trago no era el problema.

Años más tarde, comencé a rendir la lujuria a diario y, para mi sorpresa, descubrí que ya no tenía ganas de mirar pornografía, masturbarme o actuar sexualmente. Cuando no hay un primer trago, no estoy motivado para beber, por así decirlo.

Durante esos primeros cinco años en AA, estaba abstinento, no sobrio. Todavía estaba loco, aún reactivo y emocionalmente intoxicado con conflictos y miedos. No podía sentir la emoción. Estaba lleno de resentimiento e ira. Y por supuesto, recaí. Lo intenté de nuevo más tarde y obtuve otros cinco años de abstinencia antes de volver a recaer. Para entonces, otros programas de adicción al sexo estaban en línea. Tengo otros cinco años de abstinencia en uno de estos. Pero la admisión de que la lujuria fue la primera bebida todavía me eludía. Se me permitió definir mi propia definición de sobriedad y no incluí la lujuria. Recaí por tercera vez.

Esa fase de recuperación a mediados de los años 80 no me llevó a admitir mi impotencia ante la lujuria ni a la voluntad de rendirme. Esto no sucedió hasta el 25 de marzo de 2014, cuando finalmente me uní a Sexólicos Anónimos. Eso fue cinco años después de que mi padre falleciera. No he tenido la necesidad de consumir desde entonces, cuando dibujé

una línea roja en la lujuria. Ojalá mi papá, hubiera vivido para verme en Sexólicos Anónimos. ¡Le sorprendería verme aquí hoy, hablando en una convención de SA en Armenia! ¡Me sorprende!

Cada vez que comencé uno de esos períodos de cinco años de abstinencia, sentí que había tocado fondo. Ahora veo que mi motivación fue el miedo a las terribles consecuencias. Todavía estaba tratando de controlar mi enfermedad, siendo selectivo en mi adopción del programa en lugar de abrazar la entrega total a él. Decidí las acciones que tomaría o no tomaría, con base en lo que me apeteciera hacer o dejar de hacer, medias tintas. Como por ejemplo, obtener un padrino pero no utilizar el padrino; como comenzar los Pasos pero detenerme en el Paso 4, etc. Estaba tratando de salirme con la mía haciendo lo menos posible en lugar de hacer de este programa una forma de vida y hacer lo que sea necesario para mantenerme sobrio. Era un programa dirigido por Dan, en lugar de un programa dirigido por un Poder Superior.

Hoy tengo pruebas de que he tocado fondo. Dejo que el programa me use. Si quiere que me vea de cabeza, por así decirlo, me pongo de cabeza. Si el Libro Blanco exige un período de celibato mutuo en mi matrimonio para que pueda curarme de la lujuria, que así sea. Las acciones del programa pueden ser difíciles. Yo soy un adicto. No tengo sufrimientos. Huyo de ellos o los medico. Hoy es diferente. Mientras mantenga una condición espiritual saludable día a día, dejo de pelear y estoy dispuesto a pasar por dificultades y sufrimiento sin recurrir a medicamentos tóxicos.

Hoy llamo o envío mensajes de texto antes de consumir en lugar de después de consumir. En las reuniones de hoy, comparto la solución en lugar del problema. Trabajo los Pasos continuamente. Tengo varios puestos de servicio en SA, así como mis programas de adicción a las drogas y los alimentos. Llamo a mi padrino una vez por semana o más. Soy padrino, la lista de acciones de estilo de vida sigue y sigue. No más medias tintas.

Mi segundo matrimonio es increíblemente maravilloso ahora que no está contaminado con lujuria. Mi esposa sabe que está a salvo. Ella confía en mí. Gracias en parte a nuestros períodos de celibato, la lujuria está fuera del lecho matrimonial. Hay una calidad de amor, camaradería, intimidad y unión física que no sabía que era posible. Esto se debe a la práctica de los principios de recuperación que mi padre descubrió y sobre los que escribió en el Libro Blanco. Ya no me resisto a esas ideas. No más rebeldía antes de investigar o parálisis por análisis. Bueno, en su mayor parte. Nada de lo que describo aquí es perfecto. Es más exacto decir que estoy progresando. Ya no espero hasta tener ganas de practicar los principios. Tomo la acción; el entusiasmo sigue. La mayor parte del tiempo, de cualquier manera. A veces, cuando una acción del programa realmente se siente como lo contrario de lo que tengo ganas de hacer, caigo en mi auto suficiencia y me resisto. Pero no me toma mucho despertarme y volver a la acción.

Creo que el miedo y la auto deificación han sido la raíz de mi falta de voluntad y resistencia. Para recuperarme, tuve que experimentar plenamente las dolorosas consecuencias de mi falta de voluntad. Esto es lo que me hizo rendirme a los principios del programa. Tuve que enfrentar mis desesperados miedos subyacentes. Un día, cuando la desesperación me llevó a la profundidad de la desesperación, oré y le di a Dios permiso total para hacer lo que fuera necesario para ponerme de rodillas y rendirme. Esperé entonces, pensando que algo terrible iba

a pasar. Pensé que Dios podría quebrantar mi espíritu y golpearme contra el suelo con horribles consecuencias así que volvería a comportarme mal. Como un padre punitivo.

En cambio, me llevaron al borde del abismo y me mostraron mi final. Con horror, vi hacia dónde me dirigía. Fue después de mi tercera recaída. Me había vuelto a casar recientemente y había dejado de ir a reuniones o trabajar en cualquier tipo de programa. La lujuria se hizo más fuerte y frecuente. Volvió a escalar a la pornografía en Internet. Comenzaría, luego juraba, como en los viejos tiempos. Traté de controlarlo, de detenerlo, pero la desmoralización y la depresión comenzaron. Sin embargo, todavía me resistía a volver a la recuperación. Seguí tratando de controlarlo y disfrutarlo. En ese

Luchar contra la lujuria es una batalla perdida. Es como subir al ring con un boxeador de peso pesado. Me va a noquear cada vez.

momento sabía que el otro programa S no funcionaría para mí. Y luego pensé: "¡Ay, no! ¡Tal vez tenga que ir a SA y admitir que papá tenía razón!" Allí mismo, supe instintivamente que tendría que renunciar a la lujuria. ¡Maldita! Me detuve, no pude dar ese paso, pero mi condición empeoró cada vez más. Finalmente me di cuenta de que estaba a punto de volver a caer en un fondo en la adicción sexual. Esto devastaría a mi esposa que se casó conmigo pensando que había terminado con la adicción al sexo. Estuve a punto de perder otro matrimonio. Estaba a punto de ser succionado de vuelta al abismo. Fue un momento de absoluta claridad. Fue como ser golpeado con un balde de agua helada. Me sorprendió la claridad. En este estado despierto, sentí el puro horror de esta enfermedad. Sabía que tendría que ir a SA, pero aún tenía que tomar una decisión. Al día siguiente, mi esposa se me acercó. Estaba tensa pero no controladora. Me preguntó si había pensado en volver a las reuniones. Estaba aliviado. Estaba listo.

Le había dado permiso a Dios para hacer lo que fuera necesario y así lo hizo. Había estado dispuesto a dejar que Dios me castigara como en el infierno. En cambio, me abrió los ojos al abismo al que me dirigía. Algunos de nosotros experimentamos consecuencias horribles, pero no creo que sea lo mismo que el castigo de un padre enojado. Es la forma en que Dios nos motiva, que surge de su intenso amor y deseo de salvarnos. Vale la pena cada gota de sangre que tenemos que pagar. Las libertades y las alegrías de la recuperación simplemente no están disponibles de ninguna otra manera.

Entonces, ¿cómo es para mí rendirme al programa? No es simplemente dar el Tercer Paso donde decido entregar mi voluntad y mi vida a Dios. El Paso Tres no es la rendición. Es solo una decisión de comenzar un estilo de vida de entrega. Siempre hay evidencia de una rendición y esa evidencia es acción. Si no hay acción, no me he rendido - acción como trabajar los Pasos, como servicio, y usando las herramientas del programa.

Luego está la entrega de los ataques de la lujuria. Cuando finalmente estuve dispuesto, nadie necesitaba decirme que hiciera llamadas de rendición o enviara mensajes de texto a otros miembros. En los primeros dos años había días en los que hacía de tres a cinco llamadas por día. He sabido qué hacer durante años, así que es instintivo para mí hacer lo que sea necesario para mantenerme sobrio. Es instintivo para mí orar por la persona que está provocando mi lujuria. Es instintivo para mí no consu-

A medida que mis defectos quedan bajo el control de mi Poder Superior y poco a poco obtengo paz mental.

mir, sin importar cuán incómodo me sienta. Es obvio cuando necesito llamar a mi padrino, etc, etc. Es simple, pero no fácil. La enfermedad siempre empuja hacia atrás.

Luchar contra la lujuria es una batalla perdida. Es como subir al ring con un boxeador de peso pesado. Me va a noquear cada vez. Pero ahora tengo un Gran Hermano que subirá al ring por mí y noqueará a ese demonio. Sin embargo, Gran Hermano no lo hará a menos que vaya al gimnasio todos los días y haga ejercicio como si fuera yo quien sube al ring. Tengo que hacer mi parte. Es como papá solía decir: "Sin Dios no puedo. Sin mí, Dios no lo hará".

Mi entrenamiento consiste en cosas como un tiempo de tranquilidad antes de comenzar el día, leer literatura del programa, hacer mi trabajo de pasos, hacer servicio, orar, meditar, hacer los Pasos Sexto, Séptimo y Décimo todas las noches, ir a reuniones y hacer cualquier otra cosa que Gran Hermano me indique. He descubierto que cuando la lujuria golpea, el esfuerzo por rendirse no funciona a menos que yo haya hecho mi parte.

La sobriedad es una cosa; la recuperación es otra. Recuperación significa lidiar con la vida en los términos de la vida. Significa lidiar con defectos de carácter que causan conflicto, miedo, culpa, resentimiento y otras formas de intoxicación emocional. Si no tengo cuidado, la intoxicación emocional conducirá a la lujuria y la intoxicación sexual. La intoxicación emocional y lujuriosa siempre me ha traído dolor a mí y a los demás. Mi enfermedad busca constantemente excusas para revivir, ofreciéndose siempre como un alivio. A medida que mis defectos quedan bajo el control de mi Poder Superior y poco a poco obtengo paz mental, mi enfermedad tiene menos que ofrecer. Sin embargo, como solía decir mi papá, "No estoy libre de lujuria, pero soy libre de no lujuriar".

Mi inventario nocturno del Paso Diez es fundamental para mi recuperación y mi creciente tranquilidad. Me muestra las carencias que están activas en mí. El Paso Seis es donde estoy dispuesto a que Dios los elimine. El paso siete es donde le pido a Dios que los elimine. Solía pensar que el Paso Seis significaba estar dispuesto a detener los defectos. Solía pensar que el Séptimo Paso significaba pedirle a Dios que me ayudara a detenerlos. Esas interpretaciones fueron a través del filtro de la voluntad

propia. No puedo controlar los defectos en mi lista. Por eso nunca llegué a ninguna parte con ellos. Soy tan impotente ante mis defectos como ante la lujuria. Hoy pido la voluntad de que Dios los quite. Entonces le pido a Dios que siga adelante y se los lleve, haciendo por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo. Lo mismo con la lujuria. Si Dios no lo hace, no se hará. Si no se hace, entonces hay algo de lo que puedo aprender y crecer. Ahora veo oraciones aparentemente sin respuesta como oportunidades para crecer. Al igual que otros antes que yo, puedo decir honestamente que estoy agradecido de ser un sexólico en recuperación.

Finalmente, creo que debo mencionar que he tenido que buscar ayuda externa para mantenerme encaminado en la recuperación y permanecer razonablemente cuerdo. Siendo bipolar, he necesitado someterme a terapia. El dolor y la locura de la enfermedad mental han sido gran parte de lo que alimentó mis adicciones. Me han impedido ganar tracción en el programa. Se dice que el resentimiento es el asesino número uno de los adictos. He observado en mí mismo y en otros que el trauma también es un asesino de adictos. Mi esposa está en recuperación de Doce Pasos; ella también forma parte del personal de una de las principales clínicas de tratamiento de traumas en los EE. UU., y su capacitación y experiencia respaldan esta observación.

Gracias por ayudarme a permanecer sobrio. Que su Poder Superior finalmente los bendiga más allá de las expectativas. Que sigas viniendo pase lo que pase. Repito, sigue viniendo pase lo que pase.

DAN K., *California, EE. UU.*



- ✓ Este artículo es una transcripción resumida y editada de una charla que Dan dio en Zoom sobre la Convención de Armenia el 9 de septiembre.
- ✓ Puede leer la transcripción completa en sa.org/essay/articles.
- ✓ También puedes escuchar la grabación: <https://on.soundcloud.com/kJsMF>



La Llave A Una Libertad Feliz y Gozosa

Viniendo de una infancia triste llena de traumas, ahora estoy agradecido, ya que ese dolor y horribles experiencias me ayudan a apoyar a otros adictos.

Hubo un tiempo en que me preguntaba ¿por qué Dios me trajo a este mundo? Yo siempre me sentí como que mi vida no tenía sentido. Tuve tanta dificultad para pertenecer en donde sea que estuviera. Mi infancia fue muy difícil, llena de traumas. Nunca pude entender por qué había tenido que pasar por todo esto, ¿qué propósito tenía todo este dolor?, ¿para qué había servido?

La lujuria entró en mi vida a los seis años cuando un miembro de la familia abusó sexualmente. No fue un solo incidente; esa persona abuso muchas veces de mí. La experiencia fue muy extraña. Me resulta difícil de describir; estaba lleno de sentimientos encontrados, pero uno de los más difíciles de entender fue la sensa-

ción de disfrute que recuerdo durante el abuso. Pronto, uno de mis parientes también comenzó a abusar sexualmente de mí, muchas veces. Creo que fue por esa época en que empecé a confundir el amor con el abuso. Aproximadamente en ese tiempo me encontré con revistas extranjeras de desnudos y comencé a ver pornografía. El trauma más duro de todos fue el de mi **VIVÍ LA VIDA DISCULPÁNDOME CON EL MUNDO POR MI PRESENCIA EN EL, SIEMPRE ODIÁNDOME A MI MISMO.**

madre. Sucedió alrededor de los seis años. No tengo ninguna duda de esto. Un trauma particular dio forma a mi vida.

Mi mamá me dijo en mi cara que ella no había querido tenerme; que yo era un Hijo no deseado, pues ya tenía suficientes problemas con mi padre y sus dos hijos recién nacidos. Ella dijo que no tenía tiempo para cuidarme y así actuó. Escuchar esas palabras de la persona más cercana a mí me llenó de vergüenza y me hizo sentir inadecuado e indigno de amor. Entonces viví la vida disculpándome con el mundo por mi presencia, siempre odiándome a mí mismo.

Mi padre era un Oficial de la Marina comercial y estuvo ausente la mayor parte del tiempo; durante esos cortos períodos en los que estaba en casa, solo había violencia doméstica, gritos y más gritos.

En los años siguientes yo abusé sexualmente de otros niños y niñas de

Mi alrededor, de mi misma edad. Cuando llegué a la pubertad empecé a masturbarme. Ver porno formó gran parte de mi vida. A los doce años ya había sido abusado sexualmente por uno de los amigos de mi hermano mayor. Un año después consumí droga por primera vez y así comenzó un viaje a una nueva oscuridad.

La manera como mi cuerpo reaccionó a las drogas se sintió como lo que había estado buscando toda mi vida. Tres o cuatro años después, probaba cualquier droga que estuviera disponible en ese tiempo, incluido el alcohol. Terminé como adicto a la heroína por cinco años.

A los veinte años, Dios me introdujo a una fraternidad de Doce Pasos para la adicción a las drogas que salvó mi vida.

Yo también había estado consumiendo lujuria durante estos años, pero la adicción a las drogas era cada vez más obvia y más caótica. Poco tiempo después estuve limpio, pero la lujuria emergió más en mi vida afianzándose con la pornografía y masturbación.

Tomó otros diez años para darme cuenta de que no podía controlar mi comportamiento sexual y que tenía que encontrar una solución.

Un amigo de mi fraternidad de recuperación de drogas me sugirió que intentara con SA. Recuerdo esas primeras reuniones de SA, me relacioné tanto con

los compartires, eran mucho más profundos que los de mi otra comunidad, especialmente cuando hablaban sobre su relación con sus familias.

Por supuesto, mi enfermedad comenzó a atacar, diciéndome que no calificaba; comenzó a aislarne diciéndome que era diferente de los otros miembros que eran en su mayoría más jóvenes y sonaba más inteligente y más educado. Recaí mucho en esos tres primeros meses y crucé muchos límites en esas recaídas.

LA CLAVE PARA MÍ, VIENIENDO DE OTRA FRATERNIDAD, FUE EL SEGUNDO PASO. TUVE QUE DEJAR MI CONOCIMIENTO Y ORGULLO FUERA DE LAS PUERTAS DE SA.

La clave para mí, viniendo de otra comunidad, fue el Paso dos. Tuve que dejar mi conocimiento y orgullo fuera de las puertas de SA. No puedo estar suficientemente agradecido con SA. Hoy llevo más de nueve meses sobrio. Eso es realmente un milagro para mí yo, un adicto a la lujuria y al sexo por más de veintiocho años. Poco a poco, estoy comenzando a apreciarme mejor y a entender mi propósito en la vida. Estoy muy agradecido por esto. Estoy agradecido también de que todo mi dolor y las experiencias horribles no se desperdicien. Ya que me ayudan a apoyar a otros adictos a la lujuria en recuperación.

Gracias SA por devolverme mi alma.

AYMAN M., Alexandria, Egipto



Pasos y Tradiciones

 Estoy muy agradecido con SA por sus requisitos de membresía limitados. Cumpló con todos los requisitos: tengo ganas de no lujuriar, y quiero estar sobrio (tercera tradición).

Estoy agradecidamente sobrio desde seis de septiembre del dos mil trece.

En los primeros días de AA, se explica que nada era más frágil como grupo de AA, y que para esos miembros individuales “éramos como velas parpadeantes y tormentas de viento”. Después de nueve años de sobriedad continua y diez años de trabajo activo en el programa, apadrinando a muchos, iniciando grupos, permaneciendo sobrio, viendo a muchos ir y venir, creo que la analogía de una vela parpadeante es bastante precisa tanto para individuos como para grupos.

“Sobre los yunques de experiencia, se labró la estructura de nuestra fraternidad” (doce y doce pagina 131). La experiencia de AA fue el terreno de prueba para las tradiciones. Mientras siga el camino trazado "a mis pies", seré

parte de la solución al problema de la lujuria, un problema que ha estado con la humanidad desde el comienzo de la Civilización temprana. Soy muy afortunado de que las tradiciones hayan mantenido a SA unida el tiempo suficiente para mi llegada. Ahora siento la responsabilidad de asumir un papel activo para apoyar y mantener nuestras tradiciones y compartir mi experiencia con los nuevos miembros.

¿Cómo se enteró de SA? ¿Quién fue el que te dijo que había otros como tú? ¿Fue un terapeuta, un amigo, una autoridad religiosa? ¿Cómo fue tu primer encuentro? ¿Recuerdas cómo llegaste a la reunión? ¿Tenías miedo de entrar en la reunión? ¿Cómo se sintió la primera vez que otros dijeron en voz alta la naturaleza general de su enfermedad? ¿Cómo te sentiste cuando te dijeron sus fechas de sobriedad? ¿Alguno tenía más de un año de sobriedad técnica? ¿Te sorprendiste?.

Recuerdo todo lo anterior. Un veterano de AA me habló de SA. Me señaló al hombre que se convirtió en mi padrino. Me dijeron que asistiera a las reuniones de AA y SA, que obtuviera literatura de Sexólicos Anónimos y alcohólicos anónimos, doce pasos y doce tradiciones. Conduje yo mismo a mi primera reunión. Eran los “Viernes por la noche en Vancouver, Washington Cross talkers” (llamado así por un miembro que falleció). Estaba

Como Una Vela Parpadeante



December 2022

nervioso al entrar al edificio. No estaba seguro de lo que encontraría.

¿Sería como en todas partes, gente buena y cariñosa que no supiera por experiencia, o esta gente realmente lo sabría por experiencia personal? ¡Esa duda fue resuelta rápidamente! Cuando comenzó la reunión dieron una vuelta por la sala, cada uno contó primero su fecha de sobriedad, luego de manera breve y general a dónde los llevó la lujuria.

Era la primera vez en mi vida que sabía que pertenecía. Cuando me tocó a mí, dije exactamente lo que dijeron los demás, porque

CUMPLO CON TODOS LOS REQUISITOS PARA AFILIARME: TENGO GANAS DE NO LUJU- RIAR Y QUIERO ESTAR SOBRIO.

y sabía que yo tenía todo lo que ellos tenían, ¡de verdad! ¡Sabía que era un adicto al sexo! ¡Estaba agradecido de pertenecer! Todos me dijeron: "Me alegro de que estés aquí, Jesse". Bienvenido. Sigue viniendo. Me convertí en un adicto al sexo durante la reunión. No sabía que era adicto al sexo por un libro, un terapeuta, una persona religiosa o un programa de corrección. ¡Tenía que estar en la reunión primero! Solo así podría identificarse.

Mirando hacia atrás, esa primera reunión (una reunión cerrada por cierto) fue un momento transformador no solo en mi recuperación, ¡sino en mi vida! Ciertas cosas tenían que pasar para que esa experiencia fuera positiva. ¡Me parecía absolutamente a una vela encendida! Yo no era miembro. Estaba preocupado y, en general, confundido. Pero no trataron de mantenerme fuera, ni me sugirieron que fuera a otro lugar. Para mí no había otro lugar. Ya lo

había hecho. SA/AA literalmente fue mi último y final intento de recuperación. No había un "Plan B".

Señalo como mío el sentimiento que se encuentra en la página 141 en los doce y doce: "Finalmente la experiencia nos enseñó que quitarle toda oportunidad a cualquier alcohólico era a veces pronunciar su sentencia de muerte".

Mirando hacia atrás, puedo ver cómo cualquier desánimo en ese proceso me habría dejado fuera. Estaba dispuesto a hacer, a intentarlo, pero antes de mi primera experiencia positiva casi cualquier cosa podría haber acabado con mi recuperación para siempre. Y para mí, eso me hubiera costado la vida. Habría costado a todas y cada una de las personas que he intentado ayudar o patrocinar desde ese día. "¿Cómo podían saber "ellos" que "yo", una persona a veces aterradora, me recuperaría asombrosamente y me convertiría en un trabajador y amigo en la confraternidad? (Doce y Doce. Pagina 131).

Nuevamente, estoy agradecido por nuestras tradiciones de anonimato; sin opinión sobre temas externos; que sigamos siendo autosuficientes; que llevamos el mensaje; y permitir que otros decidan por sí mismos si pertenecen a nuestra confraternidad. Estoy muy agradecido por aquellos que se tomaron el tiempo de guiarme a través de los pasos. A los que me dejaron asistir a la reunión cuando no sabía si pertenecía. También estoy agradecido de tener una posición para llevar el mensaje de esperanza de un futuro más brillante y satisfactorio. ¡Estoy agradecido de que SA siga insistiendo en que la sobriedad sexual es posible! Estoy agradecido por muchas cosas, especialmente porque tengo requisitos específicos para ser miembro de SA y que no hay cuotas ni tarifas. Ninguna opinión de otra persona sobre mí puede impedir mi membresía. Soy miembro porque digo que quiero estar libre de lujuria y mantener la sobriedad sexual.

JESSE S. *Alabama. EEUU.*





Pensamientos y Agradecimientos Desde la Prisión

Sus pensamientos y oraciones son muy apreciados. No esperaba su carta, por lo que recibirla la hizo aún más especial. Estoy agradecido de haber tenido 18 meses entre me “atraparon” y me arrestaron, tiempo en el que pude estar sexualmente sobrio, asistir a las reuniones de SA, trabajar los Pasos con un padrino, reunirme con viejos amigos en AA y recibir terapia profesional. Incluso pude hacer algunas enmiendas críticas del Noveno Paso antes de ir a prisión. Por la gracia de Dios y las fraternidades de AA y SA, cumplí cuatro años de sobriedad sexual en junio pasado y veinticuatro años de sobriedad de alcohol.

Mantenerse sexualmente sobrio y libre de lujuria no ha sido tan difícil como mantener la sobriedad emocional. Paso por períodos de miedo, ira, auto-compasión, culpa, reproche y otros estados mentales y emocionales negativos, cada uno de los cuales varía en intensidad y duración. Pasan, con

el tiempo. Lo que realmente los mantiene es el tiempo y la energía que les doy al analizarlos, reflexionar sobre ellos y luchar contra ellos. Tradicionalmente he sido uno de esos "estudiantes" de los 12 Pasos que creían que debía hacer un inventario y examinar cada perturbación emocional y pensamiento negativo que surgía. El resultado final solía ser la frustración y el enfado conmigo mismo y con mi padrino. Me tomó tanto tiempo apreciar la diferencia entre el trabajo de Pasos impulsado por la perfección y hacer los Pasos con el espíritu correcto. Finalmente aprendí que a veces basta con reconocer la presencia de una mentalidad negativa y no resistirla, ni alimentarla con más pensamientos negativos.

Esta prisión está en “bloqueo modificado” desde que llegué en enero de 2020 debido al Covid; solo tenemos un par de horas de recreación y educación/biblioteca todos los días. No hay servicios de

capilla o programas donde normalmente se llevarían a cabo reuniones de AA o SA. Intenté organizar una reunión de SA con otras cinco personas interesadas en mi unidad de vivienda a principios de este verano. Desafortunadamente, se está desvaneciendo. Dos muchachos fueron transferidos a otra unidad de vivienda y otro dejó de asistir porque no se sentía cómodo con "todo el asunto de Dios".

Al llegar a prisión, no tuve otra opción que confiar en un Poder Superior.

El mayor desafío que enfrentamos los dos restantes es encontrar un espacio regular para reunirnos que brinde el nivel mínimo de privacidad para leer y compartir. Aquí está muy lleno. A veces durante la recreación afuera hemos podido encontrar una mesa libre en el parque, dependiendo del clima, por supuesto. El otro tipo no está de acuerdo con la definición de sobriedad de SA, por lo que las últimas veces que nos vimos hablamos y leímos el "Libro Verde" de SAA. Nos turnamos para que cada uno de nosotros lea una página o dos en voz alta. He podido compartir gran parte de mi historia con él. Hace muchas preguntas sobre mi sobriedad. No sé si lo estoy ayudando en algo, pero poder revisar mi historia me ayuda a mantener mi compromiso con el programa.

He perdido mucho a través de esta experiencia... un hogar, una carrera y algunos amigos y familiares. Al llegar a prisión, no tuve otra opción que confiar en un Poder Superior. A lo largo de

mi tiempo en recuperación, nunca tuve que rendirme al nivel que tuve recientemente. Cuando salga, empezaré de nuevo. Al ir y participar en las reuniones de AA y SA y trabajar el Programa, el proceso debería ser más llevadero.

Estaba en arresto domiciliario previo al juicio, en la casa de mis padres cuando el Covid se extendió a los EE. UU. Cuando se cerraron las reuniones en persona de AA y SA, asistí todos los días a la reunión telefónica de SA al mediodía. Al estar cerca del final de la jornada laboral para muchos europeos y británicos, muchos de ellos asistieron a la llamada. Lo que más me gustó de esa reunión fue escuchar bastantes historias de mujeres. Tiendo a creer que esta es una enfermedad masculina y que todas las mujeres nos miran como criaturas despreciables. Es bueno escuchar la perspectiva de nuestras hermanas sobre esta enfermedad. Elogio su valentía y apertura.

Le agradezco que comparta sus enmiendas del Décimo Paso. Tuve la suerte de hacer algunas enmiendas muy importantes del Noveno Paso antes de ir a prisión. Junto con la literatura de AA y SA y otros libros espirituales, he estado leyendo muchos libros relacionados con los negocios y la tecnología. También estoy tomando un curso por correspondencia con certificado paralegal. Todo esto es en preparación para mi reingreso al mundo. Probablemente terminaré haciendo una serie de trabajos diferentes para ganarme la vida, uno de los cuales será el diseño web y gráfico independiente y la gestión de proyectos creativos, que es lo que solía hacer antes de que me arrestaran. Ya veremos. Todo es posible un día a la vez, ¿verdad?

J.H., un miembro encarcelado, en una carta a un compañero de su grupo de origen en Centerville, VA, EE. UU.



Sentí Que estaba en casa

Cuando escuché que la Convención Regional EMER 2022 iba a celebrarse en Armenia, inmediatamente pedí en el trabajo tener dos semanas libres en octubre.



Asamblea Regional EMER con IGR de 15 intergrupos en Europa y Medio Oriente.

Sabía en el pasado cuán refrescante y fortalecedoras era las convenciones y el compañerismo posterior a ellas y no quería perderme la diversión. ¡Realmente superó mis mayores expectativas!

Armenia resultó ser un país muy seguro y amistoso. Vi-



Una de las salas de trabajo donde la traducción continua en inglés, farsi y ruso.

sité lo más destacado de la ciudad con otras “aves de la pre-convención” y me asombró de su historia milenaria. Tuvimos una reunión en el patio de un hotel cinco estrellas donde se alojaban algunos miembros; disfruté de un concierto en la Casa de la Ópera; fui a un museo de arte para niños; bebí jugo de granada recién exprimido; y Disfrutamos de excelentes restaurantes buffet.



Un ejercicio grupal de cuerdas que ilustra cómo nuestra confraternidad es más grande que la suma de sus partes.

El miércoles muchos de nosotros compartimos taxis para ir al centro turístico de montaña Tsaghkadzor, donde se encontraba el hotel donde se celebraría la convención, ya que al día siguiente se iba a realizar la Asamblea Regional de EMER. Los madrugadores celebraban reuniones y paseaban en los alrededores del lugar.



Este ejercicio de dinámica de grupo mostró cómo la enfermedad no puede hacernos daño cuando estamos interconectados.

La convención atrajo a participantes de muchas partes del mundo: Alemania, Reino Unido, Irlanda, Bélgica, Países Bajos, Estados Unidos, Polonia, Italia, España, Singapur, Emiratos Árabes Unidos, Austria, Rusia, Ucrania, Eslovaquia, Lituania, Hungría, ¡así como 48 miembros

bros de Irán que había viajado 12 horas en coche seguido de 22 horas en autobús! Me dio tanta Alegría de verlos ya que tuve la suerte en 2016 de visitar la confraternidad en tres Ciudades locales iraníes. La energía, el entusiasmo y la alegría de los iraníes era contagiosa: serían los primeros de la mañana para salir a correr o hacer ejercicio físico, bailar en cada oportunidad a través del día, y abrazarnos uno a uno. Me sentí profundamente tocado al ver iraníes y estadounidenses abrazándose, y ver compañeros de países en guerra sentados en la misma mesa de comedor.



Cuando los integrantes iraníes comenzaron a bailar al final del programa de talentos, muchos comenzaron a unirse a ellos.

Realmente somos una comunidad espiritual donde la política o las convicciones religiosas no son no son discutidas, sino que trascienden! El tema de la convención fue "Estábamos en Casa", inspirado en el folleto Los Comienzos sobre los años formativos de SA, y por el hecho de que nuestro fundador Roy K. era de ascendencia armenia. El sábado a las 7pm se llevó a cabo una reunión híbrida con Dan K., el hijo de Roy, quien compartió sus recuerdos sobre su infancia, su padre y su historia de recuperación del sexolismo. Eso fue una experiencia histórica y humilde lo que me puso la piel de gallina. Una



Armenia es el hogar de varios monasterios asombrosos de principios del siglo IV.

hora más tarde, Joyce hermana de Roy ,de 92 años compartía su perspectiva sobre su juventud y su hermano.

Ambas acciones convirtieron a Roy aún más en un ser humano como nosotros, una persona con virtudes y defectos, y me volví igual más agradecido por haber creado SA. También ví más que nunca la mano de un amoroso Dios obrando a través de la vida de este quebrantando e imperfecto, que se había rendido mismo a trabajar los Doce Pasos.



Un miembro holandés y eslovaco se divierten mientras caminan después de la convención en las áridas montañas.

Tuvimos un increíble show de talentos con tocar el piano, bromas, karaoke en español, una canción en la tarde dedicada a Dios, un inglés impresionante Recital de poesía farsi, y muchos iraníes bailando.

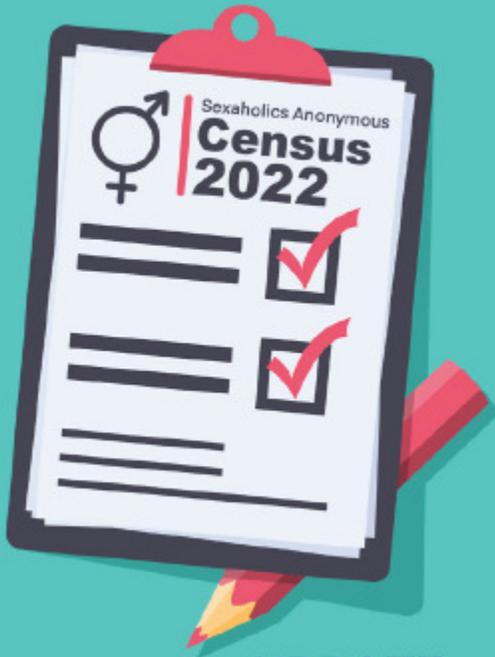
Después de la convención, varios de nosotros salimos a explorar el país. Nosotros también, con cinco de nosotros en un coche de alquiler, experimenté buena voluntad, compañerismo, amor y ternura. Visitamos monasterios de principios del siglo IV; descendimos al pozo en el que santo de la iglesia primitiva había sido encarcelado por 12 años; disfruté de kebab de ternera y a la parrilla verduras en un restaurante mientras miraba un templo griego que había sido construido en el 77 dC; nadó en la piscina de una maravillosa casa de huéspedes local; recogimos uvas de viñedos locales y almendras de almendros estaba triste por irme

Me entristeció dejar el país como lo había hecho. Experimenté verdaderamente el tema de la convención: SENTÍ QUE ESTABA EN CASA.

Luc D., Ghent, Belgium



COMITÉ DE ALINEACIÓN REGIONAL



ACTUALIZACIÓN



El censo en desarrollo de cada diez años de Sexólicos Anónimos está progresando. Los representantes regionales están difundiendo la información sobre cómo acceder y completar el formulario de registro de la reunión. El registro de reuniones completado se comparte con los miembros de la GDA (Asamblea General de Delegados) y demás servidores de confianza cada quince días. Este proceso de retroalimentación ayuda a todos los servidores de confianza a llegar a áreas que no han participado en el censo

A fines de octubre de 2022, aproximadamente el 30% de reuniones previamente conocidas se han registrado. Mas del 50% de las reuniones registradas tienen un componente en línea, ya sea por Zoom, Skype, teléfono o en un formato híbrido. La mayoría de las reuniones planean mantener su reunión en línea a medida que la pandemia se desvanece. Los países latinoamericanos han estado recibiendo las instrucciones traducidas de sus Representantes Regionales.

Una nota sobre cómo se usa la información del Censo: solo SAICO recibe la información del contacto personal, mientras que el Comité de Alineación Regional (RAC) solo recibe la información regional y el número de asistentes a reuniones del formulario de inscripción en línea.

Los servidores de confianza del RAC quieren agradecer a todos aquellos que han registrado recientemente su reunión.

FARLEY H., *presidente del RAC*



Victoria Progresiva en Colombia



Expresamos especial agradecimiento al Comité Internacional de SA por su apoyo financiero que hizo posible que Antonio S., el Delegado de la Región Latino Americana, nos visitara con motivo de nuestra 10ª Convención Nacional en Cali del 14 al 17 de octubre de 2022. Antonio visitó los grupos en

Medellín, Armenia, Bogotá y Cali, que enriquecieron nuestros encuentros con su experiencia, fortaleza y esperanza en el trabajo de recuperación. Los compañeros asistentes enfatizaron la importancia de recibir este tipo de testimonios que fortalece su recuperación.

La Convención rompió el récord de asistentes a una Convención en Colombia, ya que atrajo a 51 participantes—compañeros / compañeras de México, Costa Rica, Guatemala, Ecuador, Estados Unidos y muchas personas de diferentes regiones de Colombia, así como una integrante brasileña que compartió vía internet. El Show de talentos del sábado en la noche mostró los talentos de muchos compañeros. Todos expresaron los sentimientos acerca de lo que este gran evento significa para su proceso de recuperación personal. Las convenciones y visitas de veteranos son fundamentales para seguir rescatando a quienes padecen esta abrumadora enfermedad.

Intergrupo, SA Colombia



Cuando estés en Roma ... mantente sobrio



Tuve el placer de viajar a Roma para la convención de noviembre de la comunidad de habla italiana. Se celebró en un hermoso lugar en el centro de Roma, justo detrás del Coliseo, como se puede ver en la foto (tomada desde los jardines del lugar de la convención). Alrededor de 40 compañeros de habla italiana se reunieron, en su mayoría de Italia, pero también de Suiza, Alemania, Polonia y el Reino Unido. Fue una alegría poder escuchar compartires profundos, tener conversaciones honestas, comer la buena comida (“cuando estés en Roma haz lo que hacen los romanos”), y ver cuánto ha progresado la comunidad desde que algunos compañeros comenzaron el viaje hacia la sobriedad y la recuperación de SA en 2017. En el primer taller celebrado en Italia, en Verona en Nov 2017: solo asistieron quince compañeros. Tuve una conversación maravillosa con un de ellos originario de Roma donde nos dimos cuenta (¡sorpresa!) de que SA Italia ya estaba en marcha, y que es el Poder Superior (no cualquier veterano, ni ninguna personalidad) el que está a cargo. Y que esto significa que estamos a salvo, mientras permanezcamos en la balsa salvavidas llamada SA.

“La balsa salvavidas SA” fue más que un tema pasajero en la convención: las metáforas náuticas fueron el centro del compañerismo todo el fin de semana. El concurso de talentos se organizó para que los compañeros se dividieran en equipos o “barcos” participando en una batalla naval a través de la obtención de puntos a través de desafíos de talento como cantar, mímicas para representar personajes de dibujos animados y otras actividades divertidas. Todo auxiliado con ese paso que es tan crucial: El Paso Cero, participar en la comunidad de recuperación, establecer esa conexión con otros compañeros sin los cuales parece tan difícil sentir la Conexión Real. Uno de mis momentos más felices fue ver las luces encenderse para un tipo que nunca había estado en un evento de SA presencial viendo (y escuchando) su asombro por lo acogido, conectado y sereno que se sentía al pasar tiempo con un grupo de SA de todos los ámbitos de la vida, todos intentando vivir en la Solución. Esta es una experiencia que se ha repetido una y otra vez desde que voy a las convenciones y a la recuperación desde el 2011. Cuando estaba en el exterior de SA mirando hacia adentro, no entendía por qué el compañerismo era tan importante; cuando estaba en lo más profundo de la desesperación finalmente acordé con mi padrino que asistir a una convención podría ser útil, las luces se encendieron para mí también. Espero volver pronto para otra reunión de SA en italiano. No es la comida, ciudades históricas y buen tiempo... ¡de verdad! Es porque descubrí que la Solución SA está viva y bien y habla italiano.

Un sexólico de Reino Unido.



SAICO Finanzas Octubre 31, 2022

<input type="checkbox"/> Ingresos	\$276,450
<input type="checkbox"/> Gastos	\$360,827
<input type="checkbox"/> Ingresos - Gastos	-\$84,377
<input type="checkbox"/> Reserva Prudente	\$159,706
<input type="checkbox"/> Reserva Total	\$304,906

Nuevos Grupos, Diciembre 2022

- **Sheffield, England, UK**
- **Tunbridge Wells, England, UK**
- **Tooele, Utah, USA**
- **Sharonville, Ohio, USA**
- **Saskatoon, Saskatchewan, Canada**

ESSAY (ENSAYO) Orgullosamente Presenta Su Innovador y Plurilingüe



Deseosos de mejorar llevando el mensaje a los sexólicos de todo el mundo, El equipo de ESSAY, supervisado por la Junta Directiva, ha construido essay.sa.org, un sitio web en diseño receptivo, lo que significa que puede leerse como una revista digital del siglo XXI en tu telefono inteligente, tableta y ordenador.

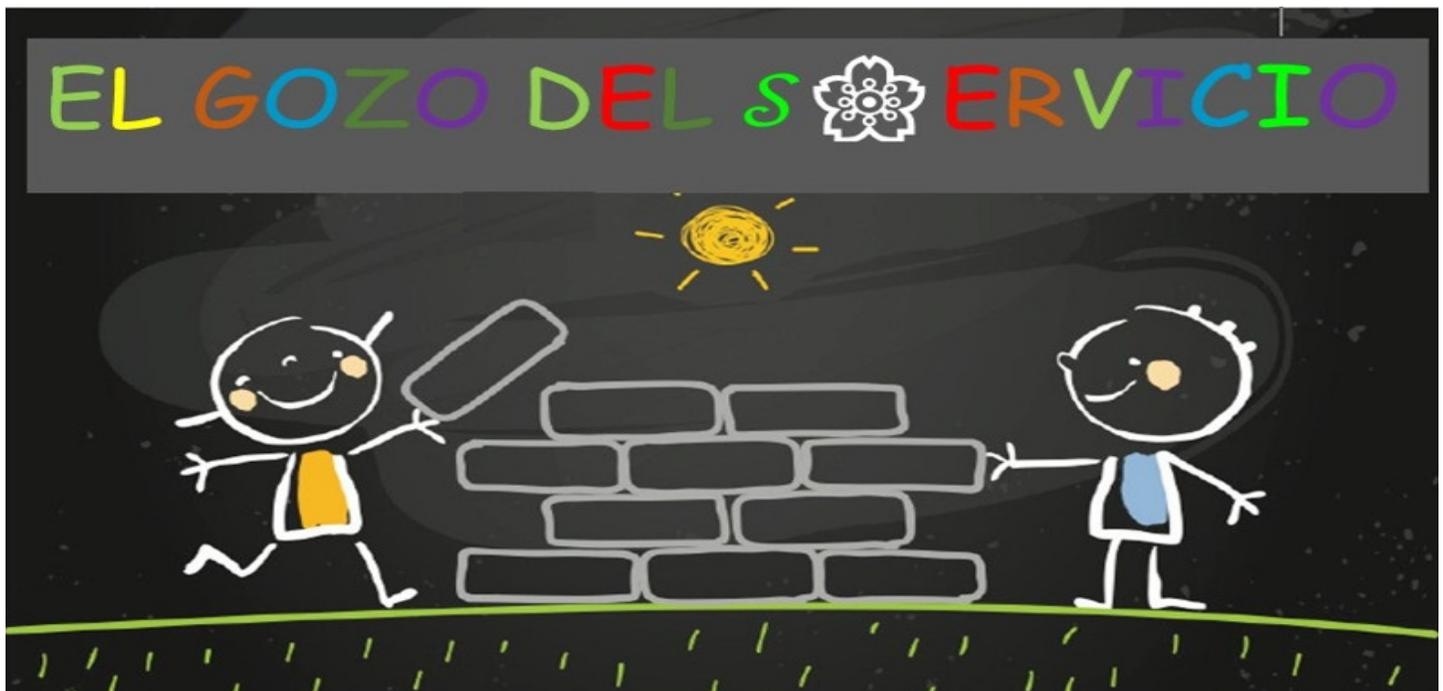
- ✓ En la página de inicio, lea los seis artículos principales de cada edición y escuche sus grabaciones, además de encontrar sus traducciones y grabaciones en ocho idiomas diferentes.
- ✓ En la página de la revista, lea y escuche los más de 20 artículos de cada revista y sus grabaciones en inglés.
- ✓ En la página Archivo, busque artículos de revistas anteriores y sus grabaciones—en inglés y los demás idiomas.
- ✓ Para escuchar todas las grabaciones mientras conduce, camina, cocina, etc., inicie sesión en su plataforma de podcast favorita.
- ✓ Disfrute de una gran colección de chistes de recuperación, historietas de ENSAYO, poemas de los miembros, fotos de la sala de reuniones, y el "¡Ajá!", Videos en la página de momentos sobre cómo involucrarse.

Mientras que las páginas de inicio y participación son gratuitas, la revista, el archivo, y las páginas de Podcast son para suscriptores pagos con el fin de financiar los costos de este proyecto.

Es un proyecto ambicioso, que esperamos seguir mejorando y ampliando con su ayuda ya que estamos buscando:

- Voluntarios que quieran ayudar a cargar en los artículos de revistas pasadas, con el fin de construir un archivo completo de ENSAYO.
- Traductores expertos y registradores de los artículos a diferentes idiomas.
- Miembros con habilidades de diseño web, ingeniería de audio, promoción de podcasts, y habilidades en diseño gráfico.
- Dibujantes e ilustradores; poetas y fotógrafos.

PROXIMAMENTE EN FEBRERO



PROXIMA EDICIÓN

En la edición de febrero, lea cómo miembros de todo el mundo experimentaron la alegría que siempre habían buscado en la lujuria, al servir a los demás.

Por qué sigo en SA

Un miembro iraní explica que él vino a SA porque tenía que serlo, pero se quedó porque trabajar los Pasos lo llevó a la alegría del servicio.

El Camino a la Cuarta Dimensión

Ameer de Irak describe cómo obtuvo de la falsa experiencia espiritual multi dimensional de la adicción a la verdadera cuarta dimensión de servir a los demás.

La gran fórmula

Esta dama estadounidense comparte la alegría de hacer SA un lugar bueno y seguro para las mujeres.

Las reuniones telefónicas son nuestro salvavidas

Juan, de Murcia en España, establece diariamente encuentros para conectar solitarios españoles.

ENVIE SUS ARTÍCULOS

Edición de febrero de 2023: Aceptando ayuda externa (Artículos hasta el 1 de enero) El Libro Grande de AA dice en varios lugares que la ayuda externa a menudo es indispensable para estar sobrio y mejorar nuestra curación. ¿Cuál es tu experiencia?

Edición de abril de 2023: Celebrando la definición de sobriedad de SA (Artículos hasta el 1 de marzo) Cuéntanos sobre los milagros que han sucedido en tu vida desde que aceptaste nuestra definición común de sobriedad.

Edición de junio de 2023: Viajes en sobriedad (Artículos hasta el 1 de mayo) ¿Qué trucos utilizas para mantenerte sobrio en la carretera y en el aire durante las vacaciones?

Edición de agosto de 2023: Recién llegados: cómo darles la bienvenida y mantenerlos (Artículos hasta el 1 de mayo) ¿Qué estrategias tiene su grupo local para ayudar a los nuevos miembros?

Las opiniones expresadas en ESSAY no deben atribuirse a SA en su conjunto, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de ESSAY.

DIOS

DIOS CONCÉDEME LA SERENIDAD
PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR
VALOR PARA CAMBIAR LAS QUE SI PUEDO
Y SABIDURÍA PARA RECONOCER LA DIFERENCIA
HÁGASE TU VOLUNTAD, NO LA MÍA