

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

ABRIL 2023

SA.ORG

CELEBRANDO

EL MILAGRO DE UNA

SOBRIEDAD SA

Y EL MILAGRO DE CONVERTIRSE
EN UNA REGIÓN SA!

Propósito de SA

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

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

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

Sexólicos Anónimos DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

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

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

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

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

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

Ensayo (ESSAY) es una publicación de Sexólicos Anónimos

essay.sa.org

Copyright © 2022 Todos los derechos reservados.

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

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

Esquina del Editor

En la edición de este mes, los miembros comparten los milagros de

su recuperación, disfrutando de la libertad del poder tóxico de la lujuria por el humilde funcionamiento de este programa. Una mujer ucraniana comparte cómo la sobriedad la ayudó a superar defectos paralizantes de carácter. Un miembro belga vive feliz, dichoso y libre; Especialmente libre de sentimientos de que debe ajustarse a etiquetas sociales vinculantes. Un compañero del Reino Unido nos cuenta cómo nuestra "loca e imposible definición de sobriedad" –lo atrajo en lugar de desanimarlo, y al alinear su vida con la definición, las cosas para él ya no son locas e imposibles. Eric comparte cómo los límites ayudan contra el caos y la impulsividad de su propio "mejor pensamiento".

El crecimiento milagroso de SA continúa e incluimos en este número artículos de nuestros hermanos y hermanas en la nueva "Región Australia-Nueva Zelanda". Jason, el primer custodio australiano, relata el milagro del nacimiento de esta nueva región. Petrice de Australia cuenta cómo la conexión con los compañeros de SA evita que se sienta abrumada cuando pierde su equilibrio emocional. Un veterano de Sydney comparte cómo la recuperación lo convirtió en una nueva persona—. Pat de Nueva Zelanda comienza sus días cayendo de rodillas, orando a Dios para que haga en su vida lo que no puede hacer por sí mismo. Cada historia ofrece una esperanza maravillosa, testimonio del milagro de la recuperación de nuestra enfermedad. También en este número, el Presidente del Consejo de Custodios nos habla de los últimos desarrollos en SA; conocerá el Comité Legal de SA; y prepárese para la Convención Internacional de Invierno en Polonia y para el Convención de Invierno en Israel.

En fraternidad,
El equipo editorial
essay@sa.org



Abril 2023

Ese es el milagro de ello. No estamos luchando contra ella, ni estamos evitando la tentación. Nos sentimos como si hubiéramos sido colocados en una posición de neutralidad, seguros y protegidos.

AA 87

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Transformándose en un precioso Hijo de Dios.....	8
Saliendo de nuestra cabeza.....	10
Poema "Claridad, milagro de la sobriedad SA".....	11

EN LA PORTADA

El gozo del servicio

Usando la definición de sobriedad SA como espejo.....	12
El increíble regalo de ser una persona diferente.....	14
Atraído por esa definición imposible, loca.....	17
Límites fuera de mi propio "mejor pensamiento".....	18
Remando hacia su ser auténtico.....	20
Lo que hizo que el programa SA fuera creíble para mí ...	E20
Sanación en la familia.....	E21

HISTORIAS DE SA

Transformándose en un nuevo yo.....	22
Una razón para vivir.....	24



En la portada: Nuestro ilustrador interno LaRon diseñó una brillante variación de "El hombre de Vitruvio" de Da Vinci, que representa el milagro de la sobriedad de SA.

PASOS Y TRADICIONES

En la clase de principiantes.....	26
El Camino a la Cuarta Dimensión.....	28

COMITÉ DE PRISIONES SA (CFC)

El verdadero gozo está en compartir con los demás.....	30
--	----

NOTICIAS DEL MUNDO

Convención Internacional de verano en Polonia	13
Convención Internacional de invierno en Israel.....	29
El milagro de convertirse en una nueva región de Sudáfrica.	32
Presentación del Comité Legal de SA.....	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
Querido ENSAYO.....	6
SA en el mundo	7
Tema de discusión.....	16
Calendario de eventos de SA.....	33
Nuevas reuniones.....	34
Próximamente en junio.....	35

Que está pasando en SA

CONTAMOS CON UNA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL EFECTIVA

¡Qué maravilloso compañerismo tenemos! Cada vez que alguien se acerca, SA esta allí. Gracias a la dedicación al servicio de miembros como usted, contamos con una organización internacional eficaz para mantenernos disponibles para el próximo recién llegado, y a todos ustedes.

Registro de reuniones. Nuestro registro de censo de diez años finaliza el 10 de abril. Si su reunión no está registrada, hágalo hoy, porque la misma base de datos de reuniones pronto se convertirá en la única fuente para el buscador de reuniones en sa.org. Hacer esto pone el poder de la web en sus manos para mantener actualizada la información de su reunión para que los recién llegados lo encuentren.

Trabajando Nueva literatura. El comité de literatura trabaja para proporcionar materiales que sean útiles para todos nosotros. Están trabajando en libros y folletos a través de un proceso lento y cuidadoso para asegurarse de que cada pieza refleje verdaderamente la voz de nuestra confraternidad. Dos nuevas piezas pronto irán a los lectores generales para comentarios. Si desea participar como lector, comuníquese con SAICO. Puede encontrar toda nuestra literatura en sa.org.

Convenciones. Ahora estamos oficialmente después del COVID, con convenciones internacionales programadas dos veces al año.

Son oportunidades maravillosas para reunirse con cientos de personas como usted, ganando experiencia, fuerza y esperanza que no puede obtener de otra manera. Puede registrarse ahora para Cracovia en julio de 2023 y Jerusalén en enero de 2024. Esté atento a Los Ángeles en Julio de 2024 y Dallas en 2025.

Finanzas. Siga contribuyendo a través de sus reuniones locales, intergrupos y regiones, y haga contribuciones adicionales directamente a sa.org. Recuerda: no aceptamos donaciones externas, por lo que nuestras finanzas dependen completamente de nosotros. Éste es un año difícil para nosotros, con la inflación subiendo los precios de todo lo que hacemos. Depende

de todos nosotros asegurarnos de que podamos continuar brindando los servicios que brindamos.

Chatea con miembros del comité. Continuamos realizando sesiones trimestrales de Zoom para conversar formalmente con los Miembros del comité.

Puede conocer a sus servidores de confianza y averiguar cómo piensan. Esté atento a los anuncios a través de sus delegados regionales e intergrupos.

Trabajo de servicio. En julio, tres de nuestros siete custodios terminan su servicio. Si tiene más de cinco años de sobriedad, considere ofrecerse como voluntario para este servicio esencial para mantener SA disponible y activo para todos. Si aún no está allí, lleve su recuperación al siguiente nivel con otro servicio, en su grupo local, inter grupo o región.

También puede contactar a SAICO sobre el trabajo internacional en los comités. Hable con su padrino sobre lo que puede hacer.

Se necesita desarrollador de aplicaciones web SA está buscando un desarrollador de aplicaciones web para crear y mantener nuestro nuevo Buscador de reuniones. Tenemos una copia del buscador de reuniones de T NA, y la tarea es modificarlo para SA. El sistema utiliza PHF HTML, CSS, SQL básico y las API de geo codificación y mapeo de Google. Hable con su padrino acerca de lo que puede hacer, si está interesado contacte a SAICO para conectarlo con el comité de Tecnología.

ERIC H., Florida, EE. UU. Presidente del comité



INSISTIENDO EN LA ALEGRÍA

QUERIDA ENSAYO, UNA DE mis pautas de recuperación más importantes es de Alcohólicos Anónimos, p. 132:

“Insistimos absolutamente en disfrutar la vida”. La versión de Roy de esto es su idea de que si no encontramos en la recuperación lo que estábamos buscando en la lujuria, la recuperación no funcionará (SA 164). La alegría que proviene de la autoaceptación y la aceptación del grupo es algo que mi lujuria estaba buscando.

La mayoría de mis lecciones de recuperación comienzan en mis grupos de recuperación. A partir de ahí puedo aplicarlos a la familia y al trabajo. Mi grupo base de estudio del Libro Grande está lleno de alegría. Un ejemplo representativo: nuestros puestos de servicio se denominan informalmente, "alguacil de la sobriedad, monje chip, (mesa y) silla y zar czoom". Nos reímos de muchas cosas, pero sobre todo en nuestro adicto cerebro, que es una forma de disociarse de él, y no seleccionarlo.

Creo que la naturaleza de la realidad es la alegría, y si me salgo del camino, la alegría sucede. Mientras trabajaba en España en 2021, noté que mi copia del Libro Grande en español no tenía esta oración sobre insistir en la alegría citada anteriormente.

Le pregunté a algunos veteranos en SA y no sabían que esta oración estaba en el Libro Grande en el idioma original. De hecho, un miembro incluso dijo que "insistir en el disfrute" sonaba deliberado y no saludable.

¡Pero tenemos buenas razones para estar alegres! Nuestro sórdido pasado ahora se redime cuando lo ponemos al servicio de ayudar a los demás. Nuestra adicción tiene un buen propósito y un final feliz, un “continuo” feliz. La última edición del Libro Grande en español sí tiene esta frase: “Insistimos absolutamente en disfrutar la vida” (3a edición, 189), pero la siguiente sección todavía califica “la risa” en “la alegría y la risa hacen utilidad” (AA 132) como “risa sana” (“sano reir”). La traducción al chino de Taiwán dice “siempre sonriendo” (180: *0H), y la El alemán tiene “risa” incondicional (155: “Lachen”). Parece que la risa podría tener diferentes connotaciones culturales, pero he notado que mis hermanos y hermanas en recuperación en España, Taiwán, Alemania, Egipto, Filipinas y otros lugares, cuya entrega es profunda y duradera, cuyo compromiso con la recuperación es absoluto, todos parecen encontrar alegría y regocijo en las reuniones y en la vida, sin importar cómo lo exprese su lengua materna.

MIKE M., Taipéi, Taiwán



Las reuniones de SA pueden hacerse en cualquier lugar.



Reunión de Al-Tahrir
Cairo, Egipto



Reunión de Kamppi
Helsinki, Finlandia



Nueva sala de reuniones de los miércoles
Viena, Austria



Grupo Alma Limpia
Batalla con bolas de nieve después de reunión
Tehran, Iran



Reunión del martes
Ciudad de Mortsel, Bélgica

Comparte tus fotos

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

Las herramientas que transformaron a una mujer deprimida y suicida en una preciosa hija de Dios.

Abrocharse el cinturón de seguridad en la montaña rusa de la recuperación y practicar la rendición la convirtió en una adicta al sexo agradecida en recuperación.

No lo dejé, me rendí. Comencé mi andadura en este programa cuando una amiga de Al-Anon me dijo que yo era una adicta al sexo. Para demostrarle que estaba equivocada, acepté asistir a seis reuniones de SA. Durante esas seis reuniones, poco a poco fui admitiendo que era una adicta al sexo. Al principio no tenía contacto visual con otros miembros y no compartía. En mi primer grupo base había otras seis mujeres. Asistíamos a dos reuniones semanales como grupo, lo que me ayudó a conectar con el programa y entonces empecé a compartir. Cuando cumplí los requisitos, tuve que renunciar a mi miedo y mi vergüenza. Me sentía peor que los miembros masculinos debido a la doble moral que se aplica a las mujeres en Estados Unidos. Los hombres pueden “andar de picos pardos” (ser fiestero, mujeriego) mientras que las mujeres son vírgenes o prostitutas. Estos conceptos se instalaron en mi mente. El tiempo en el programa me ha ayudado a superarlos.

Yo también soy superviviente de abusos sexuales. Cuando me di cuenta de que había sido víctima de abusos sexuales, empecé a consumir lujuria. Se disparó en la universidad, donde el consumo de alcohol disminuyó mis inhibiciones. En mi último año de universidad, hablé con un terapeuta sobre mis abusos sexuales. El principal agresor fue mi padre adoptivo. Nunca se lo había contado a mi madre. Ella murió cuando yo tenía 21 años.

Cuando llegué a los 30, era adicta a las novelas románticas con muchas escenas de sexo. Me masturbaba con las fantasías de esos libros. Solo me relacionaba con gente del trabajo. Luchaba contra la ansiedad y la depresión. Finalmente me interné en un hospital psiquiátrico porque tenía planeación suicida. Después de mi hospitalización me llevaron a SA y empezaron los milagros.

Reuniones. Asistí a 90 reuniones en 90 días en 1992. Algunas eran reuniones abiertas de AA porque no había suficientes reuniones de SA a las que ir en persona en la zona de Cleveland.

Trabajo de pasos. Mi madrina me ayudó a trabajar los pasos. Hice mi primer cuarto y quinto paso en 1994. Discutí mucho con ella acerca de que el sexo era opcional. La aceptación final de ese concepto fue mi primer milagro en la recuperación.

Convenciones. Fui a mi primera convención en 1995 en Baltimore. El primer día estaba aterrorizada de salir de mi habitación, pero me rendí a mi Poder Superior y disfruté mucho de la convención. Tengo algunos recuerdos maravillosos de las convenciones a lo largo de los años, incluida la vice coordinación de la convención de 1999 en Cleveland. Como vicecoordinadora tuve que trabajar mucho la humildad ante mi Poder Superior y renunciar a mi deseo de controlar a los demás.

Servicio. Tardé mucho en aceptar el concepto de servicio al trabajar en mi programa. Ahora creo en el dicho de que “el servicio te mantiene sobria”. Y hoy acepto que no siempre se harán las cosas a mi manera al hacer servicio. Acepto que prevalecerá lo que sea mejor para el grupo porque el Poder Superior está al mando. Actualmente soy secretaria en mi grupo base y presidenta del Intergrupo del Noreste de Ohio. Fui delegada del Atlántico Medio de 1999 a 2001. La mejor parte del servicio es aprender a aceptar a las personas tal como son. He conocido a gente de todo el mundo. Es increíble que exista SA en tantos países. Es un milagro.

El amadrinamiento. Tuve que aceptar las instrucciones de una madrina mucho antes de estar preparada para ser madrina. Me llevó algún tiempo aceptar las instrucciones. Mis defectos de carácter de terquedad y rebeldía se interpusieron en mi camino, así como mi desconfianza hacia las figuras de autoridad. Con el tiempo, mi Poder Superior me dio la humildad para aceptar las indicaciones. He aprendido de mis tres madrinas. He aprendido sobre la rendición, aceptación y gratitud. He aprendido que no soy Dios, una verdad por la que estoy inmensamente agradecida. También he aprendido mucho siendo madrina. Sermonear no funciona. Tengo que ser vulnerable y predicar con el ejemplo, lo que a veces es arriesgado. Por ejemplo, cuando mi ahijada está resentida, le digo que rece por esa persona. ¿Hago lo mismo cuando estoy resentida? La mayoría de las veces sí, pero a veces quiero aferrarme a la rabia. En ese momento es necesario rezar más. Mi Poder Superior siempre está disponible, y eso me da paz.

Confiar. Ser mujer y soltera en SA ha sido un reto, que ha requerido mucha oración y confianza en mi Poder Superior. Cuando entré en SA había otras cinco mujeres en mi zona.

Poco a poco fueron abandonando y tuve que confiar en los hombres de SA como si fueran hermanos y amigos. Todos somos sexólicos en recuperación y necesitamos ser tratados por igual. Después de años en los que sólo éramos dos mujeres, ahora somos seis. La lujuria es astuta, desconcertante y poderosa, independientemente del sexo al que afecte. La confianza en mis hermanos de SA llegó lentamente, pero lo hizo con la ayuda de mi Poder Superior. Confiar en los hombres fue muy difícil para mí como superviviente de abusos sexuales cuyos autores fueron hombres. Ninguno de los dos me pidió perdón mientras vivieron, pero con la ayuda de mi Poder Superior los he perdonado. Ese proceso me ha traído una gran sanación.

Rendición. Un sabio miembro de SA me dijo que me abrochara el cinturón porque la recuperación sería una montaña rusa. Estoy de acuerdo con esa afirmación. Rendición, aceptación y gratitud son las tres palabras que me han ayudado a mantenerme sobria. Me burlaba del concepto de rendición cuando entré por primera vez en el programa, pero poco a poco empecé a rendirme a pequeñas cosas, como la frustración en los semáforos en rojo cuando tengo prisa. Siguiendo las instrucciones de mi madrina, empecé a arrodillarme por la mañana y a entregar mi lujuria a mi Poder Superior. Por la noche empecé a arrodillarme y a darle gracias por haberme mantenido sobria ese día. No estoy curada de la lujuria, tengo un indulto diario. Estoy en remisión, no curada. Por eso digo que estoy “sobria, no bien”. Nadie es inmune a una recaída.

Aceptación. Acepto que soy sexóloga. He conocido a mucha gente maravillosa en el programa desde que acepté mi verdad. Había leído “Doctor, alcohólico y adicto” en el Libro Grande de AA. Palabras poderosas. Las leía todos los días antes del trabajo cuando tenía un jefe difícil.

Gratitud. También he aprendido la importancia de la gratitud. Soy una sexóloga agradecida en recuperación. Este programa me ha salvado la vida. Tengo un diario de gratitud que me ayuda a conectar con lo positivo del día. Cuando me cuesta escribir una lista de gratitud, sé que estoy en un lugar oscuro. Rezo y sigo escribiendo hasta que las palabras positivas aparecen en la página. Me siento agradecida cuando puedo compartir o moderar una reunión porque espero poder ayudar a alguien más que pueda estar herido o luchando.

El recién llegado es la persona más importante en su primera reunión. El resto del grupo debe darle ánimos y esperanza. El recién llegado suele tener algo de miedo o ansiedad. En Cleveland utilizamos un formato para el recién llegado que pretende ayudar a orientarle: leemos las 20 Preguntas y la definición de sobriedad en el Libro Blanco. Creo que el recién llegado necesita sentir que está en un lugar seguro.

Este programa cambió a una mujer deprimida y suicida en una preciosa hija de Dios. Otro milagro más.

Peg V., USA 

Saliendo de nuestra cabeza

Una forma en que los adictos evitan su sufrimiento legítimo es permanecer en su cabeza. Esto implica obsesionarse con las cosas, analizar, discutir, leer y gastar mucha energía tratando de resolver las cosas. Hay una historia sobre una habitación con dos puertas. Cada puerta tiene un cartel. Uno dice “CIELO”; el otro dice “CONFERENCIA SOBRE EL CIELO”. ¡Todos los adictos están alineados frente a la puerta que dice “CONFERENCIA SOBRE EL CIELO”!



Claridad
Milagro



de
Sobriedad
en SA

Claridad... la claridad es algo que necesito y deseo tener y nunca perder.

La claridad es algo que obtengo cuando hago una pausa, escucho y pienso.

La claridad es un regalo dado por Dios cuando cuido de mí mismo y de los demás.

La claridad es lo que obtengo cuando no dejo que los desafíos de la vida se apoderen de mi cerebro.

La claridad es lo que sucede cuando trato de convertirme en un canal de Tu paz.

La claridad es cuando mi cerebro está despejado y puedo pensar de manera saludable.

La claridad es cuando limpio la casa de los defectos de carácter que se interponen en el camino de serte útil a Ti, Dios, y también a mis queridos hermanos que sufren.

La claridad es cuando asumo la responsabilidad de mis acciones y me aseguro de ser un canal claro y limpio donde el miedo, el resentimiento, la ira, la venganza, la autocompasión o los celos no se interpongan y me quiten la serenidad.

La claridad es un resultado automático de ser un Vigilante: no dejar que los negocios y el ruido de la vida, los lugares, las personas, las situaciones se apoderen de mi proceso de pensamiento.

La claridad es el regalo más maravilloso que puedo imaginar que tener.

La claridad es cuando puedo ver y ver a las personas como personas, no como objetos.

Claridad es cuando puedo tener una emergencia y no sentirme abrumado y perdido en el ahora.

La claridad es lo que atrae a la gente a querer estar cerca de mí.

La claridad es lo que me ayuda a pasar el día sin pensar y repensar que tal vez no hice lo suficiente o no hice las cosas lo suficientemente bien.

La claridad es todo lo que necesito para ser un esposo, padre, amigo y miembro adorable y tranquilo de la sociedad.

Claridad es cuando puedo estar seguro de que lo que pienso, digo o hago es sin duda correcto.

Claridad es cuando te siento a Ti, Dios, obrando en mí y escuchándome.

La claridad se siente como caminar de la mano contigo mi Creador del universo, y todo se siente cuidado y estará bien.

Shea K, Nueva York, USA



Usando la definición de sobriedad como un espejo

La sobriedad ha cambiado completamente su visión de la vida, cuyo centro es el Dios de su entendimiento.

Mi vida en recuperación está llena de milagros. El mayor de ellos es que me estoy recuperando de esta enfermedad, de esta esclavitud a la lujuria, para la que no hay cura. Y otro gran milagro es que hoy estoy agradecida cuando nunca antes lo estuve.

Mi recuperación en SA comenzó con la aceptación de la definición de sobriedad de SA. Para mí, la definición es clara e inequívoca. Es como un espejo en el que veo y mido mi progreso espiritual. El trabajo que tuve que hacer para mantenerme sobria: los pasos, las reuniones y el servicio, me ayudaron a encontrar soluciones en otras áreas problemáticas de mi vida en las que la medicina y la religión no pudieron hacer nada.

Había experimentado muchos milagros en mi vida, pero hasta la recuperación, estaba ciega a todos ellos. Cegada por la lujuria, por la vergüenza, por la ira hacia Dios, por todo tipo de negatividad. Cuanto más compartía mi oscuro pasado, más se desvanecía la esclavitud de la vergüenza, y mi corazón empezó a llenarse de felicidad, alegría y libertad, y de un fuerte sentimiento de gratitud por todo lo que me había sucedido. Gratitud por cada una de las cosas que contribuyeron a que entrara por la puerta de mi primera reunión de SA.

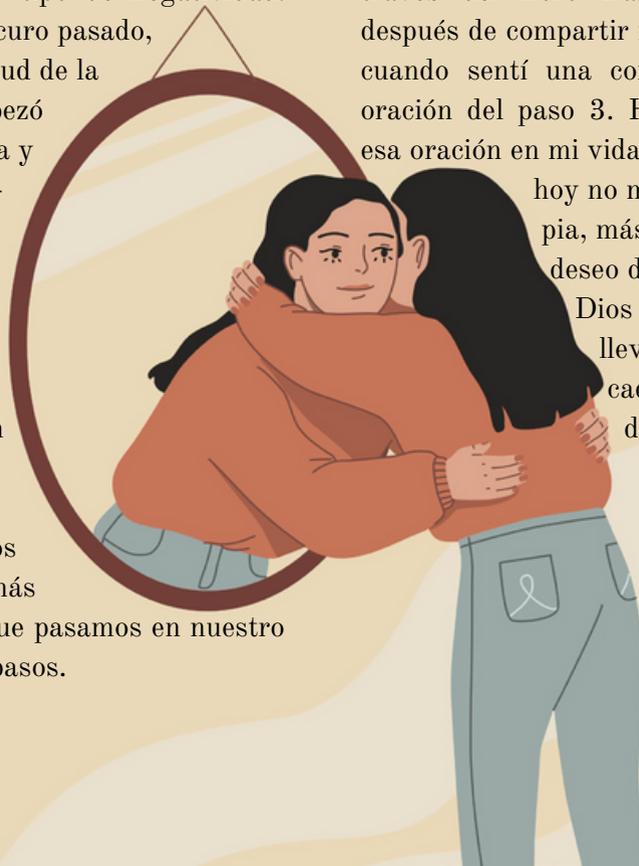
A menudo se oye decir que los tres primeros pasos son los más importantes: el arco por el que pasamos en nuestro camino hacia el resto de los pasos.

Pero para mí, el paso 11 era, y sigue siendo, el más importante. Por recomendación de mi primera madrina, empecé el paso 11 al mismo tiempo que el paso 1.

Al principio, mi compromiso con el paso 11 consistía simplemente en leer las páginas correspondientes del Libro Grande de AA todos los días. Luego aprendí a hacer un inventario diario antes de acostarme. Por aquel entonces, no tenía mucha claridad y no podía entender por qué debía pedir perdón a Dios. También por aquel entonces, no podía encontrar un rabino en ninguna parte que me ayudara con las respuestas a las muchas preguntas que tenía sobre todo esto, y entonces me pregunté si necesitaba un rabino porque, después de todo, yo sabía mucho sobre todo.

Tardé dos años en trabajar los doce pasos, a través del libro Pasos en acción. Fue sólo después de compartir mi paso 12 con mi madrina cuando sentí una conexión de corazón con la oración del paso 3. Hoy veo cuán necesaria es esa oración en mi vida. Por la gracia de Dios,

hoy no me motiva la voluntad propia, más bien, me motiva el deseo de conocer la voluntad de Dios para mí y la fortaleza para llevarla a cabo. Rezo también cada día por las bendiciones de la humildad y la gratitud.



Hoy siento que formo parte de una gran familia en la que me siento como en casa, querida, apreciada y apoyada en donde encuentro refugio y armonía.

El programa de los 12 pasos me ha ayudado a encontrar a Dios, a hablar con Él y a escucharle. Lo que es más importante, el programa me ayuda a mantenerme al margen del camino de Dios mientras Él me ayuda a ser feliz, mientras Él me ayuda a ver Sus bendiciones en todas las cosas, sin importar lo que esté sucediendo en el mundo exterior.

Hoy veo a todas las personas de mi vida, pasadas y presentes, como colores en la paleta de Dios y forman un hermoso arco iris en Sus manos divinas.

Queridos hermanos y hermanas de la comunidad de SA: cada uno de vosotros sois parte integrante de mi cambio a mejor. Gracias a todos.

Olga S., Ucrania



Convención Internacional SA y S- Anon Cracovia, Polonia

14 a 16/07/2023

Uno de los lemas no oficiales que se escuchan a menudo es: "Únete a SA y ve el mundo". Venga a Polonia en julio para el mayor evento SA del año en el Hotel Metropolo de 4 estrellas (by Golden Tulip) en la pintoresca e histórica ciudad de Cracovia.

Los organizadores esperan entre 500 y 800 participantes en vivo de más países que nunca. Muchos miembros que han extendido su estadía antes o después de las Convenciones Internacionales en el pasado testifican que esos días han sido absolutamente destacados en su recuperación.

Hay un acceso fácil y barato desde el aeropuerto hasta el hotel en taxi, tren o autobús. El hotel cuenta con gimnasio y sauna. Las comidas kosher serán organizadas por un Comité Kosher.

Las reuniones durante todo el fin de semana se traducirán al inglés y otros idiomas. El Show de Talentos del sábado por la noche es tradicionalmente un momento para sentarse, relajarse y reír mientras los miembros de ambas fraternidades se entretienen. La literatura aprobada por la conferencia se comprará en la Mesa de Literatura.

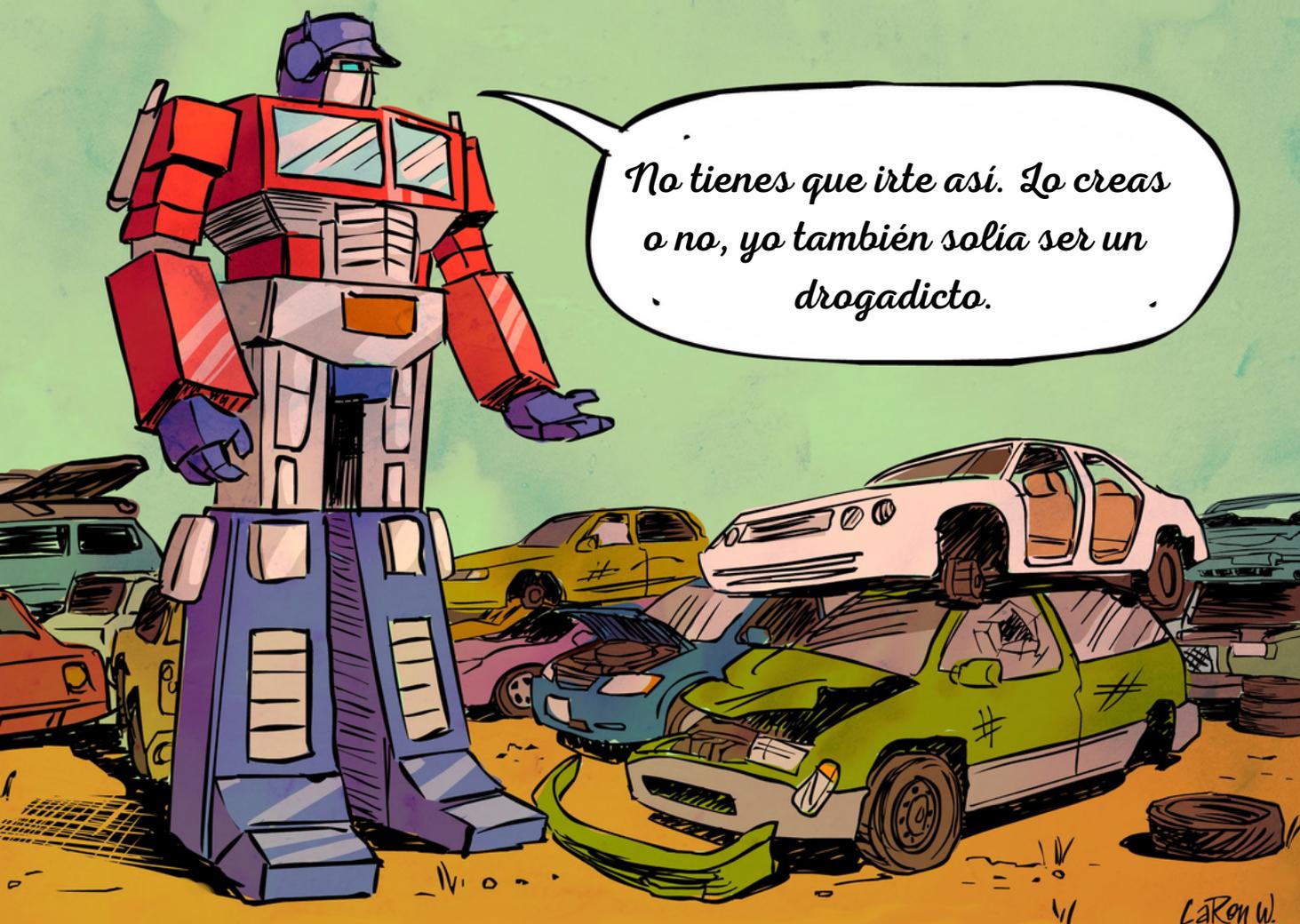
Inscripción anticipada 65 euros... <https://sa.org.pl/sa-convention-2023/>

www.sa.org/essay

Metropolo by Golden Tulip
ul. Orzechowa 11
30-422 Krakow, Poland

More Information on: sa.convention.2023@gmail.com
www.sa.org.pl/sa-convention-2023

El increíble regalo de ser una persona diferente



Hoy, está libre de las etiquetas a las que la sociedad en la que vive le gustaría que se ajustara, y puede ser él mismo tal como es.

Llegué a SA en 2008. Hasta ese momento, mi vida había sido una sucesión de masturbación compulsiva, pornografía, voyeurismo, exhibicionismo e innumerables contactos sigilosos o aventuras de una noche con otros hombres. La única experiencia de conexión fue una relación abusiva de más de 20 años con un hombre alcohólico.

Cuando leí por primera vez la Definición de sobriedad (DS) de SA, me decepcionó, porque me sentí diferente. Todavía me definía como gay, aunque no había nada alegre en mi condición. Incluso si no podía identificarme con lo que la definición de sobriedad estaba sugiriendo, dos pequeñas palabras llamaron mi atención.

La primera palabra fue "libertad". La promesa de nuestra definición de sobriedad es "libertad de sexo de cualquier tipo". Esa fue una idea desafiante, porque la búsqueda del sexo compulsivo siempre había sido mi principal objetivo y me había dado la ilusión de libertad. No podía imaginar la vida sin ella y ciertamente no era consciente de la condición de esclavitud en la que me había metido.

La segunda palabra era este concepto de "lujuria". Esa era la pieza que faltaba en el rompecabezas. Había tratado en vano de detener mi consumo sexual y sus consecuencias, pero nunca me di cuenta de que beber lujuria precedía y resultaba en los atracones de consumo. Escudriñar personas reales o virtuales solo condujo a más escaneo, pero nunca satisfizo mi necesidad de conectarme con ellos.

Claramente no estaba entusiasmado con la solución de SA, pero decidí intentarlo porque el problema, morir por consumir, parecía peor. Tomé un padrino británico, trabajé en los Pasos y comencé a apadrinar a otros. Las cosas comenzaron a cambiar lentamente, pero algunos obstáculos se cruzaron en mi camino. Uno de ellos era el concepto de un Poder Superior y otro era mi homosexualidad. Con la ayuda de un miembro estadounidense de SA, fue un gran avance en ambos al mismo tiempo y tuve una experiencia espiritual. Le pedí a Dios que me liberara de mi obsesión por encontrar una relación, y a la mañana siguiente fui liberado de ella. Desafortunadamente, necesitaría unos años más para aceptar dejar ir la lujuria. Esta actitud me hizo sentir solo, inútil y asustado.

En 2014 me pidieron que escribiera mi historia para la revista ESSAY. Mirando hacia atrás, puedo ver cuán egocéntrico y dirigido al problema fue ese intento. Estaba en negación y preparándome para una recaída, que comenzó en diciembre de 2013 y culminó en abril de 2014. Estaba deprimido y suicida. Ya no podía vivir con o sin lujuria. El juego había terminado. Sin embargo, no tenía idea de cómo volver a la recuperación.

Un amigo me sugirió que viera a un terapeuta y pidiera un antidepresivo, lo cual hice. Al descansar mentalmente, volví a leer el comienzo del capítulo 5 en el Libro Grande (BB). Esta vez la palabra "honestidad" me golpeó con la fuerza de un rayo. ¡Eso era exactamente lo que me faltaba! Nunca en mi vida había sido rigurosamente honesto. Había estado mintiendo a mi familia, amigos y colegas, pero también a mi padrino, a mis compañeros, a mí mismo y a Dios. Hasta entonces, mentir era más natural para mí que respirar. Ahora elegí ser completamente honesto y los resultados fueron inmediatos; serenidad, estabilidad emocional y conexión con mis compañeros de SA.

En sobriedad, decidí echar un nuevo vistazo a la definición de sobriedad. Ella me proporciona un refugio seguro, en el que puedo ser yo mismo como soy y no como el mundo exterior parece identificarme.

Aceptar la definición de sobriedad y vivir de acuerdo con ella, ha puesto mi vida completamente patas arriba de las siguientes maneras:

1. Mirándolo desde afuera, el cambio más espectacular es obviamente lo que me gusta llamar mi "entrada". Al final de mi adolescencia, "salí del armario" y abracé el estilo de vida gay. Fui a por ello hasta el final, pero nunca pareció coincidir con lo que realmente era. A menudo me disgustaban mis actividades sexuales, pero la lujuria me hizo regresar de todos modos. En el momento en que me retiré por completo del mundo gay, otra puerta apareció como si estuviera abierta. Estuve disponible para las mujeres, y en una peregrinación de mi tradición de fe conocí a la que se convertiría en mi esposa. A través de ella, ahora soy abuelo de 3 niñas maravillosas. Todavía soy sexualmente detonado por hombres, pero ahora entiendo esta atracción hacia el mismo sexo como una manifestación de mi enfermedad sexólica.
2. Para mí, personalmente, el cambio más impresionante es mi crecimiento espiritual. Siempre había sido agnóstico. Acepté la idea de que algún diseño inteligente creó el universo, pero no tenía ningún otro interés en su creación. Hoy, creo en un Dios amoroso que se preocupa por mí y me concede la gracia de la recuperación un día a la vez. He vuelto a la religión de mi infancia, que tiene la misma opinión sobre la sexualidad que nuestra Definición de Sobriedad.
3. Solía culpar a mis padres por todo lo que salió mal en mi vida. Mi padre era un alcohólico ausente y mi madre sufría de rabia, depresión y una condición nerviosa. Mirando honestamente mi propia parte y enmendándolas, despejé el camino hacia el perdón mutuo. Cuando reanudé el contacto, su situación financiera se había derrumbado, y pude ayudarlos a superar este momento particularmente difícil.

4. Siempre he sido bastante rígido, física y socialmente. Hoy en día puedo disfrutar de la vida y divertirme con cosas como senderismo, ciclismo, camping o baile.

5. Durante más de 40 años he estado sufriendo de digestión ácida y un movimiento intestinal caótico, lo que me llevó a un trastorno de alimentación insuficiente. En SA, encontré la fuerza para enfrentar la forma en que me automedicaba. Con la ayuda de un dietista, engordé 15 kg (33 libras) de peso y cambié mis hábitos alimenticios.

6. El egocentrismo y la codependencia son algunos de mis principales defectos de carácter. Hacer servicio en mi tradición de fe y en SA demostró ser un antídoto perfecto y me ayudó a crecer social y espiritualmente.

La definición de sobriedad me brinda un refugio seguro, en el que puedo ser yo mismo tal como soy y no como el mundo exterior parece identificarme.

Ninguno de estos cambios profundos habría sido posible sin la claridad y simplicidad de nuestra Definición de Sobriedad. Mientras me abstenga de la lujuria y permanezca fiel a mis votos matrimoniales, no tengo que volver a la farsa y al sufrimiento del pasado, un día a la vez. Estoy libre de las etiquetas a las que la sociedad en la que vivo le gustaría que me colocara. Definitivamente soy diferente de la persona que solía ser y qué regalo tan increíble es eso.

Jean V., Bélgica



Tema de discusión

¿Estás experimentando la libertad de la esclavitud de "tener que tener relaciones sexuales"? ¿Has encontrado una victoria progresiva sobre la lujuria y una recuperación espiritual continua? ¿Te has vuelto rigurosamente honesto?

¿Has aprendido a buscar las similitudes en lugar de las diferencias? ¿O todavía sufres de "singularidad terminal"? ¿Has disparado tu propio "mejor pensamiento" como tu poder superior, e invitado a Dios a tomar el lugar que le corresponde? ¿Has estado buscando "¿Tu Camino de Vida" (AA 63), renunciando así a tu propia forma de vida por completo?

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



Atraído por esta locamente imposible definición de sobriedad

Cuando estaba todavía en la adicción y buscando una forma de parar, me crucé con SA. Me había acercado a SA, un año antes, pero lo había hecho sólo medio voluntariamente, y en esa vez nunca fui a una reunión. Innecesario decirlo, las cosas empeoraron. Pero la segunda vez que contacté a SA, presté atención a la información en el sitio web de SA de Reino Unido, y una cosa que realmente me atrajo fue la imposible y loca definición de sobriedad.

Eso fue porque en aquel entonces, había ido para ver cómo podía dejar de masturbarme, no sabía cómo o cuando terminarían las cosas. Podían ser horas, un día, una semana, meses—y no tenía idea de lo que terminaría haciendo, qué nuevas mínimas cosas lograría. Al mismo tiempo, sabía que parar la masturbación para mí era imposible (en ese tiempo no tenía ni idea de cómo la fantasía en mi vida también era un problema).

También me gusto que me recordaba la Definición de A.A. Conocí a un veterano en ese programa, y vi y escuché cómo la recuperación había cambiado su vida y le había dado serenidad. La sobriedad había funcionado para él, había un pequeño rayo de entendimiento (No estaba listo para tener esperanza) de que la sobriedad también funcionaría para mí.

En AA, es bastante simple. Para llamarme sobrio, necesito no beber alcohol. En SA, también es simple: la sobriedad es no sexo con uno mismo o cualquier otra persona diferente a mi cónyuge, y victoria progresiva sobre lujuria. Esa segunda parte es clave, porque me permite saber que tener sexo conmigo mismo o cualquier persona que no es mi cónyuge es, para mí, un trago de lujuria.

Creo firmemente, que como dice nuestro Libro blanco, que la sobriedad y la recuperación no son acerca de la parar comportamientos externos, (aunque eso juega un papel)

pero sobre entregar ese interior deseo de lujuria. Sin rendirse a la lujuria, cualesquiera restricciones autoimpuestas sobre conductas sexuales externas finalmente se desmoronará. Y yo no puedo rendirme a la lujuria sin dejársela a mi Poder Superior—aquél que es más grande y poderoso que mi lujuria, en los siguientes años, estoy cada vez más convencido que la definición de sobriedad SA es la cosa más preciosa que tenemos en la fraternidad. Para mí, sin ella no hay SA. Para un adicto al sexo como yo, sin ella no hay sobriedad ni recuperación.

Estoy eternamente agradecido por la fraternidad de SA, quienes han llegado antes que yo y mantuvieron la definición sobriedad de SA, que es el corazón de nuestra hermandad.

Anónimo, Reino Unido



Este estadounidense necesitaba desesperadamente que alguien le definiera los límites y utilizar los Pasos a diario para mantener esos límites.



Límites por encima de mis mejores ideas

Cuatro años antes de venir a SA, busqué ayuda con un terapeuta profesional. Estaba fuera de control y lo sabía, consumía de maneras que me ponían en peligro de muerte inmediato. Hubo una noticia excitante de un hombre que accidentalmente se ahorcó en una aventura sexual. Ese podría haber sido yo. El terapeuta me calmó, me dio algunos métodos de control del comportamiento y luego me ayudó a explorar mi obsesión con los juegos sexuales de sumisión. Me dio lo que era la mejor sabiduría en su conjunto de herramientas: que el mundo de la psicología tenía poco éxito en cambiar la orientación sexual. Por lo tanto, debía trabajar para sentirme cómodo con mis deseos y “usarlos apropiadamente”. Me había dado permiso para pasar los siguientes cuatro años poniendo mi vida en peligro.

Doy gracias a Dios por SA, porque necesitaba desesperadamente que alguien me definiera los límites. no pude mantener límites en absoluto.

Independientemente de las promesas que me hiciera a mí mismo, siempre las racionalizaba cuando llegaba el momento crucial.

No elegí conscientemente SA sobre ningún otro programa de 12 pasos;

resultó ser que estaba disponible para mí cuando toqué fondo. Hoy, considero que esa es la mano de Dios en mi vida. Nuestra definición de sobriedad me dio los límites que siempre había necesitado, una definición fuera de mi "mejor forma de pensar" que era lo suficientemente clara y rígida como para soportarla.

Y, sin embargo, mis racionalizaciones seguían siendo ingeniosas. ¿Qué quise decir con "sexo con uno mismo"? En ese mundo de dominio y sumisión, gran parte de mi consumo no era sexual en absoluto, al menos, según los estándares de la mayoría de las personas. Los azotes y la esclavitud se insertan en las películas como comedia, ciertamente no son "sexo". ¿Lo son?

La respuesta para mí fue claramente "sí". Independientemente de cómo los vieran los demás, buscaba esos comportamientos porque mi mente los traducía en sexo. Tuve que admitir que, para mí, muchas actividades, incluso las más normales como beber de un vaso, en realidad podría ser sexual.

Podría transgredir el “sexo con uno mismo” simplemente manipulando objetos ordinarios, si mi mente estaba en el lugar equivocado.

Pasé bastante tiempo en mi temprana sobriedad ponderando la frase “sexo consigo mismo” y llegando a un acuerdo con lo que significaba para mí.

Nuestra definición de sobriedad me dio los límites que siempre había necesitado, una definición fuera de mí que era lo suficientemente clara y rígida como para soportarla.

Sabía durante años que, en la psicología de Freud, todo lo que hacemos los humanos tiene un componente de sentido sexual. Eso era ciertamente cierto para mí. Resolví el enigma haciendo una lista. (Soy un gran creador de listas, pero terrible en seguirlas.) Detallo las actividades que consideraría para mi “sexo conmigo mismo”, las cosas que había hecho y convertido en algo sexual. Eso funcionó por un tiempo, y me ayudó a mantenerme sobrio durante el trabajo inicial de los pasos.

Más tarde, sin embargo, tuve que profundizar más. Cuando tuve más tiempo de sobriedad, “accidentalmente” incursionaba en pensamientos erróneos, Me di cuenta de que en realidad podía sentir lujuria cuando esto pasaba.

Las tentaciones se ponían ellas mismas en mi conciencia, pero no tenían poder sobre mí hasta que yo las acogía. Cuando me concentro en una tentación y empiezo a disfrutarla—alguien trotando, una imagen publicitaria, un recuerdo eufórico —siento físicamente el torrente de drogas internas en mi cuerpo. Mi corazón se acelera, mi respiración se vuelve rápida y superficial, surge un rubor en mi pecho, mi cuello y cara, mis ojos se dilatan.

¡Guau! aprendí que ESO es lujuria: la reacción de mi cuerpo a mi pensamiento caprichoso. También aprendí que era importante para mí no dejar que eso pasara. Después de todo, soy impotente ante la lujuria. Cuando disparo toda la reacción en mi cuerpo, no tengo ni idea de hasta qué punto voy a ir. Para mí, eso es lo mismo que el alcohólico tomando un trago de alcohol. He llegado a separar la tentación, que está “ahí fuera”, de mi reacción de lujuria, que está “dentro de mí”. Las tentaciones suceden todo el tiempo, pero no tengo que aceptarlas. Así que mi definición de sobriedad ahora coincide exactamente con la definición de SA. No practico “sexo conmigo mismo” (cualquier cosa en mi lista), y busco la victoria progresiva sobre esa reacción de lujuria. Uso los Pasos diariamente para mantener mis límites. Escucho a mi padrino, y me quedo en fraternidad con todos ustedes y con Dios.

Eric H., Florida, EE. UU.



La definición de sobriedad suena dura...



Remando hacia su yo auténtico



Al permanecer junto a sus amigos en compañerismo, sabe que no se ahogará cuando pierda su equilibrio emocional.

Al principio pensé que el término "sobriedad" no encajaba con lo que yo creía que era un sexólico porque no tenía experiencia con el alcoholismo. Pero cuando entré en estas salas hace ocho años aprendí que la sobriedad era difícil de conseguir porque se trataba de mi estado mental y de lo que podría hacer con él si no me ponía en forma espiritualmente.

"Tienes que arreglar tu relación con Dios". Eso es lo que siempre me dice mi firme madrina.

No quiero oírlo todos los días, pero la marea tira de mí en esa dirección. Estoy llegando a la orilla. Incluso cuando vuelco, sé que no me voy a ahogar. No me asusto cuando pierdo la sobriedad emocional porque tengo a Dios y vuelvo a subirme al carro con bastante rapidez.

Mi primera madrina me explicó que, al igual que los alcohólicos, tenía que dejar mis "botellas" para estar sobria. Esto incluía no tener sexo con mis parejas y evitar detonantes como ver pornografía, modelos de lencería y escenas de sexo.

Así que colgué una toalla sobre mi televisor en 2015 cuando me mudé al campo y comencé a trabajar en el programa. Pero todavía no estaba sobria emocionalmente porque estaba viviendo una mentira. Mi consumo era el mundo de fantasía que creé dentro de mi cabeza que me mantenía segura y enferma al mismo tiempo. Mi interior nunca coincidía con mi exterior. Ahora, quiero la realidad a cualquier precio: aburrida, deprimente o peligrosa. Tuve que salir de mi cabeza.

Mi viaje de sobriedad comenzó cuando empecé amistades platónicas con mis compañeros en el programa de SA, pero seguía asustada mientras aprendía a confiar en los demás.

Mi actuación fue la fantasía mundo que creé dentro de mi cabeza que me mantuvo a salvo y enferma al mismo tiempo.

SA funcionó para mí cuando encontré la aceptación y la amabilidad que necesitaba pero que nunca había tenido en mi familia. En la fraternidad, era perdonada y comprendida después de cometer un error.

A lo largo de los años he desarrollado relaciones honestas y profundas con mis hermanas y hermanos, que me impiden caer en la desvinculación proporcionándome un fuerte apoyo y orientación.

Los miembros de SA me sacan de la negación en las reuniones y durante las llamadas cuando comparten sus luchas. Hacer servicio me lleva a la solución,

es decir, a la realidad. Las sugerencias sinceras me ayudan a conocer la verdad sobre mí misma y a reprogramar mi mente disfuncional.

La gratitud es una herramienta maravillosa que he utilizado con mis madrinas tanto en el pasado como en el presente y que me ayuda a liberarme de mi entorno tóxico. Mis dos madrinas me amadrinaron con el Libro Grande de AA. Hablamos de cómo la falta de límites nos convirtió en sexólicas.

En ese momento no sabía que ese era el principio de la recuperación hasta que vi los límites en acción. Pensé: "Vaya, mi madrina es muy dura. Nunca voy a poder hacer eso". Tenía una buena recuperación y, por primera vez en mi vida adulta, había alguien que confiaba en mí.

Dentro de mi mente, un frágil puente estaba conectando mis emociones reprimidas, lo que me permitiría cruzar hacia la sanación.

No tenía por qué ser ese salmón en la tabla de cortar aleteando. Podía volver al agua y nadar hasta la orilla. Así ha sido desde entonces. Estoy haciendo el viaje hacia mí. Me estoy convirtiendo en mi ser verdadero.

Ahora me encanta hablar con mi madrina porque no tengo que mentir. No tengo comportamientos lujuriosos y ya no tengo secretos. Experimento más libertad y puedo ver que con esfuerzo persistente lo estoy logrando. No, todavía no he tomado esa clase magistral en la que me he vuelto "feliz, alegre y libre". Mis amigos de la hermandad se refieren a ese lema mientras trabajamos juntos en nuestra adicción, porque es duro y no siempre nos gusta como somos, pero de todos modos nos mantenemos unidos. Somos como los salmones que nadan río arriba, luchando contra la corriente. Pero cuando se detienen a desovar, nace una nueva vida y una nueva realidad es posible.

Hoy tengo moral, soy más disciplinada y estoy más centrada. Sobre todo, estoy agradecida a todas las personas del programa que han compartido sus historias conmigo y que han escuchado las mías, aun así, se han quedado a mi lado.

Petrice, Australia



Lo que hizo que el programa de SA fuera creíble para mí

Mi historia primero comienza cuando estaba incursionando en rendición de cuentas y el seguimiento de otros, pero aún no en SA.

Mi objetivo principal era dejar de masturbarme, pero aún no estaba listo para dejar el sexo afuera del matrimonio y ciertamente no tenía deseos de dejar de lujuriar.

Primero estaba solamente reuniéndome con otra persona que había conocido en la iglesia una vez a la semana durante el desayuno para hablar sobre nuestra fe y darnos soporte mutuo.

Estaba deseando a medias la sobriedad e incluso la masturbación en ese momento.

Hubo momentos donde diría que tenía una "buena razón" porque "es que me sentía enfermo".

Ambos éramos jóvenes y solteros, algunas veces hablamos de planes ambiciosos, como romper la maldición generacional, que incluiría restaurar las relaciones con mi familia.

No pensé que sería posible y mi única esperanza de romper la maldición generacional sería evitar mi familia tanto como pude poco después de mudarme, pensando que mudarme resolvería mis problemas.

Un grupo de apoyo en una iglesia local me ayudó, aunque alguien dijo que lujuriar con tu esposa "no sería lujuria". Esto no tenía sentido para mí, ya que anteriormente había estado en una relación en la que lujuriaba y actuaba con pensamiento obsesivo con una novia y simplemente supe que lo que había hecho no era sobrio.

Procedí a volver allí y no solo a no parar de masturbarme, sino que comencé a cruzar regularmente la barrera de género durante mis fantasías sexuales.

Sabiendo que cruzaría más barreras para arriesgar mi salud y degradar aún más mi dignidad, todavía pensaba que podría manejar el problema al encontrar una mujer con quien actuar.

Cada vez que eso sucedía encontraba más aterradoras y "desvelantes" estas experiencias de en vida, sin saber si la mujer a quien no conocía y dormía junto a mí me robaría o lastimaría mientras dormía, sin mencionar el riesgo para mi salud.

En cierto momento, después de una mujer con quien traté de conectar y tener una cita con ella no funcionó.

Sabía que necesitaba recuperación, porque no podía sacar la lujuria del sexo y de mi sistema.

Actuar de esta manera solo parecía empeorarlo, el deseo de actuar con una mujer fuera del matrimonio para mí, estaba estableciendo claramente mi adicción al sexo y maneras de actuar que nunca había querido.

Cuando me uní a SA, conocer la definición de sobriedad sexual con respecto a mi cónyuge, así como la frase "entre un hombre y una mujer" añadió una gran credibilidad al programa SA y a la literatura para mí.

Mi padrino me ha mantenido enfocado en la verdadera sobriedad de SA, y no podría imaginar estar sobrio sin una base firme y clara.

Mi sobriedad emocional no ha sido perfecta, y he tenido problemas persistentes con el miedo.

Sin embargo, ha sido el más pleno período de mi vida desde que comenzó esta adicción.

He experimentado vivir por El poder de Dios, y mis relaciones con otros han mejorado notablemente debido a mi sobriedad sexual y ha cambiado mi actitud en los asuntos diarios.

Como una enmienda del Noveno Paso, por milagro, le pedí disculpas a mi hermano cara a cara, e incluso mi familia principal han visto lo que yo creía imposible.

La definición de sobriedad me hace sentirme seguro en las reuniones compartiendo sobre mi pasado vergonzoso, es lo que hace SA único e íntimo, incluso cuando se compara con otras fraternidades de recuperación donde he estado.

El mensaje genuino de SA llevado por una fraternidad es más valioso para mí que el oro más fino,

Vale más cualquier cantidad de servicio, trabajo físico y dificultades que experimentar que apartarse del camino de Dios.

Mike c., New Hampshire, USA





SANIDAD EN LA FAMILIA: UN MILAGRO INESPERADO

Cuando llegué a SA en junio de 2017, no pude reconocer un milagro mayor que poder dejar de actuar. Como le había sucedido a Bill W., algo sucedió en mi espíritu que me permitió ver el mundo de manera completamente diferente cuando me desperté al día siguiente. Después de disfrutar de una nube rosa durante dos meses, hubo un aterrizaje dramático en el suelo de la realidad. Por mi revelación, mi esposa sabía que le había sido infiel a través de la pornografía y la masturbación compulsiva. Fue un duro golpe, que afectó los valores de nuestro matrimonio y la confianza que inocentemente había depositado en mí durante años. Sin embargo, aceptó mi entrega y mi deseo de deshacerme de esa obsesión que fue un impulso para mi recuperación. En nuestro aniversario de bodas, hicimos un viaje a otra ciudad donde conocimos a un compañero y su esposa, quien casualmente también había revelado su adicción sexual y estaba pasando por momentos difíciles. Cuando regresamos a casa, mi esposa se sentó enojada en el sofá y me preguntó: “¿Con cuántas mujeres te has acostado?” Vacilante, dije que no había ninguna mujer en absoluto.

Pasaron los días y por mis llamadas inesperadas, reuniones semanales y literatura sobre adicciones en los estantes, ella seguía sospechando que el esposo que dormía a su lado había llevado una doble vida. La angustia y la desconfianza comenzaron a minar su salud física y emocional. A pesar de mis esfuerzos por trabajar los Pasos, mis relaciones en casa y con los compañeros locales estaban estancadas. Asistimos a un retiro de sanación para parejas casadas, sin ninguna esperanza, sintiendo que nuestro matrimonio había sido destruido. Sin embargo, la luz de la misericordia de Dios se levantó y, en ese retiro, reconocimos que ambos tenemos la misión de ayudarnos mutuamente en nuestra santificación. En un retiro de sanación posterior, me atreví a escribirle una carta de arrepentimiento en la que admitía que había actuado mal con otras personas, y que esas personas habían sido hombres. El impacto de esta nueva revelación fue demasiado profundo para sanar. Mi esposa entró en una depresión aguda. Sólo la misericordia y la caridad de un Dios amoroso podrían volver a juntar nuestras dos personalidades explotadas.

Desde entonces, han pasado cinco años y ocho meses en sobriedad. Nuestro matrimonio continúa. Oramos juntos todos los días y asistimos a misa en nuestra parroquia. Somos voluntarios y ayudamos a la gente. Primero serví como psicólogo voluntario en la Cruz Roja, sirviendo a adictos. Ahora soy voluntario para cuidar a pacientes con VIH y personas sin hogar en un centro religioso. Participamos en retiros de parejas, dando la bienvenida a nuevas parejas. Nuestro vínculo conyugal está más vivo que nunca y, a pesar de la leve intimidad que mantenemos, avanzamos en nuestro nuevo conocimiento mutuo. He descubierto que el “Dios” que juzgaba y criticaba mi conducta era fruto de mi engaño y de humanizarlo contra Su Divinidad. Ahora sé que Dios es Amor. Sólo de Él proceden el Perdón, la Misericordia y el Cariño. Si yo soy su criatura, tengo los mismos rasgos impresos en mi espíritu. Por lo tanto, es posible deshacerme de mis tendencias negativas, deshacerme de los defectos que son inútiles para amar y ser amado.



Juan Carlos, Madrid, España

Nuevo

Viejo

Y

O

El 21 de marzo de 2011, solo 48 horas antes de ingresar a esta fraternidad, estuve sobrio durante dos semanas. Ese día en particular me sentía sumamente seguro de que nunca volvería a ceder a mi adicción. El único problema era que había tenido esa confianza suprema miles de veces antes durante casi medio siglo.

Entonces sucedió algo que nunca olvidaré. Escuché una voz, tan clara como el día que me decía: “Sabes que fallarás de nuevo”. Sin duda, ese mensaje me había sido enviado innumerables veces, pero había sido demasiado estúpido o arrogante para escucharla. Esta vez me conecté a la red, encontré a SA, fui a una reunión la noche siguiente y desde entonces me he mantenido en recuperación.

Hay muchas razones por las que me he mantenido sobrio, pero lo que quiero compartir es la ventaja que tuve cuando asistí a esa primera reunión.

Durante la mayor parte de mi vida fui: resentido, envidioso, crítico, arrogante, necesitado, ansioso, temeroso, insatisfecho. Y tenía muchos otros defectos también. Era un niño, un adolescente, un joven, un hombre de mediana edad infeliz y... bueno, ese era yo. Yo mismo no me agradaba y deseaba cambiar. Sabía que tenía muchos defectos, pero a pesar de los consejeros, psicólogos y varios cursos, tanto espirituales como seculares e innumerables libros, solo logré mejoras temporales.

Entonces, ¿cómo me las arreglé? fue sencillo recurrí a mi adicción (que había comenzado antes de que tuviera 10 años) o culpaba a los demás, especialmente y más tristemente, a mi esposa. En verdad recurrí a ambos.

OK, avanzo rápido hasta 2008. Mi esposa había tenido suficiente y, por tercera vez, me dejó. Esta vez, dijo, no habría vuelta atrás. No estamos divorciados, y yo continué orando para que nos reconciliáramos.

La ira de mi esposa al decirme que me fuera se convirtió en un motivador extraordinario. Me comprometí totalmente a cambiar mi forma de pensar y de comportarme. Anoté cada uno de mis defectos de carácter y resolví cambiar mi forma de pensar y de responder a mis emociones.

Tuve suerte porque realmente quería cambiar, y le diría a cualquier adicto que esa es la clave. Necesitaba QUERER cambiar mi comportamiento y mi forma de pensar tanto como quería dejar de consumir.

Mi experiencia es que no me mantendré sobrio a menos que me deshaga, en la medida de lo humanamente posible, de mi ego (muy, muy importante dejar mi ego) y de los defectos de los que siempre he estado huyendo.

Entonces, ¿cómo lo hice? Empecé teniendo una conversación con algunas de mis emociones.

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

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

Aquí hay algunos ejemplos de las respuestas que recibí:

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

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

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

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

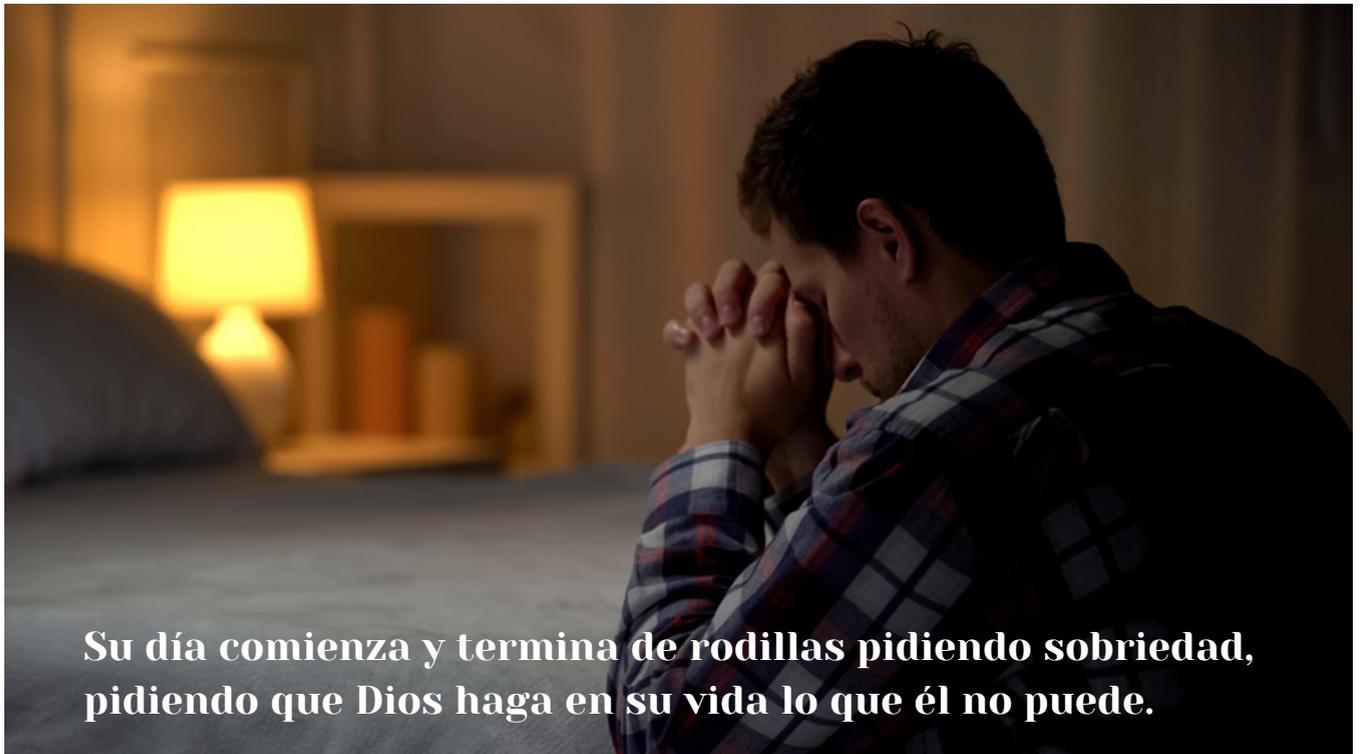
El ejercicio fue como un velo que se levantó. Por supuesto que no cambié de la noche a la mañana, pero el cambio comenzó y cuanto más cambiaba, menos me sentía atraído por mis viejos escapes. Hoy tengo una libertad que nunca podría haber imaginado. Por primera vez en mi vida, realmente me gusta quién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

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

Bill F., Sidney, Australia



Una Razón para Vivir



Su día comienza y termina de rodillas pidiendo sobriedad, pidiendo que Dios haga en su vida lo que él no puede.

Hola a todos, mi nombre es Pat y soy adicto al sexo. Estoy muy agradecido hoy por mi continua recuperación sobre la lujuria. Ha sido un largo recorrido. Entré en el programa en una ciudad en la isla centro-norte de Nueva Zelanda en noviembre de 2016 después de volverme cada vez más consciente de que estaba perdiendo el control y la lujuria se estaba apoderando de mi vida. Durante un atracón de toda la noche un sábado con alcohol, alimentando mi lujuria, me conecté y estaba chateando con mujeres. Quería consumir tanto, pero estaba tan borracho que no podía encontrar la manera de conocer a alguien. No hay mal que por bien no venga.

Me estafaron varios cientos de dólares esa noche por registrarme en un montón de sitios de pornografía sórdida y de citas. Alrededor de las 5:30 de la mañana, finalmente pasé y traté de dormir. Pero me sentí terrible y solo me quedé dormido. Siendo una persona de fe, me levanté todavía con resaca y fui a la iglesia, esa mañana más tarde. Estaba con tal resaca que casi vomité en el baño de la iglesia.

Acabé marchándome y me fui a casa a la cama sintiendo tanta vergüenza y abatimiento que quería terminar con todo. Sabía que necesitaba ayuda y, afortunadamente, encontré un sitio web local de SA y comencé a asistir a las reuniones de SA.

En mi primer año en SA, conseguí un padrino y trabajé los Pasos, pero no me rendí por completo. Odiaba decirle a todos que era un sexólico y quería irme, pensando que podría vencer esto por mi cuenta. A finales de 2017 volví a caer. Fui a un sitio de citas en línea y conocí a una mujer. Nuestros intercambios rápidamente se sexualizaron. Primero hablando, luego fotos, luego videos, se cruzaron más y más líneas. Ella seguía preguntándome si la amaba y yo seguía tratando de convencerme de que sí. La verdad era que solo la estaba deseando. La vergüenza y la culpa que sentí por esto fue devastadora. Eventualmente lo rompí cuando sentí que tenía que elegir entre ella y Dios.

Todo fue expuesto en mayo de 2018. La pobre mujer estaba tan angustiada que ingresó en una unidad de salud mental, pero también contactó a mi esposa, a un colega de trabajo y a mi hija. A las dos semanas de ese evento, mi esposa se divorció de mí. Estaba devastada. Mi plan era quitarme la vida, pero antes de hacerlo tuve que llamar a mi hija y disculparme. La respuesta de ella me deshizo totalmente. Ella dijo: "Papá, te amo, ¿cómo puedo ayudarte?" Supe en ese momento que no podía quitarme la vida, tenía que volver a SA. Esta vez volví listo para reconocer que era completamente impotente sobre la lujuria.

Ojalá pudiera decir que estaba sobrio desde ese día, pero ese no fue el caso. Todavía había muchas capas de mi voluntad que todavía querían controlar y disfrutar de las cosas. Seguí restableciendo mi fecha de sobriedad. "Medias tintas no nos sirvieron de nada." (AA59) Estaba resentido con Dios y con otros en el grupo que estaban recibiendo sobriedad. ¡Algunos no tenían fe en Dios y encontraron una manera de mantenerse sobrios! Eso simplemente no era justo. No podía ver que mi relación con Dios era defectuosa. Había tantas cosas que tenía que aprender, pero la entrega, la honestidad y la voluntad de cambiar eran las principales.

Pero seguí volviendo. No iba a salir de nuevo. Sabía que la respuesta estaba en el programa, solo tenía que seguir adelante. Tuve un par de padrinos más durante este tiempo, todos me dieron algo diferente y muy precioso: amor y aceptación.

Entonces algo cambió. Es difícil precisar exactamente qué cambió, pero el milagro sucedió; la obsesión había desaparecido. Tuve un despertar espiritual del "tipo educativo" de trabajar los Pasos con un padrino. Hoy, mi día comienza de rodillas pidiendo otro día de sobriedad, pidiéndole a Dios que haga en mi vida lo que yo no puedo.

Mi día también termina de rodillas, con una reflexión imperfecta sobre lo que el Doce y Doce identifica como "el debe y el haber", Paso 10. Estoy aprendiendo a vivir en los pasos 10, 11 y 12.

La obsesión se había ido. Tuve un despertar espiritual de la "variedad educativa" al trabajar los Pasos con un padrino.

Puedo llevar el mensaje y ahora apadrinar a otros. Las promesas se están cumpliendo en mi vida; lo más grande es la conexión con Dios y la familia.

Estoy increíblemente agradecido por mi familia, por una nueva visión del Dios de mi entendimiento, mis padrinos presentes y pasados, mi familia SA, los Pasos y mucho más.

Pat W., Nueva Zelanda



**¡Bienvenido
al milagro
de la sobriedad!**



En la clase de principiantes



Este veterano testimonia que no puede dormirse en los laureles. Aunque tiene más de 38 años de sobriedad, su aventura en el Undécimo Paso se hace más y más profunda.

Estaba sentado al sol, tratando de recuperarme de una infección de las vías respiratorias superiores. El sol brillaba tan intensamente mientras yo estaba cómodamente sentado en una silla junto a la piscina del centro de retiro donde vivimos. De repente se volvió oscuro. Miré hacia el cielo. No era más que una pequeña nube que había flotado hasta un lugar entre mi vista y el sol. Esa pequeña nube oscureció toda el área. ¿Adónde se fue el sol? Todavía estaba allí, pero oculto por la nube. Entonces me di cuenta de que así es como funciona mi ego. La nube es mi ego. Todo podría ser brillante y maravilloso con la luz del sol del Espíritu brillando intensamente. Entonces comienza mi voz en mi cabeza. ¿Qué es esa voz? Lo llamamos un pensamiento. Mi padrino siempre me advertía acerca de pensar. No importa lo que dijera al quejarme con él, tendría la misma respuesta. Él diría: "Harvey, estás pensando de nuevo". Continuaría diciendo que no importa cuán bueno comience el pensamiento, siempre terminará en algo negativo.

Durante los últimos 39 años en recuperación, he visto que tenía toda la razón. He visto cómo mi pensamiento distorsiona el día más hermoso en algo oscuro y nublado. Mis pensamientos tienen otro nombre: mi ego. Utiliza muchos trucos.

Necesito confiar en mi yo intuitivo más que en mi pensamiento, que viene del mismo cerebro que causó el problema en primer lugar

Uno de los trucos es la palabra "vergüenza". Cuando este truco del ego me avergüenza, en realidad me está diciendo que no crea en el Primer Paso.

Me dice que no tengo ninguna enfermedad. Que si tan solo hubiera trabajado más duro en ello, podría haber detenido mi comportamiento. En la clase para principiantes necesito confiar en mi yo intuitivo en lugar de en mi pensamiento, que proviene del mismo cerebro que causó el problema en primer lugar.

Lo que he aprendido a lo largo de los años es que nuestros Pasos están ahí para ayudarnos a desinflar este ego. El ego es simplemente mi pensamiento. He tenido que aprender a confiar en mi ser intuitivo más que en mi forma de pensar. Mi pensamiento proviene del mismo cerebro que causó el problema en primer lugar. A través de mi Undécimo Paso, también puedo usar la meditación para volverme consciente de mis pensamientos. Ahora puedo decir, “wow, ahí está ese pensamiento otra vez” y dejar que fluya. Al igual que las nubes con el sol brillando intensamente.

Qué alivio haberlo descubierto finalmente, después de muchos años de recuperación, el segundo aspecto del Undécimo Paso. Dice: “Buscar a través de la oración y la meditación”. Mi mente bloqueó la palabra “meditación”.

Ahora, después de años de estar dispuesto a tomarme un tiempo la mayoría de los días para sentarme en silencio con una meditación guiada, puedo elegir observar mis pensamientos en lugar de participar en ellos.

El milagro de la sobriedad de SA es que nunca se detiene. Es una maravillosa libertad no ser dirigido por mi ego. Hoy, puedo ser dirigido por mis pensamientos intuitivos. El poder viene cuando no escucho a mi ego. Cuán cierta es esa declaración: EGO, "Easing God Out" Dejeselo a Dios. Cuando estoy en mis pensamientos egoístas, egocéntricos y egoístas, estoy aliviando mi conexión espiritual. Hoy no puedo dormirme en los laureles. Aunque tengo más de 39 años de sobriedad en SA, mi aventura en el Undécimo Paso se vuelve más y más profunda. Con 23 años de sobriedad, Bill W. escribió sobre su participación en el Undécimo Paso: “Estoy seguro de que todavía estoy en la clase de principiantes; Soy casi un caso de desarrollo detenido” (Lenguaje del corazón 239). Ciertamente puedo identificarme con la declaración de Bill W.



Harvey A., Florida, EE. UU.

¡El celebra un año de sobriedad y yo apenas tengo una semana! ...



Practicar estos principios en todos nuestros asuntos

Un hombre llega a casa de una reunión de SA. Él es feliz y su cara está brillando. Su esposa nota su actitud extrovertida cambiada y le pregunta qué está pasando. El hombre dice que tuvo un maravilloso despertar espiritual en la reunión. Un orador compartió su historia y de repente comprendió por primera vez el significado de la frase, “Nosotros tenemos que aceptar nuestros errores”.

Su esposa se acerca a él y le da un ¡gran abrazo!





Al continuar practicando Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones disfruta de un continuo vuelo espiritual.

El camino a la cuarta dimensión

Estoy eternamente agradecido por este programa de recuperación. ¡Se ha convertido en uno de los cambios más profundos en mi vida, ya que literalmente salvó mi vida (y continúa salvándola un día a la vez) de ser absorbida por un agujero negro sin esperanza de escape!

El agujero negro, el sexolismo, no es más que un laberinto sin fin lleno de tristeza y confusión. En realidad, mi vida en esta adicción no fue para nada un viaje alegre. Una de las cosas más importantes que se me han abierto últimamente son mis reflexiones sobre la palabra “adicción”. Ahora encuentro que se ha convertido en una palabra que no describe la realidad de las dimensiones de mi enfermedad espiritual. Más bien, lo coloca en un rincón muy estrecho que no puede describir la profundidad del problema en el que me encontraba. Y cuando lei el Libro Blanco, encontré descripciones que me pusieron en la misma página que el borracho. La búsqueda se extendió más allá de los significados de la palabra “alcohólico”, para encontrarla describiendo una pérdida total de control.

Soy solo un pajarito volando en el paraíso del Señor disfrutando de la luz del sol del alma, bebiendo del agua de la vida. El sexo compulsivo no era más que un reflejo del continuo estado de deseo que merece ser descrito como adicción.

No soy más que un pajarito que vuela en el Paraíso del Señor disfrutando de la luz del sol del alma, bebiendo del agua de la vida.

La adicción, para mí, no tiene una sola cara. En realidad, creo que la adicción es como un cubo (por así decirlo) en sus múltiples caras.

Hoy, me doy cuenta de que soy un borracho sexual.

El sexo al azar, impulsado por la lujuria, se convirtió en un patrón que mata el alma, se convirtió en toda una vida. Ya no había ninguna capacidad para distinguir entre el bien y el mal y esto me hizo utilizar como objeto a las personas y arruinó mi capacidad de aceptar el amor sin sexo! Otro ejemplo, me encontré discutiendo con mi esposa que estaba bien que intentáramos con otras parejas, ¡si así lo deseamos! ¡Pasé totalmente por alto el hecho de que soy padre y cómo esto destruirá a mi familia! ¡Aún más, recuerdo que para mí estaba bien seducir amigos para tener sexo! ¡Estaba bien husmear, estaba bien cruzar cualquier línea bajo el nombre de amor! Estaba bien pasar horas viendo porno, porque estaba aburrido. No era solo un comportamiento. Fue una experiencia espiritual multi-dimensional. Estaba silenciando muchas voces dentro de mí y creando una comunicación falsa en un intento fallido que duró años para llenar el vacío solitario en mi alma. Creé mi adicción por sobredosis. Deliberadamente, elegí el sexo y no sabía por qué, pero en ese entonces era lo más emocionante para mí.

La experiencia fue como la de un alcohólico que busca el éxtasis copa tras copa y el mundo se pierde en el líquido de la botella. El vaso de sexo, generalmente mezclado con masturbación fantasiosa, fue una de las drogas más fuertes que he estado bebiendo. Todos los días me emborrachaba, y tan pronto como la droga hacía su efecto, perdía la cabeza y rompía un límite tras otro. El impulso compulsivo estaba reemplazando a la mente, empujando mis elecciones hacia “más y mejor y más salvaje” (en el ojo de mi lujuria). Hoy estoy sobrio y alerta. Mi cuerpo no tiene rastros de embriaguez, pero mi mente todavía piensa que la embriaguez es el camino a la cuarta dimensión. ¡Lo sé mejor, ya que esta es una cuarta dimensión falsa! La verdadera cuarta dimensión, que garantiza el vuelo espiritual, viene de la práctica de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. No soy más que un pajarito que vuela en el paraíso del Señor disfrutando de la luz del sol del alma, bebiendo del agua de la vida. Estoy realmente vivo.

Ameer m., Irak



Convención Internacional SA y S-Anon

Vaya a <https://steppingintothelight.org> para obtener más información sobre la convención y registrarse para la convención, comidas y hospedaje!

Para cualquier pregunta, envíe un correo electrónico a: registration@steppingintothelight.org
Por favor, también envíe un correo electrónico si está interesado en ser un representante local de su Intergrupo para difundir la mensajería de la convención.

El precio con descuento todavía está disponible hasta 30 de abril!

Jerusalén, Israel
22 a 24/01/2024



Nuestra "aldea" de recuperación global de conexión y recuperación reunirá al mundo de SA y S-Anon durante 3 días de compañerismo, diversión y experiencia compartida.

EL VERDADERO GOZO ESTÁ En compartir con otros

La lujuria llevó a este miembro a prisión, por lo cual, en sus mejores momentos, está agradecido, ya que lo ayuda a mantenerse consciente de la gravedad de su enfermedad.

¿Cómo era yo antes de llegar a SA? Durante la mayor parte de mi vida, fui dos personas completamente diferentes, separadas por un velo delgado. Para el mundo exterior, era amable, extrovertido, generoso, divertido y siempre dispuesto a ayudar. En resumen, hice todo lo posible para parecer lo más cercano a la persona que pensé que querían que fuera. Pero, si estaba solo o, lo que es más importante, si pensaba que no me veían, era codicioso, egoísta, inseguro y sin ningún sentido de límites personales.

La privacidad era irrelevante. Me faltaba cualquier pizca de integridad. Robé, husmeé, espíe, codicié, invadí y violé. Si sospechaba que había algo escondido que yo quería, haría todo lo posible, legal o de otra manera, para conseguirlo. Estaba completamente consumido por la lujuria. Y esa lujuria no conocía límites. Leo diarios. Desbloqueo Puertas. Hurgó en los cajones de la ropa interior. Robó fotos íntimas. Miró a través de cerraduras y grietas en las paredes. “La única forma de librarse de ella era haciéndola” (SA 203). Me había convencido por completo de que no importaba y, por extensión, mis elecciones tampoco importaban.

En algunas coyunturas diferentes, fui atrapado por personas inocentes y desprevenidas. Su dolor, conmoción y desilusión me afectaron, pero nunca duró mucho.

Siempre me las arreglé para convencerme de que mi mayor problema no eran los comportamientos, o los sentimientos no abordados y las actitudes enfermizas que impulsaban esos comportamientos. Fue que me atraparon, y la próxima vez no me atraparían. Bueno, como se puede imaginar con esa actitud, me atraparon de nuevo.

Me di cuenta de alguna manera, en ese momento, que tuve que parar a cualquier costo. No pretendo detener los comportamientos. Pero para detener toda la dirección de mi vida.

Siempre me las arreglé para convencerme de que mi mayor problema no eran los comportamientos, o los sentimientos no abordados y las actitudes enfermizas que impulsaban esos comportamientos. Fue que me atraparon, y la próxima vez no me atraparían. Bueno, como se puede imaginar con esa actitud, me atraparon de nuevo.

Esta vez por alguien que fue a la policía. Y lo que pasó después lo cambió todo. Me di cuenta de alguna manera, en ese momento, que tenía que parar a toda costa. No me refiero solo a detener los comportamientos.

Pero para detener toda la dirección de mi vida. En esencia, sin saber acerca de los Pasos, admití que era impotente y que mi vida se había vuelto ingobernable. Ahora sé que Dios me abrió los ojos de tal manera que ya no podía negar, evadir, escapar o de otro modo zafarme de mis propias acciones. Era “admitir que tuve un problema o morir”. Y en ese momento de despertar, no quería morir. En la primera oportunidad, busqué ayuda. Fui a un terapeuta que por la gracia de Dios me refirió a SA. Me dijo que tenía que ir a una reunión al día en un futuro previsible. Y en lugar de retroceder ante la perspectiva de asistir a una reunión para personas adictas al sexo, sentí alivio y curiosidad. Asistí a mi primera reunión de SA el 16 de abril de 2019. No conseguí un padrino de inmediato. Yo estaba demasiado asustado. Me preocupaba que las cosas que pudiera divulgar me metieran en más problemas. Ahora me doy cuenta de que mis temores estaban fuera de lugar. Todavía estaba tratando de aferrarme a algunas de mis viejas ideas. No diría que los “resultados fueron nulos”, pero no pude experimentar todos los beneficios de este programa “hasta que me dejé llevar por completo” (AA 58). Y eso está más cerca de lo que soy ahora.

Después de conseguir un padrino y trabajar los Pasos, comencé a levantar la mano en las reuniones y ofrecerme como voluntario para apadrinar a otros y trabajar en los Pasos. No siempre ha mantenido sobrios a mis ahijados, pero ciertamente me ha mantenido sobrio. Y si no estoy sobrio, no soy bueno para los adictos al sexo que todavía sufren.

Tengo una perspectiva completamente diferente de la vida. He descubierto que la verdadera vulnerabilidad y la intimidad es donde residen la verdadera alegría y la conexión. Había estado fingiendo, actuando, en esas cosas durante toda mi vida.

Pero no hay sustituto para la conexión real. Y una vez que realmente lo experimenté, supe que tenía que hacer lo que fuera necesario para mantenerlo en mi vida. Todavía soy muy adicto al sexo.

tengo un completo cambio de perspectiva en la vida. He descubierto la verdadera vulnerabilidad y la intimidad son donde residen la verdadera alegría y la conexión.

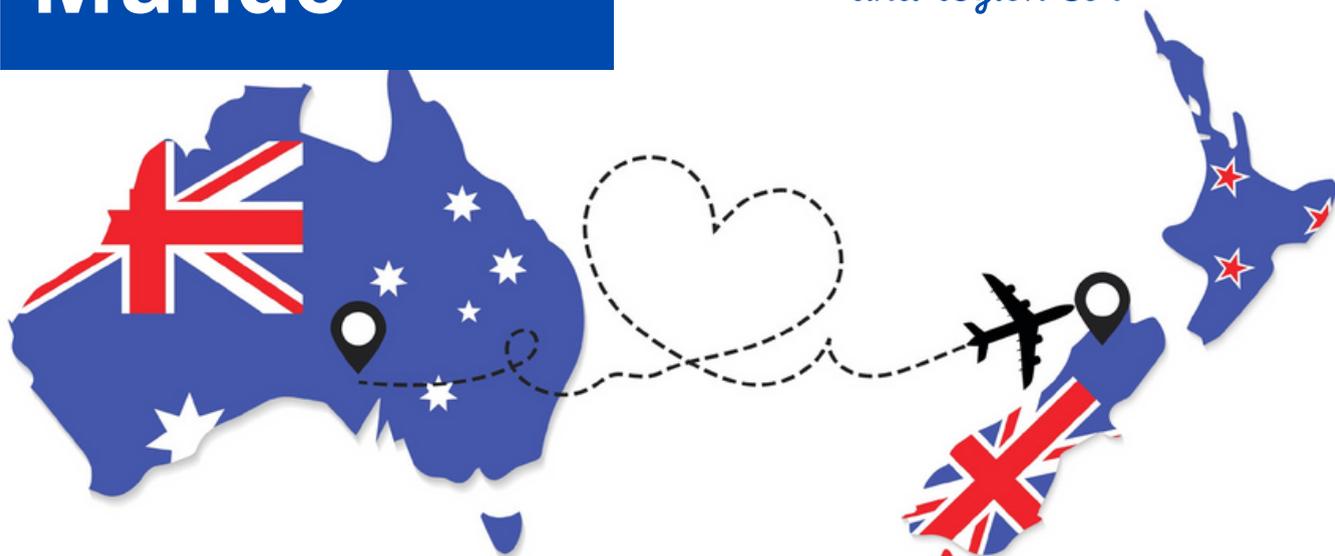
Soy completamente impotente ante la lujuria, y sin la ayuda de Dios, mi vida es tan ingobernable como siempre. Pero la diferencia es que ahora lo sé y sé que hay una solución. No tengo que sufrir. Lo que solía parecerme una obsesión que lo consumía todo, ahora es solo otra opción que tengo. Pero hay tantas otras opciones hoy en día, y todas ellas son mejores. Hoy estoy encarcelado. Soy un delincuente convicto y un delincuente sexual registrado. Tras mi liberación en enero de 2025, tendré que vivir bajo pautas muy estrictas o enfrentar el resto de mi vida en prisión. Y acepto todo eso. Y en mis mejores momentos, estoy agradecido por esas barandillas. Están para ayudarme a estar consciente de cuán grave es mi enfermedad si la dejo bajo mi propio poder y control. He estado sobrio por la gracia de Dios y la ayuda de todos ustedes en este programa de SA desde el 7 de abril de 2019. Hoy sé que la verdadera alegría está en compartir con los demás. Compartiendo contigo, Gracias por dejarme compartir.

Raphael, Virginia, EE. UU.



Noticias del Mundo

El milagro de convertirse en una región SA



Los australianos y Nuevos zelandeses están muy comprometidos con la recuperación. Hace más de una década, en un lugar llamado Mount Tambourine en Queensland, un compañero inglés dirigía un taller de 12 pasos donde nació un sueño. El inglés, un irlandés y un grupo de australianos y neozelandeses se unieron con la visión de formar una región.

El mayor espectáculo del mundo es lo que sucede cuando un grupo de adictos al sexo se reúnen. Comenzó con la sugerencia de un padrino a su ahijado para ayudar a iniciar una nueva región. Eventualmente, el inglés se fue a Inglaterra mientras el irlandés continuaba ayudando a que la visión de la región cobrara vida.

Hubo muchas reuniones de trabajo. Me animó un veterano de los EE. UU. que vino a hacer talleres para postularme para convertirme en administrador, así que lo hice. Fui nominado por el Comité de Nominaciones y obtuve la aprobación de la GDA para convertirme en el primer Síndico Aussie SA de la historia.

Presenté la idea regional en la reunión de fideicomisarios. Había muchos procedimientos correctos a seguir.

Intentamos durante años crear la Región de Asia Pacífico, pero la membresía en el área era tan pequeña que la idea no flotó. Muchos australianos ayudaron en el camino, sin mencionar la ayuda de los miembros de Nueva Zelanda. Fue un proceso largo, pero los australianos y los neozelandeses no se dan por vencidos fácilmente.

También tuvimos mucha ayuda de diferentes miembros en los Estados Unidos y Europa. Dios tenía un plan y todos esperábamos que Él hiciera su obra maravillosa. Finalmente formamos una nueva región SA. Ha sido una experiencia increíble para todos los involucrados. La importancia de una región en nuestra área no puede ser subestimada. La sangre vital de la confraternidad circula a través de su estructura de servicio y hemos querido ser parte de nuestra amada SA durante mucho tiempo. No podíamos renunciar al sueño de la región. Es un momento muy emocionante para nosotros. Ahora calificamos para un Delegado de la Asamblea General y un Delegado Alternativo, lo cual es un privilegio. Hemos recibido el apoyo de muchos miembros de SA y estamos verdaderamente agradecidos por su ayuda.

JASON C., Newcastle, Australia



Algunos datos y números sobre la nueva región ANZ

La región cuenta con aproximadamente 120 miembros. SA Australia tiene poco más de 30 años. Las principales reuniones se encuentran en Newcastle, Sydney, Brisbane, Melbourne, Perth y Canberra. Hay intergrupos en Nueva Gales del Sur, Queensland, Victoria y Australia Occidental. El sitio web de Australia es saoz.net. SA Nueva Zelanda tiene reuniones en Wellington, Auckland, Christchurch. El sitio web de Nueva Zelanda es www.sa-nz.org

SA - Calendario de Eventos

Convenciones internacionales y eventos

Julio 14-16 2023	Cracovia, Polonia En Dios confiamos	https://sa.org.pl/sa-convention-2023/
Enero 22-24 2024	Jerusalen, Israel Caminando en la luz	https://steppingintothelight.org
Julio 12-14 2024	Los Ángeles, California USA	SA & S-Anon International Summer Convention
Julio 11-13 2025	Dallas, Texas USA	SA & S-Anon International Winter Convention

Eventos locales y regionales

Febrero 3-5 2023	Sarasota, Florida, USA ¿Qué tan important es esto? ¡Realmente!
Febrero 25 2023	Kearney, Nebraska, USA Superando los obstáculos para la recuperación
Marzo 4 2023	Norcross, Georgia, USA El viaje continúa
Marzo 12 2023	On line
Marzo 31 y Abril 2 2023	Knock, Irlanda Libre al fin
Abril 1 2023	On line Superando los obstáculos en recuperación
Abril 14-16 2023	Sumas, Washington, USA Kansas City, Kansas, USA
Agosto 25-27 2023	Stirling, Escocia, Reino Unido

Comité Jurídico de SA Brinda Asesoría Jurídica a los Custodios

¿Puede usted ayudar? La Junta de Custodios de SA está atendido por una serie de comités quienes lo asisten en la administración de las políticas y decisiones de la Asamblea General de Delegados. Uno de ellos es el Comité Jurídico cuya misión es “Asesorar a los Custodios sobre asuntos legales que afecten a la Fraternidad”. (Manual de servicio SA, cap. 13, p. 2) SA es una confraternidad mundial y los temas que se presentan ante el Comité Legal son variados y a veces únicos. Como tarea del comité es bastante especializado, busca miembros que tengan la formación y la experiencia necesarias para llevar a cabo el trabajo asignado por los Síndicos. Además de la experiencia de vida relevante relacionados con la resolución de asuntos legales, el requisito para ser miembro es tres años de sobriedad y adhesión a la Declaración de principios de SA (consulte la página 2 de este número). El formulario de solicitud de servicio. sobre los comités de Custodios se encuentra en capítulo 12, pág. 6 del Manual de Servicio SA o puede obtenerse comunicándose con SAICO. Las solicitudes completas deben enviarse a SAICO. Las consultas pueden dirigirse a Gary L. en gary-iowa@juno.com. Muchas gracias por pasárselo a los miembros que sabe que podría coincidir con esta descripción de servicio.



Gary L., Iowa, EE. UU.



Nuevos grupos de SA, Abril 2023

North America

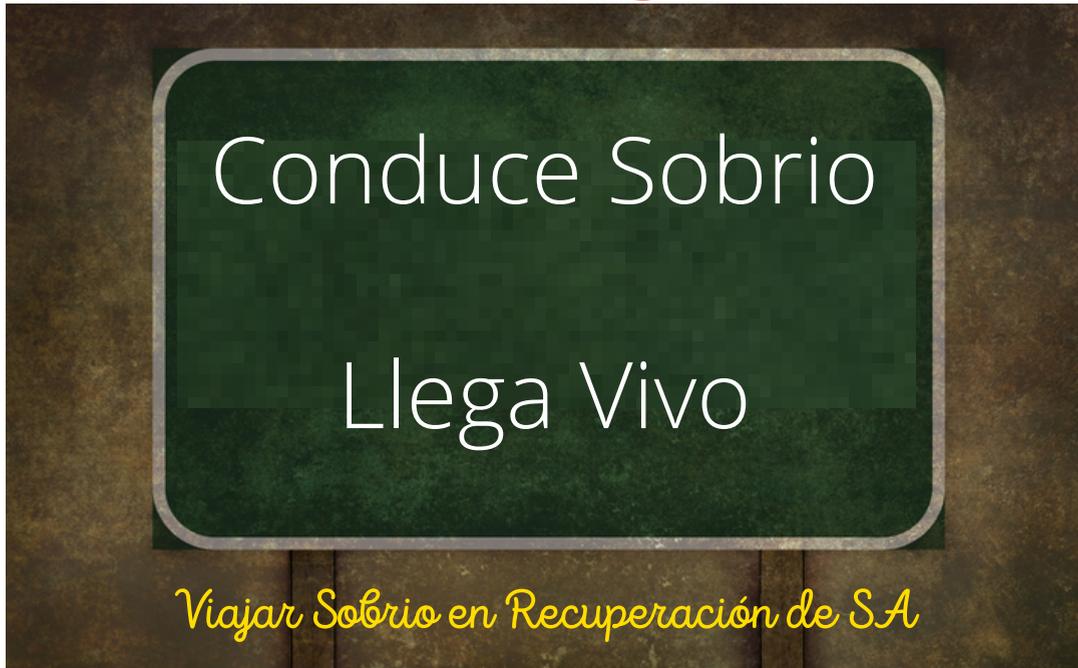
- ↪ Moscow, Idaho, USA
- ↪ Sarasota, Florida, USA
- ↪ San Jose, California, USA
- ↪ Mystic, Connecticut, USA
- ↪ Bonita Springs, Florida, USA
- ↪ Idaho Falls, Idaho, USA
- ↪ Vernal, Utah, USA
- ↪ Gainesville, Florida, USA
- ↪ Colton, Florida, USA (Zoom meetings)
- ↪ Fort Myers, Florida, USA (women-only))

Europe, South America, ANZ

- ↪ Cerro, La Habana, Cuba
- ↪ Cambridge, UK
- ↪ Christchurch, New Zealand



VIENE EN JUNIO



En esta edición

En la edición de junio, lea sobre las herramientas y trucos que los compañeros de todo el mundo practican mientras viajan durante las vacaciones.

La fraternidad es el sustituto

Este veterano estadounidense viajó por todo el mundo para llevar el mensaje y descubrió que confiar en Dios y sus semejantes nunca lo ha decepcionado.

Usando las herramientas cambió su visión

Tuvo que hacer múltiples visitas al médico para tratar un problema de salud. En el camino, vio una pequeña criatura que la ayudó a pasar de vivir en el problema a vivir en la solución.

Un poema sin título

Jim escribió un poema sin título, hace algún tiempo, lleno de juegos de palabras mientras estaba en viajes de negocios.

Envía tu historia

Edición de junio de 2023: *Viajando en Sobriedad (Sober Travel) (Historias recibidas hasta el 1 de mayo)* ¿Qué trucos tienes 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 conservarlos (Historias recibidas hasta el 1 de julio)* Comparta las estrategias que su grupo local tiene para dar la bienvenida y conservar a los nuevos miembros.

Edición de octubre de 2023: *Prevención de Recaídas (Historias recibidas hasta el 1 de septiembre)* ¿Qué podemos aprender de aquellos que tienen sobriedad a largo plazo hoy para salvaguardar nuestra sobriedad?

Edición de diciembre de 2023: *Recuperación Holística: La Curación Tuvo que Ocurrir en los Tres Aspectos (historias que se publicarán el 1 de noviembre)* "Sobrio No Es Estar Bien", hemos llegado a ver en la recuperación. ¿Cómo desarrollar una recuperación para toda la persona?

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

Si bien proporcionamos la versión completa de cada revista en PDF, así como seis artículos seleccionados en 10 idiomas diferentes en nuestro sitio web sin cargo, no es gratis producirla. Para apoyar a la revista ESSAY en la difusión del mensaje de SA en todo el mundo, por favor haga una contribución en essay.sa.org.

**DIOS,
CONCEDEME LA
SERENIDAD PARA ACEPTAR
LAS COSAS QUE NO PUEDO
CAMBIAR, VALOR PARA
CAMBIAR LAS COSAS QUE
PUEDO Y SABIDURIA PARA
RECONOCER LA DIFERENCIA.
QUE SE HAGA TU VOIUNTAD,
NO LA MIA.**