

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS



COMO LO ENTENDEMOS

FEBRERO 2025 | SA.ORG

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 de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. SA no está afiliada a ninguna secta, religión, 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.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Soy responsable. Cuando cualquiera, donde quiera extienda su mano pidiendo ayuda. Quiero que la mano de SA este siempre allí y por eso 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) *(Aprobado 2010 por la Asamblea General de Delegados.)*

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.)*

La esquina del editor



Todo el equipo de ESSAY se siente nuevamente inspirado y honrado por tu experiencia, fortaleza y esperanza en relación con el tema de este mes: “Dios tal como lo entendemos”. Los demás artículos sobre Herramientas Prácticas, Pasos y Tradiciones, Noticias del Mundo, etc., también continúan enseñándonos e inspirándonos.

Por favor, comiencen a registrar sus reflexiones sobre el tema de abril: “Regla 62”. No tomarnos demasiado en serio se ha popularizado como “Regla 62” debido a una ingeniosa anécdota sobre la Tradición Cuatro en el libro Doce Pasos y Doce Tradiciones, páginas 147-149. Les pedimos que envíen su experiencia personal sobre “no te tomes demasiado en serio” antes del 1 de marzo de 2025, utilizando el formulario de envío en: essay.sa.org/get-involved/submit-to-essay/ o por correo electrónico a essay@sa.org.

El ESSAY también tiene varias oportunidades de servicio en sus diferentes equipos. Si tienes interés y habilidades en alguna de las siguientes áreas, contáctanos en essay@sa.org con el asunto: “Oportunidades de Servicio en ESSAY”.

Áreas de servicio en el equipo de ESSAY:

*Edición de textos - Corrección de estilo - Traducción de idiomas -
Transcripción de audio - Grabación de audio (talento de voz)-
Edición de audio - Creación de imágenes con IA- ¡Y mucho más!*

Siempre recibimos con gusto tus cartas y correos electrónicos sobre cómo TÚ utilizas ESSAY. Escríbenos a essay@sa.org.

Finalmente, desde la trágica pérdida de Luc D. en octubre de 2024, ESSAY sigue operando sin un editor senior. La Junta de Custodios desea considerar a todas las personas en SA que tengan tres años de sobriedad y el deseo de servir a la comunidad en esta posición tan especial. Para ello, la Junta les invita a postularse hasta el **30 de abril de 2025**. Si conoces a alguien que cumpla con los requisitos detallados a continuación, anímalo a solicitar una aplicación escribiendo a saico@sa.org.

OFERTA DE TRABAJO — POR FAVOR COMPARTIR ! **ESSAY Magazine — Senior Editor**

La Junta de Custodios de SA está buscando postulantes dentro de la Comunidad para el puesto de Editor(a) Senior de la revista ESSAY. El editor tendrá supervisión y responsabilidad general sobre la revista ESSAY y reportará directamente a la Junta de Custodios (BoT) de SA.

La revista ESSAY es para Sexólicos Anónimos (SA) lo que The Grapevine es para Alcohólicos Anónimos(AA) y se guía por los principios de los Doce Pasos, Doce Tradiciones y Doce Conceptos de SA. ESSAY es una fuente de información, fortaleza y esperanza para los sexólicos, tanto dentro como fuera de las reuniones de SA

Proporciona una "reunión impresa" de alta calidad (y ahora en formato multimedia), escrita por y para miembros de SA en todo el mundo. Además, ESSAY también funciona como una herramienta de difusión para llevar el mensaje a quienes aún no han encontrado SA. (¿Alguna vez has pensado en dejar una copia ya leída en una sala de espera?)

Para obtener una descripción más detallada de la misión, visión, roles y directrices, consulta el Capítulo 15 del Manual de Servicio de SA, disponible para descarga en: www.sa.org > RECURSOS > LITERATURA > MANUAL DE SERVICIO DE SA)

Requisitos y Expectativas del Editor(a) de ESSAY

La convocatoria está abierta a todos los miembros de Sexólicos Anónimos que tengan un mínimo de tres (3) años de sobriedad. Estén de acuerdo y apoyen plenamente la definición de sobriedad de SA, el Propósito de SA y la Declaración de Principios de SA (estos se encuentran en la portada interior de cada edición de ESSAY).

Los postulantes deben demostrar habilidades ejecutivas en gestión de proyectos, gestión de tareas, manejo de equipos de trabajo (Abajo, más sobre esto) y responsabilidades limitadas en gestión financiera.

Además, deberán poseer o estar familiarizados con las siguientes competencias, o tener la capacidad de encontrar y gestionar voluntarios con experiencia en:

- Difusión de contenido / Gestión de colaboradores
- Selección y revisión de contenido
- Gestión de información / Seguimiento de comunicaciones
- Edición de textos

- Corrección de estilo
- Diseño gráfico
- Diseño de maquetación
- Dirección de arte
- Producción de audio y video
- Planificación y reportes interdepartamentales
- Gestión de sitio web
- Coordinación con proveedores

El manejo de equipos incluye modelar, desarrollar y mantener relaciones interpersonales efectivas con los miembros voluntarios del equipo, el personal remunerado y los proveedores externos, reflejando una sobriedad positiva y una recuperación consciente.

El Editor(a) Senior tiene autoridad y responsabilidad final sobre el contenido de cada edición de ESSAY. Este puesto recibe un estipendio conforme a la Octava Tradición.

Otras Responsabilidades Claves:

✓ Apoyar, fortalecer y desarrollar la visión y misión de ESSAY

✓ Mantener y expandir el enfoque internacional de la revista

✓ Dedicar un mínimo de 40 horas por edición (6 ediciones al año) para la preparación, reuniones editoriales, producción y gestión de artículos

✓ Seguir las directrices del Manual de Servicio de SA, especialmente el Capítulo 15 sobre ESSAY

✓ Presentar informes, presupuestos y nuevas propuestas a la Junta de Síndicos
Proceso de Aplicación

Para recibir el formulario de solicitud, información sobre compensación y detalles adicionales sobre el puesto, por favor envía un correo electrónico a: essay@sa.org con el asunto "Consideración para Editor(a) Senior de ESSAY". Las solicitudes completadas serán enviadas a la Junta de Síndicos para una evaluación cuidadosa.

El período de aplicación ha sido extendido hasta el **30 de abril de 2025**.

Febrero 2025

«...comenzamos a desarrollar una definición personal y práctica del Dios de nuestro entendimiento... Empezamos a acercarnos y a conectarnos con un Dios al cual podíamos rendirnos...»

Pasos en Acción, 43

Herramientas prácticas

Es más que solo parar.....	7
Relacionándome con compañeros del sexo opuesto.....	8

SA CFC

Reflexiones sobre un año.....	25
-------------------------------	----

Dios tal como lo entendemos

Un pastor y un sexólico.....	12
Yo, el agnóstico.....	14
El Dios con el que siempre soñé.....	16
El viaje de mi corazón.....	18
Dios según mi entendimiento.....	20
Mi Poder Superior no es diferente.....	23

Historias SA

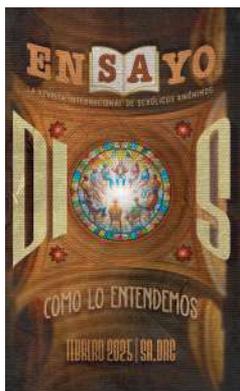
Encontrando la Solución	25
-------------------------------	----

Pasos y tradiciones

Paso uno y la gracia de Dios.....	27
-----------------------------------	----

Noticias mundiales

Convención Internacional de Dallas.....	29
La comunidad que anhelamos.....	3



En la portada:

No importa cómo llames a tu “Poder Superior”, no importa cómo lo entiendas, los Doce Pasos nos unifican en humildad y rendición ante Dios, tal como TÚ lo comprendas en este momento.

ENSAYO presenta la experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros de SA. ENSAYO es consciente de que cada miembro de SA tiene una forma individual de trabajar el programa. Las opiniones expresadas en ENSAYO no deben atribuirse a SA como un todo, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de ENSAYO.

También en esta edición

Propósito de SA	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de Principios	2
Resolución	2
Esquina del Editor + Oferta de Trabajo.....	3
Querida ENSAYO	6
Herramientas Prácticas.....	7
Qué está pasando en SA.....	10
Dios como nosotros lo entendemos.....	12
Historias de SA.....	25
Pasos y Tradiciones.....	27
Noticias Mundiales SA.....	29
Próximamente en Abril.....	35

Cualquier parecido con personas reales es pura coincidencia, ya que todas las imágenes en ENSAYO son hechas a mano, compradas en Shutterstock o creadas mediante MidjourneyAI.

Querido ENSAYO,

Quiero expresar mi más sincera gratitud al equipo de ENSAYO por continuar con su labor vital después del fallecimiento de Luc. Su dedicación mantiene viva una fuente invaluable para nuestra comunidad en todo el mundo.

Aunque desde que ingresé a SA en 2008 leía ocasionalmente los artículos de ENSAYO, no fue sino hasta finales de 2018 cuando realmente comencé a apreciar su profundidad. Los artículos, especialmente aquellos sobre la lujuria hacia el mismo sexo y las herramientas de recuperación, resuenan profundamente conmigo y se han vuelto indispensables en mi camino.

He desarrollado una práctica para interactuar con ENSAYO de tres maneras:

1. Primera lectura – Le doy un vistazo general para ver qué llama mi atención.
2. Segunda lectura – Lo estudio lentamente y marco los pasajes que resuenan conmigo.
3. Tercera lectura – Uso toda la edición para meditar, una sección a la vez.

Este método me ayuda a conectar más profundamente con el contenido y aplicarlo en mi recuperación.

Tengo una enfermedad del olvido y desearía poder retener todo lo que he leído en ENSAYO (aunque quizás eso crearía un problema completamente distinto con la humildad).

En varias ocasiones me he puesto en contacto con ENSAYO para conectar con autores cuyas historias me han conmovido profundamente. Estas conexiones han enriquecido mi recuperación, al igual que la revista misma, que se ha convertido en una piedra angular de mi tiempo diario de meditación y silencio.

Soy especialmente consciente de la importancia de ENSAYO para aquellos miembros de nuestra comunidad que están aislados, incluidos los que están encarcelados. Para ellos, ENSAYO funciona como una “reunión en papel” (tal como se menciona en el Manual de Servicio de SA), brindando esperanza, aliento y un vínculo con la comunidad en general. También aprecio los toques de humor que nos recuerdan que no debemos tomarnos demasiado en serio.

Al equipo tras bambalinas, gracias por crear un recurso que nos conecta a nivel global. ENSAYO ha sido una herramienta poderosa en mi recuperación, y espero que más miembros lo exploren y lo aprovechen como yo lo he hecho.

Con gratitud y compañerismo,

Hal C., Virginia, EE.UU.



Mi nombre es Ana y vivo en México. Le doy gracias a Dios por el milagro de parar mis prácticas adictivas, esos patrones de lujuria que por 6 años me tuvieron sometida. Me sentía una completa esclava a lo que la lujuria demandaba de mí, no me podía negar aunque quisiera. En los últimos tres meses me he dado cuenta de que mi recuperación va más allá de solo dejar de consumir. Dios me ha otorgado dominio propio, paz, templanza, disciplina, esperanza en el futuro. Él no me ha negado ninguno de estos frutos cada vez que desesperadamente se lo pedía, Dios me otorgó cada uno de estos generosamente y sin reproche.

La Rendición se volvió mi herramienta favorita, y aunque no la comprendía al principio veo como cada vez más da resultados en mi vida. El estar en contacto constante con mi madrina y otros miembros de la comunidad ha sido esencial para mi recuperación, Dios me creó para estar acompañada, nunca sola.

En estos tres meses, solo por la gracia de Dios, he experimentado:

- Tener más concentración en mi trabajo y en todo lo que hago
- Mi vida está más organizada en todos los aspectos, cumplo con mis horarios, estoy empezando a cambiar la procrastinación por la acción
- Tengo amigas, muchas amigas, la barrera de la envidia y la comparación con otras mujeres se ha ido disipando

- He cambiado la queja por el agradecimiento y ahora veo mi vida con una perspectiva diferente, con una perspectiva divina, reconociendo que las bendiciones en mi vida son más de lo que alguna vez soñé o creí merecer

- Comencé a ir al gimnasio, y alimentarme sanamente.

- Tengo paz, mucha paz, la cual sobrepasa todo entendimiento y toda situación o circunstancia adversa.

Esto es mucho más que solo parar, esto es la victoria progresiva sobre la lujuria.

Gracias por estar aquí en esta maravillosa fraternidad y ser parte de mi recuperación. Estoy sobria y feliz por estas 24 horas.

Ana, México



Relacionarse con miembros del sexo opuesto

Estas son mis experiencias como mujer adicta a la lujuria e interacción con hombres en SA, tanto en persona como virtualmente. Llevo cuatro años en SA y llevo dos años sobria al momento de escribir esto. Soy una viuda soltera en mis 50's.

Tengo tres puntos que compartir al comenzar:

Primero, SA, la historia de aceptación (AA, 407-420) y mi madrina muestran que mis experiencias y pensamientos pueden ser totalmente erróneos para otra persona. Así que, por favor, recíbelo u olvídalos como te parezca apropiado.

Segundo, han pasado más de 15 años desde la menopausia, por lo que la lujuria física no me ataca de ninguna manera como lo hacía cuando era más joven.

Tercero, cuando leí que la lujuria es un impulso natural que se utiliza para fines (propósitos) antinaturales, para mí significaba cosificación, fantasía, usar a las personas para llenar mi vacío y recuerdos eufóricos. Recientemente, mi madrina me dejó atónita cuando dijo que La excitación no es sinónimo de lujuria. Así que puedo tener la sensación de que mi cuerpo está despierto, ¡y no es lujuria si mi corazón está bien!

Mi madrina quería liberarme de mi miedo, culpa y vergüenza diciéndome que si mi cuerpo se despierta cuando veo a alguien que se ve bien o está bien vestido, si se lo entrego a Dios y sigo adelante sin demorarme para disfrutarlo, entonces no es lujuria.

He escuchado a algunas hermanas en el Programa decir que tienen miedo de asistir a reuniones en persona debido a la lujuria. Me han aconsejado que podría ser peligroso para mí hacer de la reunión más cercana mi grupo base, porque todavía son todos hombres (excepto yo). El Libro Grande y los Doce y Doce dejan en claro que evitar la tentación está destinado a fallar eventualmente, y el Libro Blanco dice que una reunión mixta es ideal para aprender a lidiar con la lujuria en un entorno seguro (ver "Reuniones mixtas", SA, 178-179). Así que asisto a esta reunión local semanalmente más varias reuniones de Zoom donde puedo ser una de las pocas mujeres. El Gran Libro dice que no deberíamos aislarnos porque nuestros amigos beben (AA, 102). Por supuesto, mi experiencia puede no ser adecuada para ti, y nunca le diría a otro adicto al sexo que se oponga a un Poder Superior o a un padrino. Para mí, mi grupo base es mi salvavidas.

Para ser clara, la Inglaterra rural no es como los EE.UU., donde parecen abrazarse todo el tiempo. No abrazo a los hombres de SA. En mi grupo base, mi límite es no dar la mano ni tocarme en absoluto. Mi Primer Paso reveló que, si un hombre me tocaba, pensaba que estaba en lujuria o incluso enamorada. Hace cuatro años me dieron un codazo cuando la pandemia impidió los apretones de manos. ¡No podía esperar a la próxima reunión solo para recibir otro codazo! Entonces, personalmente, nunca toco a los hombres SA, y te sugiero que establezcas tu propio límite con el Poder Superior y tu madrina.

He permanecido en mi grupo base durante cuatro años a pesar de que hay miles de reuniones de Zoom disponibles. Debido a la distancia, cada vez que asisto en persona incurro en gastos considerables de alojamiento y comidas. Es una medida de lo mucho que significan para mí. Las reuniones en persona valen cinco reuniones de Zoom para mí. Los amo mucho de la misma manera que amo a mis primos. Me han dado vida, felicidad, sobriedad, paz y alegría. (Puedo escuchar a mi madrina diciendo: "No, Dios lo ha hecho a través de ellos").

Pregunté en el grupo privado de WhatsApp de nuestro grupo quién estaría dispuesto a recibir llamadas telefónicas mías. Tres hombres con más tiempo de sobriedad aceptaron. Uno de ellos es ahora mi compañero de rendición de cuentas. Me llaman para que rendir y yo los llamo para rendir. Estos hombres son mis hermanos y significan todo para mí. La lujuria casi nunca se mete, pero siempre estoy aprendiendo a dejarlo pasar. Vengo de una recuperación de la vieja escuela en otra comunidad cuando el grupo base lo era todo; no surfear reuniones (es decir pasar desinteresadamente de una reunión a otra sin establecer un compromiso) sino un compromiso real y personal con el grupo.

Eso es lo que mi grupo base es para mí. Es mi familia. Ese es mi antídoto contra la cosificación y la lujuria. Son personas reales, con sentimientos reales, intereses reales y una familia. En WhatsApp, por otro lado, puede resultar incómodo con extraños en su atmósfera única de invernadero. Tengo al menos 80 personas bloqueadas en WhatsApp. La mayoría son hombres con los que se salió de control. Solo un par de casos de acoso directo, pero demasiado coqueteo. Mantengo mis límites claros y actualizados. Estoy feliz de responder el mensaje personal de un hombre desconocido preguntando si puede ofrecer mi número a otra mujer, por ejemplo. Pero si un hombre solo envía un mensaje de texto, "¡Hola!", se bloquea sin respuesta.

He abandonado grupos online en los que había mucha conversación varias veces debido a mi tendencia a idolatrar a personas imaginarias de alto estatus, agradeciendo sus emojis y comentarios y entablando conversaciones con ellas. Por supuesto, en cuestiones relacionadas con el Programa, esa interacción puede ser muy útil, pero como con cualquier medio de interacción, es mi estado de ánimo y mi enfoque de recuperación lo que determina si reacciono bien o mal. Se ha convertido en una especie de lema mío: "¡No son ellos!".

Ahora tengo unos 15 amigos reales en WhatsApp que son hombres, y lo consulto con mi madrina con regularidad. Soy muy cuidadosa, y todos son hombres en cuya sobriedad confío y a quienes conozco desde hace años.

Luego están aquellos con quienes hago trabajo de servicio. Con estos hombres, tengo discusiones abiertas y profundas, pero

aun así soy muy cuidadosa con el lenguaje que uso para no provocar reacciones en ninguno de nosotros, y ellos también lo hacen. En cada reunión leemos: "SA es una fraternidad de hombres y mujeres...", y así es para mí.

Como menciona la literatura de AA, si estoy indecisa, es mejor que trabaje con otro alcohólico/sexológico. Todo depende de mi voluntad y condición espiritual. He faltado a mi reunión de grupo base cuando me he sentido agotada y exhausta, incluso emocionalmente vulnerable. Si antepongo mi sobriedad física y emocional en todo momento, me llevo bien con mis hermanos de manera segura y feliz. Lo mismo se aplica, curiosamente, a mi familia y amigos varones que no son de SA. Si estoy trabajando mi Programa, nos llevamos muy bien.

Kathie S., Devon, Reino Unido



Qué está pasando en SA?

Estado financiero de SA en febrero

La comunidad se encuentra en una posición difícil. Durante el año 2024, sufrimos una disminución en las contribuciones, lo que nos ha obligado a recurrir a la reserva prudencial, y ahora enfrentamos un déficit de efectivo. Nuestra meta en la reserva prudencial representa seis meses de gastos en la Oficina Central. Necesitamos tu ayuda para recolectar contribuciones, aumentar el compromiso personal y reponer los fondos en SAICO. SA nos salvó la vida; comprometámonos a preservar el alma vital de SA. Gracias

Al 31 de diciembre del 2024	
Ingresos	\$422,395
Gastos	<u>\$452,289</u>
Saldo negativo	\$ (29,894)
Saldo de reservas	\$182,993
Meta de reserva prudencial	<u>\$249,131</u>
Déficit de reservas	<u>\$(66,138)</u>

Reflexiones sobre un año

Esto fue enviado por un recluso como su "reflexión de un año sobrio"

Mi nombre es James D., y he estado sobrio desde el 29 de noviembre de 2023. Desde ese día, he tenido altibajos. He tenido varios deslices y un par de arrepentimientos en el área de pensamientos lujuriosos.

Estar sobrio durante un año no es tan fácil como parece, pero por otro lado, no es complicado. Trabajé el Programa todos los días y no le oculté nada a mi padrino, ni a mí mismo, lo que creo que es más difícil. Ese es uno de mis muchos defectos: mentirme a mí mismo. Ni siquiera es difícil mentirme a mí mismo porque si digo lo mismo suficientes veces, parece que lo convierto en "verdad", sin importar cuán absurdo o irreal sea.

Trabajar la imagen de un Poder Superior es la mejor manera que he encontrado para permanecer cerca y conectado con un Poder Superior. Cuanto más rezo, más veré que el Poder Superior me mantiene en el camino correcto hacia la sobriedad.

Soy un adicto al sexo, siempre lo he sido y lo seré. Estoy agradecido de haber estado sobrio durante el año pasado.

James D., Virginia, EE. UU





Dios como lo entendemos

Un pastor sexólico cambia su forma de entender a DIOS

Yo fui católico, luego protestante... también pastor, misionero... y adicto al sexo. Así era yo en pocas palabras.

Dios siempre fue una parte importante de mi vida. Adopté plenamente la devota práctica religiosa de mi madre y participé plenamente en la iglesia. Me encantaba que la gente me aceptara y me admirara. Ser "un buen chico" encajaba perfectamente con mi necesidad de reconocimiento. Cuanto más bien hacías, más respeto te ganabas. Adopté esa cultura de todo corazón.

Me involucré a fondo, hasta el punto de hacer proselitismo. Pero eso me llevaba también a juzgar, juzgar a otros que, a mis ojos, no podían ver la luz. Creía que las personas que realmente abrazaban y amaban a Dios estaban transformadas, llenas de gracia y misericordia. Sin embargo, en el fondo, también creía que había un área en la que Dios no podía cambiarme. De hecho, me sentía justificado porque me decía a mí mismo que Dios me había dado esta obsesión de objetivar

sexualmente a casi todas las mujeres que entraban en mi campo de percepción.

Experimenté momentos en los que realmente sentí la presencia de Dios, en los que fui testigo de milagros en mi vida y en la de los demás. Pero era dolorosamente consciente de que Dios, que podía hacer cualquier cosa, no parecía dispuesto a quitarme esto, esta atracción desmedida hacia las mujeres. Recé fervorosamente, asistí a clases, leí libros sobre cómo ser un hombre piadoso, pero nunca logré un alivio duradero de esta compulsión. Aunque Dios me parecía real, también veía limitaciones a Su poder. Y no podía llevar esta lucha a la iglesia porque si realmente seguía a Dios (como dejaba que todos pensarán), no era posible tener tentaciones sexuales tan fuertes. "Sólo reza al respecto", me decían. "Deja de hacerlo". Temiendo demasiado ser juzgado, eventualmente dejé de admitir

que estaba "teniendo problemas con mi vida de pensamientos" (como si eso fuera siquiera algún tipo de admisión en absoluto).

Vamos hasta el 2016. Mi esposa y yo habíamos acogido a una joven mujer que estaba luchando con su situación en su casa. Cuando descubrió que yo había puesto una cámara para mirarla -algo que había hecho a innumerables mujeres-, hizo sonar las alarmas.

Mi vida pasó ante mis ojos.

Vivíamos en otro país, totalmente inmersos en su cultura, en su iglesia, y yo era su pastor (una carrera que amaba). Sabía que tendría que confesárselo todo a mi mujer, a mis hijos e incluso a mi congregación. La iglesia acabó comunicando el incidente con varios miles de personas de la localidad.

Yo estaba desolado. "¿Dónde estás, Dios?" Le pregunté: "¿No me has quitado esto y ahora me castigas por ello? ¿De verdad tengo que perderlo todo?".

En medio de todo el miedo, la vergüenza y el resentimiento, había también una inesperada sensación de alivio. Había llevado esta carga durante más de 25 años, temiendo constantemente que alguien descubriera mi verdadero yo. Ahora todo había salido a la luz. Por aterrador que fuera, por fin podía afrontarlo y hablar de ello. Tenía que hacerlo. Qué alivio. Ya no me escondía. Gracias a la terapia y a otros recursos, conocí a SA y empecé a trabajar los pasos.

El Primer Paso realmente me abrumó. Me di cuenta de que la razón por la que Dios no me quitaba mi adicción sexual no era porque Él careciera de poder, sino porque yo seguía tratando de controlarlo todo por mí mismo. Me aferré a ello, aislándome, ocultando la verdad y negándome a dejar entrar a nadie. La misma forma en que pensaba que me estaba protegiendo a mi mismo, de hecho, me estaba

destruyendo.

No tenía amigos de verdad que entendieran por lo que estaba pasando. Me sentía completamente solo. "¿Dónde estás, Dios?" preguntaba una y otra vez. Pero no fue hasta que dejé entrar a los demás, me rendí y reconocí mi impotencia, que mi concepción de Dios empezó a cambiar.

A menudo he oído decir que Dios no te da más pesos de los que puedes cargar. Pero he llegado a creer que eso no tiene sentido. Lo que ahora creo es que Dios sí me dio más de lo que podía cargar, para que aprendiera a depender de Él en lugar de depender de mí mismo.

La vergüenza me había frenado durante mucho tiempo. Dejarme llevar y rendirme lo cambió todo. Me liberó para ser yo mismo. Perdí mi condición de "pastor" hace más de ocho años, y ahora me gusta decir que soy un "pastor maldiciente", alguien crudo, auténtico y singularmente humano. Como nunca antes, ahora reconozco mis defectos de carácter, vivo como la persona que creo que Dios quiere que sea, y estoy experimentando a Dios de maneras que nunca creí posibles.

Las promesas de recuperación, fe y sanación son reales. Mi vida ha cambiado radicalmente. Mi matrimonio es más fuerte que nunca. Mi relación con mis hijos está prosperando. Incluso me estoy embarcando en una nueva carrera, y aunque tenemos poca seguridad económica, siento más paz sobre el dinero que nunca.

Mi relación con Dios también ha cambiado. Ya no se trata sólo de creer -siempre he creído en Él-. Ahora se trata de una fe que cambia la vida.



Yo, el agnóstico

Crecí en un hogar religioso. Mi padre era un ministro ordenado, y nuestra familia observaba muchas prácticas religiosas. Aunque mi padre predicaba la doctrina, no vivía los principios de la iglesia en casa, o al menos así lo experimenté yo. Mi consumo sexual comenzó a una edad muy temprana e incluía aislamiento, fantasía, secretos y ocultamiento —una verdadera doble vida.

Después de graduarme de la escuela secundaria, mi familia se mudó a otro estado mientras yo me quedé para estudiar una carrera en ciencias. Mi aislamiento y mi consumo continuaron y se volvieron cada vez más incontrolables. Me alejé de la religión de mi familia y de cualquier creencia en Dios.

Sin haberlo decidido conscientemente, me convertí en lo que creía que era un ateo. Para mí, no se trataba de que Dios existiera y de que yo no fuera digno de su amor o de su atención ni de que Dios existiera pero ya no estuviera involucrado en mi vida diaria. [el autor suele escribir "Dios" con mayúscula, pero ha elegido específicamente dejar "poder" y él/su en minúsculas] No cuestionaba por qué les ocurrían cosas malas a personas buenas o inocentes. Ni siquiera resentía la hipocresía religiosa que había presenciado. Para mí, simplemente no había evidencia convincente de una entidad divina que existiera en el tiempo y el espacio e interactuara con su creación.

Años después, cuando mi esposa descubrió mi consumo y me uní a SA, estaba tan alejado de cualquier conexión con Dios como siempre. Sorprendentemente, no tuve problemas con la "parte de Dios" del Programa. Siguiendo la sugerencia de mi padrino y nuestra literatura, comencé considerando a mi grupo base como mi poder superior. Aquí había un grupo de personas que habían resuelto su problema de sexolismo, ciertamente eran un poder mayor

que yo. Tenía fe en el grupo y en el programa de SA. Ese nivel de fe era suficiente para mí.

SA me enseñó a tomarlo con calma y a darme cuenta de que el aro por el que tenía que pasar era mucho más amplio de lo que esperaba. Me alegró saber que SA no exigía que creyera en nada y que los Doce Pasos eran "solo sugerencias". Me dijeron que no tenía que aceptar el Segundo Paso "de inmediato" y que podía abordarlo poco a poco. También aprendí que lo único que necesitaba era tener una mente verdaderamente abierta, renunciar al club de los debates y dejar de preocuparme por cuestiones religiosas profundas (ver 12 & 12, página 26). De alguna manera, estuve dispuesto a hacer estas cosas, aunque no perfectamente, y, efectivamente, la parte de Dios comenzó a infiltrarse muy gradualmente en mi vida. Hasta el día de hoy, no puedo decir en qué momento exacto llegué a creer en un poder superior a mí mismo, pero ciertamente tengo esa creencia ahora.

Solo necesitaba dejar de luchar y comenzar a practicar el programa de SA (es decir, trabajar los Doce Pasos) con el mayor entusiasmo posible.

Un ejercicio que mi padrino sugirió para el Segundo Paso fue tomar una hoja en blanco y escribir cómo quería que fuera mi Poder Superior. ¿Qué? ¡Eso es un sacrilegio! ¡Qué locura! Terminé respondiendo a esta pregunta desde otro ejercicio del Segundo Paso: "¿Cuáles son las cualidades necesarias de un Poder Superior adecuado?" Hasta el día de hoy, la pregunta sobre las "cualidades necesarias" sigue siendo uno de los ejercicios más efectivos en todo mi trabajo de Pasos. Ha tenido el mismo impacto en muchos de mis ahijados.

En la reunión del domingo por la mañana “Dios como Tú lo Entiendes” en un retiro semestral para hombres, cada participante compartía brevemente su comprensión de Dios. Yo siempre decía: “Dios es el poder que me mantiene sobrio.” Esa afirmación ha sido mi comprensión clara y completa de Dios durante la mayor parte de mis 26 años de sobriedad.

El Segundo Paso me pide encontrar “un Poder superior” a mí mismo; no me exige encontrar el poder más grande del universo. Hace muchos años, otro sexólico y yo estábamos conversando sobre nuestra comprensión de Dios, y me costaba expresar un pensamiento en palabras. Después de un par de intentos, él sugirió: “Entonces, no crees que Dios tenga que saberlo todo o ser omnisciente”—estábamos hablando de los atributos “omni”—“para no cometer un error.” ¡Sí, eso era lo que pensaba! Desde entonces, también he llegado a creer que Dios no tiene que estar en todas partes (omnipresente) para estar resente conmigo, y que Dios no tiene que ser todopoderoso (omnipotente) para ayudarme a mantenerme sobrio.

El Tercer Paso no requiere que desarrolle una teología completa, solo que tenga suficiente comprensión para trabajar el resto de los Pasos y seguir trabajándolos.

No creo que Dios tenga un plan para mi vida, pero sí creo que existe algo como la “voluntad de Dios para mí” y que esa voluntad es incluso mejor que mi propia voluntad para mí. Como punto de partida, creo (en realidad, sé) que la voluntad de Dios para mí es que esté sobrio. Solo eso ya me indica mucho de lo que necesito hacer. También creo que la voluntad de Dios para ti, mi compañero sexólico, es que estés sobrio, y eso también me orienta en lo que necesito hacer. Estas dos creencias constituyen, para mí, la mayor parte del “plan de Dios” para mi vida.

Hoy sé, sin ninguna duda, que soy impotente ante la lujuria. Creo que siempre lo he sido y siempre lo seré. Y, sin embargo, sigo encontrándome con la lujuria todos los días. Entonces, dado que no tengo poder para manejarla, ¿qué hago? Me rindo. Y en mi rendición, el poder de Dios se vuelve efectivo en mí, y me mantengo sobrio. Puede que necesite rendirme de nuevo en dos días, dos horas o dos minutos, pero cuando lo hago, Dios me da el poder—Dios es el poder—para mantenerme sobrio. Funciona para mí cada vez. Dios hace por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo (es decir, mantenerme sobrio), pero Dios no hace por mí lo que yo sí puedo hacer (y eso es rendirme).

Yo hago mi parte, Dios hace la suya. *Quid pro quo.*

Rick K., California, EE.UU. 



EL DIOS

que yo siempre soñé

"Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos". (Paso tres)

Mi familia de origen era de una espiritualidad y firme creencia en Dios. Me enseñaron a distinguir el bien del mal, pero yo creía que esto significaba que Dios solo me amaba si estaba haciendo lo correcto. A medida que crecí y quedé más atrapado en mi adicción, comencé a vivir una vida de dos caras: una de alegría por fuera, pero con un oscuro secreto de lujuria, lleno de vergüenza atrapado en el interior.

Comencé a aislarme y a evitar enfrentar mi propia realidad, buscando la lujuria como una forma de medicar cualquier emoción, para ir buscando el encontrar poder y valor.

Como dice el Libro Blanco: "'¡Por favor, relaciónate conmigo y lléname!' implorábamos de rodillas'" (SA, 203). Por lo tanto, mi creencia en Dios se desvaneció, ya que sentí que nunca podría ser amado, y la lujuria se convirtió en mi poder superior.

Cuando comencé la universidad, estaba deprimido y consideré el suicidio. No le veía sentido a la vida y me sentía como una carga para los demás. Me sentía solo y deseaba desesperadamente ser amado. No fue hasta después de mi primer año que me encontré con Dios de una manera amorosa, a través de compañeros de trabajo llenos espiritualmente, en un campamento de verano.



Este grupo de personas me mostró que yo tenía valor, y comencé a ver a Dios como un Dios de amor. En esto, quería estar sobrio de la lujuria y del consumo, y comencé a buscar fervientemente la sobriedad.

Incluso después de esta experiencia, luché con la lujuria durante cuatro años, intentando una y otra vez liberarme de ella. Podía pasar de semanas a meses, pero la lujuria siempre se apoderaba de mí. No fue hasta que escuché sobre el programa de SA, me uní a la Fraternidad, asistí a las reuniones, conseguí un padrino y comencé a trabajar en los Pasos, lo que hizo que las cosas comenzaran a cambiar. Pasé rápidamente por los Pasos Uno y Dos, pero me encontré con un obstáculo en el Paso Tres.

El tercer paso, el paso más difícil para mí. Al mirar mi comprensión de Dios, me di cuenta de que no creía que Él pudiera amarme alguna vez. Pensé que tenía que ser perfecto y no quería interponerme en Su camino. Era complaciente con la gente y quería agradar a Dios, así que, si me quedaba corto, no me merecía ser amado. Al escribir un inventario del Paso Tres, comencé a soñar con lo que deseaba que fuera mi Poder Superior: un ser que me amara y cuidara de mí en todo momento. Pronto, me di cuenta de cómo había juzgado mal a mi Poder Superior durante años. Dios no es un guardián de la puerta enojado o un guardián de registros. Mi Poder Superior me ama y desea lo mejor para mí. Simplemente necesito orar por el conocimiento de Su voluntad y la fortaleza para llevarla a cabo.

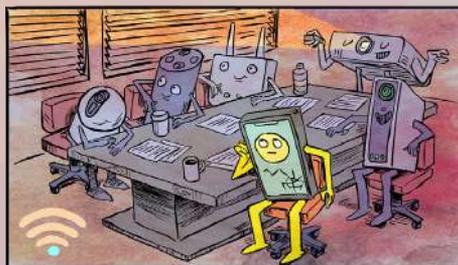
Aunque me ha llevado tiempo entender al Poder Superior de la manera en que lo hago ahora, he aprendido que puedo seguir aprendiendo más sobre Él cada día. Puedo experimentar Su amor a través de ser real con los demás en la Fraternidad durante las reuniones o llamadas telefónicas, al recibir y

apadrinar, y mucho más.

Al trabajar en el Programa, pasé de consumir mensualmente a tener solo dos caídas en los últimos tres años. He aprendido a tomarlo día a día, momento a momento, y a no tener miedo de hacer llamadas telefónicas. Ahora puedo decir que experimento alegría en mi vida y estoy feliz de compartirla con los demás.

"Estaremos contigo en la fraternidad del Espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz. Qué Dios te bendiga y conserve hasta entonces" (SA, 210)

Joshua H., Pensilvania, EE.UU. 



El viaje de mi corazón a un poder superior

Yo siempre he sido, como cualquier otra criatura con un corazón que late necesitada de amor. Necesitaba la atención de los demás, la conexión con los demás y saber que me aceptaban tal como era. A menudo era demasiado dulce con mi madre cuando era niña y luego cuando era adolescente con la esperanza de recibir su amor. Sin embargo, no importaba cuánto me quisiera mi madre y cuánto se esforzara por darnos todo, no sentía el amor que tanto anhelaba. Mi padre se mudó al otro lado del país cuando yo tenía 10 años, así que tampoco pude encontrarlo allí. Sin embargo, cuánto anhelaba ese amor, su amor. Anhelaba una sensación de ser lo suficientemente buena, de sentir que importaba, de que me vieran, de seguridad, de aceptación y de reconocimiento.

En retrospectiva, no es sorprendente que me sumergiera en las relaciones muy rápidamente. Tuve mi primera relación estable a los 13 años con alguien que tenía 18. Yo era solo una niña que necesitaba una figura grande y sólida a su lado.



Alguien que pudiera abrazarme y amarme y, con suerte, nunca dejarme ir

Sin embargo, para conseguir ese amor no podía ser yo misma, porque mis defectos de carácter no merecían ser amados. Así que me adapté desde muy joven para asegurarme de obtener el tipo de amor que ansiaba con tanta desesperación. Hice esto durante años y años, desde los 13 años (en realidad, mucho antes de eso con mis padres) hasta los 30. A los 30 años, estaba vacía. Totalmente agotada. Me había perdido a mí misma y estaba agotada y exhausta. No podía seguir viviendo, ni siquiera con la voluntad más fuerte del mundo.

Entonces oré sinceramente por primera vez en mi vida. Era la Oración de la Serenidad, que conocía de AA. Un día después, yo, la adicta al amor dependiente, obtuve la fuerza para dejar a mi pareja. ¡Qué milagro!

Pasó casi otro año antes de llegar a SA. Mientras tanto, seguí buscando atención, amor y seguridad en los peores y más peligrosos lugares que puedas imaginar. Cuando estaba al borde del suicidio, encontré SA. Mi ansia de relaciones, sexo y lujuria me estaba destruyendo, y me entregué por completo al Programa. No tenía otra opción.

Al trabajar los Pasos con mi madrina, descubrí un Poder mayor que yo. Primero experimenté al Poder Superior en las reuniones y luego lo conocí mejor al escribir el inventario del Paso Dos como se sugiere en Pasos en Acción. Ese fue un evento milagroso para mí, ya que descubrí que el Poder Superior puede y quiere ser todo lo que alguna vez busqué en mis padres, relaciones y parejas sexuales.

Dios, como yo lo entiendo, me ama inmensurablemente. Él entiende y

reconoce mis miedos e inseguridades e incluso puede quitármelos. Él nunca piensa que soy demasiado redundante, demasiado fastidiosa, que hablo demasiado o que estoy demasiado ocupada. Él me da atención y amor sin parar. Él me acepta por quien soy hoy, no por quien Él piensa que debería ser. Él es el Único que siempre necesité, pero nunca pude encontrar. ¡Por supuesto que no! Lo que mi corazón desea no puede ser dado por ningún ser humano. Ahora sé que eso es imposible.

El Poder Superior me ama y me guía. Él hizo posible que me encontrara a mí misma: quién soy, cuáles son mis intereses y talentos, y cuáles son mis verdaderos valores. ¡Qué regalo! Gracias a ese Poder Superior, sigo descubriéndome, cuidándome bien y amándome.

Tal vez ese sea el mayor regalo de todos, que me amo a mí misma. Me amo lo suficiente como para disfrutar genuinamente de pasar tiempo conmigo misma (léase: con una manta en el sofá, un libro, algunas velas encendidas y una taza de té) y amarme tanto que me mantengo fiel a mis valores recién descubiertos. El amor que siempre busqué en los hombres, lo encuentro hoy en mi Poder Superior y en mí misma.

¿Significa esto que ahora estoy curada y ya no soy una adicta a las relaciones? Absolutamente no. Pero mientras siga abstinente de relaciones, de hombres, puedo permanecer cerca de mi propio yo interior. Pero incluso cuando me descarrío, tengo una certeza: Dios me ama incondicionalmente, sin importar lo que haga. Este amor incondicional es exactamente lo que siempre he buscado y ahora he encontrado a través de SA.

Nathalie V., Amberes, Bélgica



DIOS COMO LO ENTIENDO



Yo nunca consideré realmente el lado espiritual de la vida hasta que tuve 22 años. Me reunía constantemente con un consejero que empezó a convencerme lentamente durante durante muchos meses de que hay más en la vida que sólo lógica, razonamiento, ciencia e intelecto. Yo comencé a estar de acuerdo con que la intuición y la autorreflexión podrían tener valor también. Leí libros sobre espiritualidad y me interesé por lo místico. Lo encontré muy excitante, pero por desgracia no estaba sobrio. Mi obsesión por la lujuria estaba de hecho empeorando, y mi incursión en cosas espirituales no estaba ayudando a las cosas.

Un amigo me introdujo en la recuperación de los Doce Pasos, pero no me rendí con constancia. Todavía estaba atrapado en la idolatría de la lujuria. Mi comportamiento indicaba que las mujeres eran mi poder superior. Después de tocar fondo, decidí rendirme al proceso de recuperación de los Doce Pasos. Mi concepción de Dios era limitada al principio. A menudo pensaba que cualquier Poder Superior era duro, despiadado y aparentemente extraño. Eso empezó a cambiar con el tiempo en recuperación y la influencia de SA. Empecé a pensar que Dios me ama personalmente. Empecé a pensar que Él guía todo lo que me sucede.

Me mantuve sobrio durante tres años y medio y apadriné a otros adictos. Las cosas parecían ir un poco bien, pero luego mi vida se desmoronó. Al final, perdí mi sobriedad y me hundí en un lugar oscuro.

En retrospectiva, confiaba demasiado en individuos específicos y no lo suficiente en mi Poder Superior. Esperaba que otras personas me ayudaran a salir adelante. Después de perder mi sobriedad, me entristece decir que perdí algo de fe en el Poder Superior y en SA como un todo. Intenté aún más que otros seres humanos me arreglaran. Durante mucho tiempo no conseguí mucha sobriedad.

Hace poco volví a alcanzar los siete meses de sobriedad. Estoy tratando de confiar en mi Poder Superior a través de un vigoroso esfuerzo para trabajar los principios del programa. Lo más importante es darme cuenta de que soy impotente ante la lujuria, de que que mi vida se había vuelto ingobernable. No puedo solucionar mi problema de lujuria yo solo. Ese es el problema.

Pero, ¿cuál es la solución?

El Libro Grande dice: «...de eso trata exactamente este libro. Su objetivo principal es permitirte encontrar un Poder superior a ti mismo que resolverá tu problema» (AA, 45). Así que el problema es mi actitud hacia la lujuria y la solución es Dios.

Pero encontrar a Dios no es fácil. Debo empezar por creer que Dios me devolverá la cordura (Segundo Paso), y luego tomar la decisión de entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios (Tercer Paso).

Un miembro de la Comunidad a quien respeto pregunta retóricamente:

«¿Por qué iba a entregar mi vida al cuidado de Dios si Dios no es digno de confianza?». Claramente, mi concepción de Dios debe incluir que Él es digno de confianza. El Libro Grande hace declaraciones claras sobre la naturaleza de Dios y sus características en la sección del Tercer Paso del capítulo cinco, «Cómo Funciona.» Nos dice que Dios es el Principal y nosotros somos sus agentes, Dios es el Padre y nosotros somos sus hijos, Dios es el Director, y Dios es nuestro Empleador.

A partir de estas afirmaciones, asumo que Dios es amoroso, poderoso, sabio, tiene el control, está en una posición de autoridad, es un proveedor de guía y seguridad, atiende mis necesidades materiales, emocionales y espirituales, y tiene un plan para todo. Así es como yo entiendo a Dios.

El Libro Grande proporciona un punto de partida y un conjunto de barandillas para mantenerme en el buen camino. Con una comprensión constructiva de Dios puedo avanzar en el resto del Programa (Pasos Cuatro a Doce). Me esfuerzo por aprender de

el problema es mi actitud hacia la lujuria y la solución es Dios

las personas que aplican con éxito los principios. Para mí es importante contar con un grupo sólido de personas, orientadas al Programa, que sean amigos. Y luego trato de transmitir lo que aprendo a los demás, recordando que yo no soy la fuente de poder para los demás: Dios lo es. Sólo soy un portador imperfecto del mensaje.

Estar en recuperación no significa que estaré libre de momentos difíciles. Es bonito cuando las cosas van bien y son fáciles, pero los tramos difíciles son una forma crucial de desarrollar mi relación con Dios. En última instancia, es Dios quien me eleva por encima de los obstáculos

Sin embargo, a veces tengo miedo y no estoy acostumbrado a pedirle ayuda. Así que intento pedirle ayuda de todos modos.

Si tengo dudas, eso me motiva a rezar y meditar para tener un contacto consciente con Dios, y a llamar a mi padrino. Entonces puedo centrarme en el servicio llamando a los recién llegados e intentando llevar el mensaje. Así puedo salir de mi obsesión conmigo mismo y centrarme en otra persona. Espero poder ir pronto a una reunión y formar parte de un grupo de personas que buscan a Dios. Habrá oportunidades para servir, ya sea dirigiendo una reunión, haciendo una lectura, hablando después con un miembro en apuros, repartiendo fichas o cualquier otra cosa.

Cuando me centro en las acciones del Programa y en ayudar a los demás, no pienso tanto en mis problemas. Tal vez los imaginé con mi mente de adicto. O, tal vez Dios se ha estado ocupando de ellos todo el tiempo mientras yo he estado centrado en conectar con los demás. Entonces puedo abordarlos con una mente más clara y tomar medidas constructivas.

El Programa es mi línea directa con Dios, aunque también hay recursos valiosos fuera de la Comunidad. Sin embargo, la respuesta más profunda y suprema para mí es Dios, a través de la práctica de los principios del Programa en todos mis asuntos. Estoy agradecido a Dios, y al programa de SA que Él puso en mi vida.

**Creo que Dios
me cuida y se
ocupa de mí.
Pero ÉL
requiere que
Yo haga todo
lo que este en
mis manos
para buscarle**

Debo tener la humildad de saber que la forma correcta de aplicar los principios no siempre será clara. Mi Poder Superior quiere que rece, medite, hable con mis semejantes y trabaje los Pasos cada día para aprender Su voluntad y obtener el poder para llevarla a cabo, día a día.

Michael M., California, EE.UU 





MI PODER SUPERIOR NO ES DIFERENTE AL TUYO

La comprensión que este compañero tiene de Dios puede ser única para él, pero aun así se esfuerza por vivir nuestros principios comunes de los Doce Pasos.

Cuando entré por primera vez al Programa, tuve un problema con el calificativo en cursiva sobre Dios, “como nosotros lo concebimos” (SA, 208). Ahora lo veo como la mejor idea de los Doce Pasos

Mi problema era que, siendo muy devoto en la religión en la que crecí, estaba seguro de que Dios era Dios, no cambiaba según cómo alguien lo entendiera, y mi comprensión resultó ser la correcta. En ese momento no tenía ningún concepto de la Oración de Dejar a un lado (Set aside prayer en inglés) o del principio de rendición.

Todavía creo en el mismo dios, y nada en los Doce Pasos requiere que cambie mi comprensión de la naturaleza de Dios. Lo que sí tuve que cambiar fue mi comprensión de la humildad y la rendición.

Aprendí desde muy temprano que los Doce Pasos son un programa espiritual y no religioso. He llegado a entender el “programa espiritual” de esta manera: el papel de la religión es enseñar sobre la naturaleza de Dios, mientras que un programa espiritual requiere humildad. La humildad requiere un poder o

o entidad mayor que yo al que pueda someterme y a quien pueda rendirme. El concepto de un Poder Superior se volvió fundamental para los Doce Pasos, no para predicar la naturaleza de Dios, sino para que yo pudiera verme a mí mismo en yuxtaposición con algo mayor que yo. Esto hace posible la humildad.

Dado que el Programa “es un plan para toda una vida de vida diaria” (AA, 317), enseña cualidades que son indispensables para una vida “feliz, alegre y libre” (AA, 133). Creo que los Pasos Dos y Tres están al comienzo del Programa porque no se puede aprender nada más hasta que se tengan la humildad y la rendición. Para mí, la humildad también significa ser capaz de dejarme enseñar. No puedo aprender humildad ni rendición sin un poder mayor para humillarme o entregar mi vida a Él.

Solía irritarme cuando mencionaban “tal como tú concibes a Dios” o “mi Poder Superior”. ¿Por qué? Porque me enseñaron (y todavía creo) que solo hay un poder superior para todos los seres humanos, por lo que no todos podemos tener el nuestro. Por eso me gusta decir “Poder Superior

como un nombre propio y no “mi Poder Superior”, como si hubiera una entidad diferente para cada uno de nosotros. Pero mi Poder Superior me sigue enseñando humildad, y como aprendí en el artículo de Rick K. en la página 14 de este número, el Programa no requiere que te entregues al “poder más grande”, solo a un poder superior a ti. Ya no me enoja cuando escucho “mi Poder Superior” * porque también quiero darle la bienvenida al adicto cuyo poder superior es el grupo o la Comunidad. Ese claramente sería su poder superior y no el mío.

Cuando era nuevo en el Programa, no estaba dispuesto a ver la perspectiva de Poder Superior, así que pensé que la gente estaba siendo irrespetuosa al decir “PS” en lugar de “Dios”. Al escucharlo, inmediatamente hacía un inventario mental de lo que tenían. Él está siendo perezoso y burlón con su abreviatura, y está degradando intencionalmente mi creencia en “Dios”. En ese momento, todavía estaba totalmente absorto en mí mismo.

El enfoque de los Doce Pasos para la rendición me ha ayudado a apreciar mejor que PS nos ama tan inequívocamente que quiere que todos (¡incluso yo!) encuentren la Solución que SA ofrece, independientemente de si ya conozco o entiendo Su naturaleza real. ¿De qué serviría imponerle mi creencia a alguien si muere en su adicción (muere física, emocional o espiritualmente) antes de conocer al Dios “correcto”?

Ahora me encantan los conceptos de “como tú concibes a Dios” y “Poder Superior” como nombre propio porque me parecen unificadores. Este lenguaje refleja mi comprensión de que el Poder Superior quiere que todos estemos unidos como hindúes, humanistas y judíos, como ateos, agnósticos y seguidores de la Nueva Era, como adictos que tienen miedo, están enojados o son devotos. Las personas son diferentes por defecto. Si quiero estar unido con los demás, debo ser intencional al respecto.

Ahora bien, me encanta escuchar comentarios personales que mencionan varios nombres de deidades, conceptos o poderes. Todavía no mantengo en secreto que adoro a Jesucristo. Pero suelo decir “Poder Superior” o “PS” en los círculos de recuperación porque todavía me estoy refiriendo a Él porque creo que Él es el poder superior, y porque quiero que el adicto que todavía está enfermo se sienta cómodo de que, aunque su comprensión de Dios no coincida con la mía, todavía podemos centrarnos en nuestra locura común sobre la lujuria como lo que nos une.

Que pueda seguir dejando de lado lo que creo que sé sobre Dios cuando estoy con otros adictos para que podamos estar más unidos en la búsqueda de la Solución a nuestro problema.

Anónimo EE.UU



**No escribo con mayúscula "mi poder superior" porque no es un nombre propio. Reconozco que "Poder Superior" aparece en el Libro Grande 51 veces, y siempre se escribe con mayúscula, pero nunca se usa como nombre propio. Como tiendo a centrarme demasiado en la puntuación y las reglas gramaticales, no siempre utilizo el lenguaje exacto del Libro Grande, pero siempre intento ceñirme a sus principios. Agradezco que el Programa acepte mi experiencia personal, porque no me gustaría que alguien pensara que estoy sugiriendo que otros adopten mi forma de aplicar estos principios.*

Encontrando la solución

Soy un hombre de 50 años de Polonia, sobrio desde 2011. Llegué a la Fraternidad en 2007. Mi primer período significativo de sobriedad fue de 2,5 años, a partir de abril de 2008. Luego terminé en un hospital psiquiátrico con diagnóstico de depresión severa. Allí perdí la sobriedad, pero inmediatamente me comuniqué con la Fraternidad nuevamente y encontré un padrino. Comencé el Programa nuevamente. He estado sobrio desde entonces.

No era consciente de lo insidiosa que era mi enfermedad antes de venir a SA. Ni siquiera sabía que tenía una enfermedad. Comenzó con ataques de lujuria cuando tenía 4 o 5 años, no sé cómo llamarlos de otra manera. Eran agradablemente intensos, pero también totalmente abrumadores, y todavía no sé de dónde vinieron. No estuve expuesto a material o lenguaje inapropiado. Nunca consumí durante estos episodios hasta que cumplí 13 años. En ese momento, experimenté lo que ahora llamo "lujuria indirecta" porque no estaba realmente conectada con pensamientos, imágenes, fantasías o recuerdos. Mis primeros recuerdos de lujuria como tal, eran más pasivos (querer ser deseado con lujuria). Fue entonces cuando sexualizó el funeral de mi abuelo, al que ni siquiera asistí. Pero una vez que consumí a los 13 años

me enganché inmediatamente con algo hacia lo que podía "canalizar" mi lujuria.

Empecé a consumir conmigo mismo a diario, y pronto estaba buscando activamente imágenes de desnudez y artículos sobre sexo. Esto incluía libros científicos que seguramente no tenían la intención de provocar a nadie. Sin embargo, me provocaron a mí, de inmediato y totalmente. Mi primera experiencia sexual fue con un estudiante de mí mismo sexo a los 17 años. Lo conocía desde la escuela primaria cuando, incluso a esa edad, despertó mi lujuria. Ahora me parece extraño, porque nunca me he considerado homosexual, y la mayoría de mis actos posteriores fueron con mujeres.

Cuando cumplí 18 años y recibí algo de dinero por mi cumpleaños, inmediatamente lo gasté todo en sexo con una trabajadora sexual. Recuerdo que no podía esperar a cumplir 18 años para poder comprar sexo y pornografía legalmente. Una vez que me convertí legalmente en adulto, gasté todo mi dinero (tanto el dinero de los regalos como lo que tenía para vivir) en servicios sexuales y pornografía. La primera vez que tuve acceso a una película pornográfica, la vi hasta el amanecer y luego apenas pude llegar a la escuela.

Rápidamente perdí el interés en lo que se considera sexo normal o aceptable.

Pasé a material cada vez más perverso. Incluso comencé a representar lo que veía con trabajadoras sexuales por dinero. Las escenas se volvieron cada vez más degradantes. En ese momento, me parecía placentero, aunque también abrumador. A pesar de este aparente placer, empecé a sentir vergüenza y culpa por todo el tiempo y el dinero que gastaba en ello y también por el comportamiento en sí. En ese momento, comencé a buscar chicas a nivel de citas. No tenía el valor suficiente para expresar adecuadamente mis sentimientos por ellas. Pero cuanto más usaba pornografía o compraba sexo, más valor parecía tener para coquetear y seducir a las mujeres.

El nivel de lujuria y la frecuencia de los actos sexuales aumentaron con el tiempo. Con la llegada rápida del Internet, tenía a mi disposición todo lo que podía pensar en cualquier momento y en cualquier cantidad. A pesar de eso, nunca pude tener suficiente. Conocer a quien sería mi esposa y casarme con ella, a mis 30 años ni siquiera cambió las cosas. Me prometí a mí mismo que no la engañaría y que restringiría mis actividades lujuriosas solo al Internet, y que dejaría de comprar sexo y participar en tal perversión. Pero ninguna promesa o resolución firme funcionó. La lujuria y la búsqueda de actividades sexuales eran indispensables para mí, algo en lo que podía confiar cuando el mundo real parecía insoportable. Se convirtió en mi única fuente de alivio, pero también me hizo sentir más tenso, temeroso y avergonzado, algo de lo que me di cuenta mucho más tarde, cuando estuve sobrio.

En 2005, comencé a pasar incluso más tiempo en la lujuria y en consumir de forma descontrolada. En un momento dado, me asusté tanto de lo que estaba viendo (y durante cuánto tiempo) que pensé que estaba poseído por un demonio. Fui a una iglesia, aunque nunca había ido a la iglesia.

En 2007, finalmente me di cuenta de que era adicto: mientras me preparaba para un examen profesional importante, pasé más tiempo viendo pornografía que estudiando. En 2008, la situación empeoró tanto que no tenía tiempo para trabajar, dormir o incluso comer

adecuadamente. Consumía de forma descontrolada casi todo el tiempo. Ahora encuentro que las historias de los últimos días de bebida de Bill W. y el Dr. Bob reflejan muy bien mi situación. Después de haber aprendido en mi profesión sobre el sombrío pronóstico para los adictos, me di cuenta de que estaba condenado y busqué a Sexólicos Anónimos..

Afortunadamente, encontré el sitio web de SA, encontré algunas reuniones y sus ubicaciones, y comencé a asistir. Solo podía permanecer sobrio durante una semana como máximo cuando no iba a las reuniones, pero cuando seguí asistiendo a las reuniones, me mantuve sobrio durante tres semanas. Consumir de forma descontrolada dejó de producir efectos deseables y me parecía extremadamente degradante. Ahora realmente quería parar, pero no podía. Fue entonces cuando le pedí a alguien que me apadrinara y comencé a trabajar los Pasos. Después de trabajar el Paso Uno la primera vez, milagrosamente dejé de consumir de forma descontrolada. Esto sucedió nuevamente cuando restablecí mi sobriedad en 2011 en el hospital.

Cuando estaba sin la Fraternidad y el Programa (especialmente los efectos del Paso Uno), era impotente ante la lujuria y simplemente tenía que consumir de forma descontrolada. Cuando completé mi Paso Uno y tuve contacto regular con nuevos compañeros, era tan impotente como antes, pero no tenía que consumir de forma descontrolada. Lo llamo mi "cambio de conciencia leve pero revolucionario". En SA, descubrí lo que se convirtió en los cimientos de mi sobriedad y recuperación: reuniones, servicio, apadrinamiento, trabajar en el Programa y leer literatura. Como soy tan terco, hago todas estas cosas con regularidad y, de alguna manera, me mantienen sobrio. Esto me ha salvado la vida y, junto con la ayuda externa, la hace menos miserable e incluso agradable.

Wiktor P., Varsovia, Polonia



Pasos & Tradiciones

PASO UNO Y LA GRACIA DE DIOS

He tenido varias conversaciones durante las últimas 24 horas sobre el Primer Paso. Parece que todo, hasta lo más profundo de mi ser, se resistía a admitir mi impotencia. Esto ha sido, posiblemente, el mayor obstáculo en mi camino hacia la recuperación. Admitir una derrota total se sentía como morir, como rendirme, como el final.

Y fue el final: el fin de mi antigua vida y el único camino por el que podía renacer en una nueva vida. La libertad del cautiverio del yo es un regalo gratuito al que solo se puede acceder por la gracia de Dios. Mientras intentaba, deseaba, estaba dispuesto y trabajaba para que sucediera, se me escapaba.

Solo fue cuando me adentré en la desesperación y la desesperanza —el “espíritu quebrantado y contrito” (SA, 88) del Primer Paso— que la puerta se abrió de par en par y Dios estaba allí. Mi propia voluntad había estado bloqueando a Dios todo ese tiempo.

Después de mi última recaída le dije a mi padrino: “No sé si estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para mantenerme sobrio.” Había estado sobrio durante siete meses y en el Programa durante tres años, y sabía lo arduo que era el trabajo: las llamadas y reuniones diarias, la oración casi constante y la repetida renuncia a la lujuria. Su respuesta se ha quedado conmigo hasta hoy. Él dijo: “Bueno, Luke, en mi experiencia no puedo obligarme a estar dispuesto. Solo tengo que orar por la disposición.” Inmediatamente sentí que se me quitaba un peso, y me di cuenta: “Oh, sí, no tengo que resolver esto por mi cuenta, solo necesito pedirle ayuda a Dios.”

Yo no puedo. Dios sí. Él solo pide mi cooperación. Esta experiencia se convirtió en una parte importante de mi oración/ compromiso matutino:

Dios, te entrego mi vida y mi voluntad a Tu cuidado hoy, por las próximas 24 horas, y me comprometo a la sobriedad: sin tener relaciones sexuales ni conmigo mismo ni con nadie que no sea mi esposa. Cualquier cosa que realmente esté buscando con la lujuria, el sexo, la pornografía y con mis otros defectos de carácter, ruego poder encontrarlo en TI. Dios, rezo para que me mantengas sobrio de mi lujuria hoy porque yo no puedo, y rezo por el valor y la disposición para hacer lo que Tú necesites que haga hoy para mantenerme sobrio y conservar una victoria progresiva sobre la lujuria. Gracias, Dios, por mantenerme sobrio un día más, y gracias por haberme llevado al lugar en el que me encuentro hoy.

Luke H., Oregón, EE. UU.



SURRENDER, DEEP IN THE



OF

TEXAS

Time to
register,
Y'all!



RENDICIÓN, EN LO PROFUNDO DE TEXAS ¡Es hora de registrarse, amigos!

Convención internacional SA / S-Anon Dallas, Texas
25, 26 y 27 de julio de 2025 DallasHeart2025.org

Febrero 2025

Worldwide News

Soy Gene T., y me siento honrado y muy agradecido de estar sobrio en SA desde el 30 de diciembre de 2008. Y por la gracia de Dios, soy el presidente del comité de nuestra Convención Internacional en Dallas este verano (julio de 2025).

No recuerdo cuánto tiempo hace que algunos de nuestros miembros sobrios en la Región Sur del Medio Oeste comenzaron a soñar con una convención en Dallas. Pero cuando escuché que se mencionaba, dije: "¡Ay, Dios, no!". Había asistido a varias convenciones internacionales y vi cuánto trabajo se invirtió en crear esas experiencias. Tenía miedo.

En algún momento alrededor de 2016, comenzamos oficialmente a planificar una convención de Texas para 2020. Largas discusiones, trabajo en equipo, visitas a hoteles... y luego COVID. Pero continuamos planificando: estatutos, informes fiscales, solicitud al estado de exención de impuestos. Cuando finalmente obtuvimos la aprobación de la exención de impuestos federales como la Comunidad Intergrupala del Norte de Dallas, seguimos adelante con las solicitudes a la Oficina Central de SA en Tennessee (SAICO) y al Comité de la Convención Internacional (ICC) con mucha oración.

Con tantos pasos de planificación dados, los miembros de Dallas realmente comenzaron a organizarse. La gente tanto

de SA como de S-Anon comenzó a ofrecer ayuda. La Región Sur del Medio Oeste cobró vida con un colectivo "¡Sí, podemos ayudar!". La Convención de Dallas también se ha convertido en una verdadera Convención Internacional. La gente con la que nos comunicamos de todo el mundo viene a Texas para ayudar a trabajar en la convención "Rendición, en lo profundo del corazón de Texas".

¡Presidir esta convención ya ha sido la experiencia espiritual más poderosa de rendición, cordura y serenidad de mis 78 años en esta tierra!

Permítanos darle la bienvenida a nuestro gran estado este verano para disfrutar de un fácil acceso al aeropuerto (desde el aeropuerto DFW), estacionamiento cubierto gratuito, aire acondicionado de primera, un hotel excepcional (el Hyatt Regency), hermosas vistas, una zona increíble del planeta, los amaneceres y atardeceres más hermosos, la cocina de Texas y la primera y única Convención Internacional 2025 en Dallas, Texas, EE. UU. Que Dios lo acompañe en sus planes y preparativos. Le damos la bienvenida y le deseamos un viaje seguro.

Para obtener toda la información que necesitas, visita DallasHeart2025.org.

¡Todos, vengan!

Gene T., Texas, EE.UU.



La fraternidad que anhelamos

Esta experiencia personal en la Convención EMER estaba programada para publicarse en la edición de diciembre de 2024 de ESSAY, pero tuvo que guardarse para esta edición. Asegúrese de escuchar la entrevista del autor en el episodio de diciembre de 2024 de "ESSAY Conversaciones – Más allá de la página" en essay.sa.org/get-involved/essay-podcast

He estado pensando en escribir un artículo sobre el servicio y la fraternidad porque ambos han impactado mi sobriedad y recuperación durante los últimos 20 meses. Mientras empiezo a escribir este artículo, estoy sentado en el aeropuerto de Viena, esperando abordar un vuelo a Londres para pasar una semana de vacaciones con miembros de mi extensa familia sobria (compañeros en recuperación). Acabo de asistir a la Convención de la Región de Europa y Medio Oriente (EMER), donde el tema fue "Regla 62: No te tomes demasiado en serio" (12&12, 149). [Este es también el tema de la edición de abril de 2025 de ESSAY. [Comienza a enviar tu propio ensayo de EFE ahora a essay@sa.org.]

Los planes para mi viaje comenzaron a tomar forma hace varias semanas cuando un compañero de recuperación de Armenia visitó mi grupo base y me dijo que me pusiera en contacto con él

después de la reunión. Me dijo que la Convención EMER sería en la República Checa dos meses después y bromeé diciendo que presionaría a Gary (un compañero local) para que me acompañara a la Convención EMER. No estaba hablando en serio, pero cuando se lo mencioné a Gary, estaba claramente entusiasmado: se puso en marcha el comienzo de un plan.

Gary y yo viajamos por separado a Mikulov, Checoslovaquia, la ciudad de la convención, pasando por Viena, donde nos conectamos con muchos compañeros de recuperación de toda Europa y Oriente Medio. Era jueves 19 de septiembre de 2024, el día antes de que comenzara la convención, cuando comenzamos a llegar a Mikulov. Aunque Gary y yo habíamos viajado por separado, nos estábamos quedando con un grupo de hombres en un apartamento alquilado por un compañero de la fraternidad eslovaca. Mientras esperaba en el apartamento, vi a Gary llegar caminando con sus nuevos amigos, entre ellos otro hombre de Eslovaquia cuya risa contagiosa se escuchaba a grandes distancias y que me hizo sonreír durante todo el fin de semana.



Me sorprendió la camaradería que había entre todos los grupos que llegaban, ya que cada uno de ellos se aseguraba de saludar a los grupos que ya estaban allí, estrechándoles la mano o abrazándose. Desde el principio vi que la comunidad EMER era muy unida y se preocupaba mucho por los demás.

Después de una cena que se prolongó hasta bien entrada la noche del jueves, ocho o nueve de nosotros volvimos al apartamento. Los hombres eslovacos hablaron y se rieron a carcajadas hasta bien entrada la noche, y rápidamente me sentí parte de su comunidad, como si se preocuparan por mí y estuvieran felices de que estuviera allí.

Antes de que comenzara la convención el viernes por la tarde, varios grupos se dividieron en la ciudad para hacer turismo y conocerse entre sí. Nuestras exploraciones nos llevaron a una capilla de aspecto antiguo donde Gary y yo pasamos un tiempo rezando, meditando, cantando y rezando con otros dos nuevos amigos. Uno de ellos, un compañero de Hungría cantó como era su costumbre tradicional, Gary y yo cantamos, y todos nos sentimos muy conmovidos espiritualmente. Nunca olvidaré haber compartido en esa capilla con esos hombres.

Más tarde ese día, mientras la Asamblea Regional EMER se reunía en el Castillo de Mikulov, fuimos a una cafetería con una terraza que daba a los jardines del castillo y ofrecía vistas panorámicas del campo local. La terraza también brindó una buena oportunidad para hablar sobre los principios del Programa, los Pasos y dónde nos encontrábamos con la Fraternidad y nuestros programas de recuperación individuales.

Una vez que comenzó la Convención EMER, se desarrolló como muchas convenciones a las que he asistido. Los oradores compartieron su experiencia, fortaleza y esperanza en reuniones conjuntas de SA y S-Anon. También disfruté de reuniones más pequeñas y específicas del Programa donde los miembros individuales

essay@sa.org

“pudieron compartir. Nuestros anfitriones eslovacos organizaron temas como “Aceptación en la serenidad”, “Vivir sobre una base espiritual”, “Ayudar a los recién llegados”, “Tradición Uno”, “Trabajar con prisioneros”, “12.º Paso y 12.ª Tradición”, “Lujuria cero”, “Bajo un nuevo jefe”, “Llegar a cualquier extremo”, “Fe que funciona”, “¿Qué es la sobriedad de SA?”, “La familia después”, “Límites en la recuperación”, “Victoria progresiva sobre la lujuria”, “Sobriedad emocional” y “Una visión para ti”.

Tuve el honor y el privilegio de hablar sobre mi experiencia con el tema de “Lujuria Cero” y dirigir las reuniones sobre “¿Qué es la sobriedad de SA?” y “Una fe que funciona”. Tuve la suerte de conocer y escuchar a Luc D. compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en una reunión de trabajo. Me entristeció enterarme de su repentino fallecimiento solo un mes después. A lo largo de la convención, tomé muchas notas sobre cosas que me impactaron de los comentarios de los miembros, mensajes que para mí tenían profundidad y peso.

Lo que más me impactó fueron las reuniones entre reuniones: la confraternidad que se llevó a cabo tomando café, mientras explorábamos la ciudad, antes de acostarnos y mientras compartíamos comidas en grupos grandes. Recuerdo sobre todo estar sentado con Gary y varios otros durante la cena el viernes por la noche. Me enteré de dos compañeros de Inglaterra y escuché a otros tres hablar sobre la relación entre cuatro países vecinos (un tema que me interesó dados mis estudios previos en relaciones internacionales y mi curiosidad reciente sobre la región).

En el desayuno de la mañana siguiente pasé tiempo con un hombre de Escocia y pude aprender sobre eventos recientes en su vida. En la cena del sábado por la noche me senté y conscientemente dejé espacio para cualquiera que necesitara un lugar para sentarse. Pronto estuve rodeado de hombres de Irlanda y Eslovaquia. Hablamos de los Pasos y lo que significa ser un hombre sobrio.

Al día siguiente, pude charlar con un par de hombres del Reino Unido sobre reuniones de Zoom, relaciones, apadrinamiento y la necesidad de tener una nueva experiencia espiritual si todavía estamos sufriendo en la sobriedad.

Disfruté conocer a todos estos hombres, pero lo más especial fue darme cuenta de que compartíamos un problema común y que estábamos buscando una solución común. Fue realmente un honor que estos hombres confiaran en mí, escuchar sobre sus vidas y compartir mi propia historia y experiencias personales. También disfruté de conocer a hermanas del Programa que son buenos ejemplos de mujeres sobrias que buscan su propia recuperación.

Hablamos sobre cómo expresar amor, cuidado y afecto a nuestras familias y por nuestros compañeros en recuperación.

¿Por qué he incluido todos estos detalles de la convención en un artículo titulado “La comunión que anhelamos”? Porque me recuerda lo que Bill W. escribió a los alcohólicos que acababan de encontrar el Libro Grande pero que estaban preocupados por perderse el beneficio de conocer a las personas que ya se habían recuperado del alcoholismo, que en ese momento se encontraban principalmente en Ohio y Nueva York. Bill abordó la preocupación de estos nuevos miembros y los tranquilizó diciendo:

Algunos de ustedes pueden estar preocupados por no poder conocer a los primeros pioneros de este programa. “No podemos estar seguros. Dios determinará eso, así que deben recordar que su verdadera confianza siempre está en Él. Él les mostrará cómo crear la fraternidad que anhelan” (AA, 164, énfasis añadido).

En las últimas semanas, he pensado mucho en este pasaje y otros consejos del Libro Grande. He estado en SA desde enero de 2009 y afirmé estar sobrio desde enero de 2010 hasta enero

de 2023, cuando admití que no había estado viviendo una vida sobria y que era miserable e infeliz. Estaba en un punto de desesperación en el que no podía evitar mirar mi borrachera y mi falta de recuperación. Llevado a ese punto, y con el apoyo y el consejo de mi padrino y otros compañeros del Programa, fui al Poder Superior y me sentí convencido de reiniciar mi sobriedad el 28 de enero de 2023. Cuando di ese paso, supe que no podría, por mi cuenta, mantenerme sobrio si eso significaba renunciar a la lujuria en todas las formas en las que me había entregado durante los 13 años anteriores.

Asistí al menos a una reunión cada día con el objetivo de completar “90 en 90” (una práctica de 12 Pasos que consiste en asistir a 90 reuniones en 90 días). Ya tenía un padrino de SA, pero conseguí un nuevo padrino de AA y llamaba a ambos padrinos todos los días. También llamaba a muchos otros alcohólicos y sexólicos todos los días. Empecé a trabajar los Pasos en ambos programas. Escuché a oradores sobrios hablar sobre cómo trabajar los Pasos. Aunque todas estas cosas estaban funcionando, a menudo pensaba en un principio que Gary recalca repetidamente del Libro Grande, que “nuestras vidas, como ex bebedores problemáticos [o ex lujuriosos problemáticos], dependen de que pensemos constantemente en los demás y en cómo podemos ayudar a satisfacer sus necesidades” (AA, 20). En consecuencia, también me dediqué a ayudar a otras personas. Si había un recién llegado en la reunión, lo conocía y veía cómo podía ayudarlo a comprender la reunión o identificarse con nuestras historias de sexólicos. Llamaba a personas que parecían estar luchando. Traté de ayudar a los hombres a conectarse con posibles padrinos. Parte de este esfuerzo era ser lo más servicial posible para maximizar mis posibilidades de mantenerme sobrio. Otra razón era enmendar el hecho de que algunos hombres apadrinados en SA pensaran que yo tenía algo que ofrecer, pero que todavía negaba la progresión de mi propia enfermedad, tal como lo había hecho durante ese período de la llamada sobriedad.

En resumen, pasé la mayor parte posible de mi tiempo de vigilia recuperándome activamente y trabajando los tres aspectos de nuestro Programa de recuperación -unidad, recuperación y servicio-, comenzando con un enfoque en mi propia recuperación mediante el trabajo minucioso de los Pasos.

Todavía me esfuerzo por vivir de esta manera hoy, guiada por muchos conceptos y sugerencias del Libro Grande. Una de estas sugerencias es que mi propósito principal como miembro de Alcohólicos Anónimos y Sexólicos Anónimos es mantenerme sobrio y ayudar a otros a lograr la sobriedad. Se me ha concedido el milagro de aliviar el ansia y las obsesiones mentales de las drogas, el alcohol, la lujuria y el sexo, y le debo a mi Poder Superior y a mis compañeros el poder servir a todo aquel que busque el mismo alivio.

Este es un tema recurrente en el Libro Grande. Al final de "La historia de Bill" (AA, Capítulo 1), escribe que "en una ciudad occidental y sus alrededores hay mil de nosotros [AA] y nuestras familias" (AA, 15). Para los alcohólicos de la época, estoy seguro de que esa era una cifra increíble de contemplar. Probablemente a la comunidad EMER le parezca igualmente milagroso contemplar tantos hombres y mujeres como los que asistieron a la Convención de Europa y Oriente Medio. Bill W. continúa diciendo que "se reúnen con frecuencia para que los recién llegados puedan encontrar las comunidades que buscan" (AA, 15-16). Volviendo a "Una visión para ti" (AA, capítulo 11), Bill describe el crecimiento de la comunidad en Akron y da algunas pistas sobre cómo era en aquellos primeros días antes de que pudieran contar allí a 1.000 miembros. Escribió:

Un año y seis meses después, estos tres [hombres] habían tenido éxito con siete más. Como se veían mucho, casi no pasaba una noche sin que la casa de alguien no albergara a un pequeño grupo de hombres y mujeres, felices por su liberación, y pensando constantemente en cómo podrían presentar su

descubrimiento a algún recién llegado.

Además de estas reuniones informales, se convirtió en costumbre reservar una noche a la semana para una reunión a la que asistieran todos los que estuvieran interesados en un estilo de vida espiritual. *Aparte de la camaradería y la sociabilidad, el objetivo principal era proporcionar un tiempo y un lugar donde las personas nuevas pudieran traer sus problemas (AA, 159-160, énfasis añadido).*

Personalmente, encontré una fraternidad rica, gratificante, satisfactoria, inclusiva, amorosa y compasiva en la Convención EMER en Checoslovaquia. ¿Fue porque son un grupo tan generoso y me vieron como un prospecto al que ayudar? Tal vez. ¿Fue porque soy amigo de Gary? Posiblemente. Sin embargo, creo que la Convención de EMER fue una experiencia especial porque puse en práctica las sugerencias que Bill W. y los primeros AA nos ofrecen a todos nosotros; en concreto:

Hice un esfuerzo por dedicar tiempo a pensar "en los demás y en cómo [yo] puedo ayudar a satisfacer sus necesidades" (AA, 20)

Traté de conocer y comprender a la gente. Hice un esfuerzo por sentarme y hablar con la gente. Participé en las conversaciones que había a mi alrededor. Pregunté a los hombres sobre sus vidas personales, sus programas, sus luchas, en qué punto se encontraban en su sobriedad y recuperación. Escuché y me sentí honrado de que los hombres compartieran sus vidas conmigo.

Ahora que me voy de EMER, creo que encontré la fraternidad que anhelaba antes de darme cuenta. Me di cuenta de ello en los profundos y significativos abrazos con hombres que no conocía antes. Si viviéramos más cerca, estoy seguro de que intercambiaríamos regularmente expresiones de amor y cariño. Digo esto porque eso es lo que hombres sobrios como mi padrino de SA, mi padrino de AA, Gary, y otros hombres

han hecho por mí y lo que yo hago por los hombres con los que trabajo y con los que tengo comunión. Encuentro una profunda satisfacción al compartir estas expresiones con hombres que están trabajando por la sobriedad y la recuperación.

Si me hubieran preguntado hace dos años o incluso dos meses si pensaba que encontraría comunión en un lejano pueblo checo, habría respondido con dudas o incredulidad. Pero seguí lo que me pareció "un pensamiento o impulso intuitivo" (AA, 86) de conectarme con otros al sugerir, medio en broma, que Gary y yo asistiéramos a la Convención EMER. Como resultado, establecí nuevas y profundas conexiones con muchos compañeros. ¿Fue porque seguí el consejo del Libro Grande de ser útil y centrarme en otros que necesitan mi ayuda? Sí, pero eso no es todo. Todos los días le pido a un Poder Superior que me mantenga sobrio para poder ayudar a otros en su recuperación, que me dé la voluntad de hacer lo que esté frente a mí, que me permita ser un canal de Su amor y cuidado para los hombres

y mujeres a quienes Él quiere que preste servicio, y que me coloque donde pueda ser más útil y eficaz en Su servicio. La confianza en un Poder Superior combinada con acciones sencillas que realizo a diario me ayudaron a encontrar la fraternidad que ansiaba. Espero que los hombres y mujeres que tuve el privilegio de conocer se sintieran tan profundamente amados, cuidados y realizados como yo

Cerraré este ensayo de la misma manera que un hombre que conozco en AA cierra sus participaciones: "Amo a cada uno de ustedes y no hay nada que puedan hacer al respecto, porque todos y cada uno de ustedes aportan nuevas perspectivas, nuevos problemas y nuevas soluciones a este grupo. Ahora tengo la oportunidad de aprender de sus perspectivas y soluciones". Así es como me siento con respecto a los hombres y mujeres de EMER.

¡Gracias por un maravilloso fin de semana! Espero verlos a todos nuevamente en el Camino del Destino Feliz.

S.C., California, EE.UU



PRÓXIMAMENTE EN ABRIL



La “Regla 62” se ha convertido en una expresión abreviada para el humor y la capacidad de aligerar las cosas. Es más que simplemente “no somos un grupo sombrío” (AA, 132). En la página 149 del 12&12, la frase “no te tomes a ti mismo tan malditamente en serio” incluye el humor, pero también implica “relájate y tómallo con calma” (AA, 86). ¡Nos encantaría leer qué significa la Regla 62 para ti! Envía tu artículo sobre este tema o cualquier otro aspecto del Programa antes del 1 de marzo. Se prefiere que sea mecanografiado, pero si lo escribes a mano, podemos transcribirlo por ti. Incluso consideraremos tu ESH si prefieres grabar tus pensamientos con tu teléfono y enviarnos el archivo de audio a essay@sa.org.

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

ENVÍA TU HISTORIA

Edición Abril 2025: Regla 62 (Envíos hasta el 1 de marzo) Anécdotas y relatos humorísticos de miembros sobre el icónico lema de AA: “No te tomes a ti mismo tan en serio.” **Edición Junio 2025: Felices, Alegres y Libres (Envíos hasta el 1 de mayo)** ¿Cómo el programa te ha traído libertad y alegría? **Edición Agosto 2025 : Rindiendo la vergüenza (Envíos hasta Julio 1)** ¿Cómo ha bloqueado la vergüenza tu recuperación? ¿Qué te ayudó a aprender a soltar la vergüenza y dejar que tu Poder Superior se encargue de ella? **Edición Octubre 2025: La Gran Realidad (Envíos hasta Septiembre 1)** El Libro Grande menciona dos veces la Gran Realidad. Está mejor definida en “Una Visión Para Ti” (AA, 164). Cual es el impacto de la Gran Realidad en ti? **Edición Diciembre 2025: Humildad y Derrota (Envíos hasta Noviembre 1)** ¿Estás estancado en alguno de estos principios? ¿O continúan sosteniendo tu recuperación?

Si bien proporcionamos cada revista en formato PDF y seis artículos seleccionados en 10 idiomas diferentes en nuestro sitio web de forma gratuita, ESSAY no es gratis de producir. Para apoyar la revista ESSAY en su misión de llevar el mensaje de SA a todo el mundo, por favor haz una contribución en

essay.sa.org

essay@sa.org

DIOS



CONCEDEME LA SERENIDAD
PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR
EL CORAJE PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE SÍ PUEDO
Y LA SABIDURÍA PARA SABER LA DIFERENCIA.
HAGASE TU VOLUNTAD, NO LA MÍA.