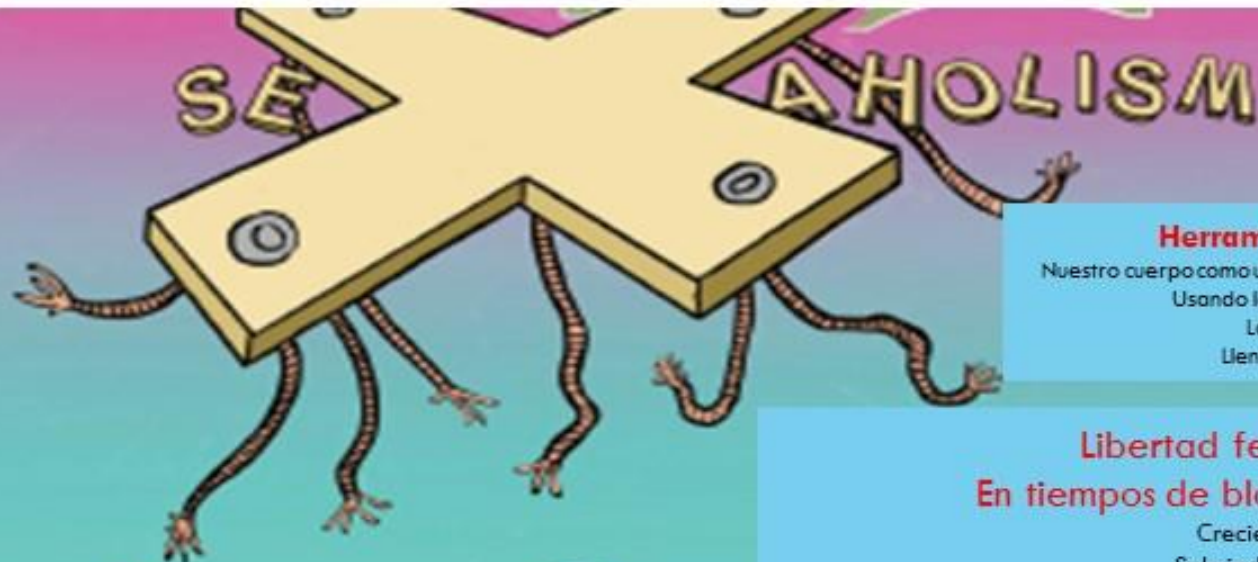


ENSAYO



Herramientas Prácticas

Nuestro cuerpo como una Herramienta práctica
Usando la herramienta del dibujo
La herramienta de sujetar
Llenando la copa emocional

Libertad feliz & Gozosa En tiempos de bloqueo Global

Creciendo en Recuperación
Sobriedad sexual es la clave
Es un proceso no un suceso
Llevando el mensaje

Historias de SA

La vida es buena abajo
Esto fue y sigue siendo un milagro
Un viaje de un día a la vez
Razones positivas para estar sobrio

Noticias Mundiales

La vida es buena abajo
La maratón anual de oradores de otoño
Reporte del SIM, que sigue?
La fraternidad en África

Libertad Feliz & Gozosa En tiempos de bloqueo global

EL PROPOSITO 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 extiende su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de S.A. esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable."

Sexólicos Anónimos DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas exceptuando a su cónyuge. En la definición, de

sobriedad de SA el término "cónyuge" se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Adoptada en 2010).

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

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

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

Ensayo es una publicación de Sexólicos Anónimos Essay@sa.org

Copyright © 2020 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 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

E stimados lectores de Ensayo,

El dicho "Toda nube oscura tiene un rayo de luz" transmite la noción de que, no importa lo mala que pueda parecer una situación, siempre tiene algún aspecto positivo.

Nuestro Libro Blanco lo expresa así: "Normalmente, cuando entramos en el programa, toda clase el tipo de problemas personales son lo más importante en nuestra mente: la separación pendiente o divorcio; problemas de romance; y crisis laborales, de salud, legales o financieros. La mayoría de nosotros sentimos que si los problemas desaparecieran, estaríamos bien. Lo que no nos damos cuenta fue que es debido y dentro de estos mismos problemas que el programa funciona! El programa no funciona en el vacío; sólo funciona en el flujo y reflujo del día a día de nuestro vivir. Prueba, tribulación y dolor son el suelo en el que los Pasos pueden germinar, tomar raíz, y encontrar fruto en nuestras vidas. Por lo tanto, cada problema, no importa cuán pequeño o grande sea; cada crisis, resentimiento, dolor, enfermedad, estrés, conflicto, depresión— todos y cada uno de ellos, sin excepción, se puede convertir en buenos". (SA 75)

El tema de este número es enfocar nuestra "mente mágica magnífica" (BB 420) en el rayo de luz del bloqueo global. Que las siguientes historias te inspiren a encontrar y mantengas una libertad feliz y gozosa en las circunstancias de la vida actual.

En fraternidad,

EL EQUIPO EDITORIAL

Ama Ensayo?

Gracias por mantener nuestra revista mundial disponible.

Haga clic aquí para donar:

www.sa.org/donate?src=essay

¿Nuevo en SA? Descubra más sobre nosotros:

- * Comuníquese con nuestra Oficina Central Internacional
- * Visite nuestro sitio web en www.sa.org
- * Llámenos sin cargo al 866-424-8777
- * Fuera de EE. UU. Llame al + 1615-370-6062
- * Envíenos un correo electrónico a <mailto:saico@sa.org>

Diciembre de 2020

"Pero hemos descubierto que la aceptación de estos hechos es la clave para una libertad feliz y gozosa que no podríamos conocer de otra manera."

SA 4



En la portada: Trabajando los 12 pasos podemos ser libres de los grilletes de nuestra enfermedad en el medio del flujo y reflujo diario de

nuestras vidas.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Nuestro cuerpo es una herramienta práctica 8

Veteranos comparten como usan su cuerpo para mantenerse sobrios

Usando la herramienta del dibujo..... 9

Maxey vivirá para siempre en los dibujos de nuestro dibujante Jimmy

La herramienta de sujetar..... 8E

Un israelí comparte los beneficios del sujetalibros regular

Acrónimos, una herramienta de recuperación 9E

Lea cómo este estadounidense utiliza el acrónimo "SAHOPE"

Llenar tu copa emocional.....10

Ella le dio a otra mujer una muy sabia sugerencia

No somos un montón de mal humorados.... 10

La diferencia entre padrino y terapeuta

EN LA PORTADA:

LIBERTAD FELIZ Y GOZOSA

EN TIEMPOS DE CIERRE GLOBAL

Creciendo en recuperación..... 11

El bloqueo sacó a este compañero del Reino Unido de su obsesión por el fútbol

La sobriedad sexual es la clave..... 12

El camino hacia una libertad alegre

Es un proceso, no un suceso..... 12E

Un solitario iraquí describe su camino a través de los 12 pasos

Llevando el mensaje..... 14E

Un veterano americano no se detiene por los cambios para llevar el mensaje

Encontrando crecimiento en alegría ..18E

Incluso en la pandemia encuentra alegría

Contando mis bendiciones..... 14

Este compañero australiano comparte lo que ha estado trabajando para él en 2020



Recuperación caminando..... 16
 "Gracias al" bloqueo, este el miembro disfruta mucho caminar

El servicio más importante..... 17
 Una carta escrita a mano recordándonos sobre nuestro propósito principal y sobriedad

HISTORIAS DE SA

Hacia una sobriedad proactiva..... 18
 La sobriedad técnica no funcionó para este compañero israelí

Fue y sigue siendo un milagro..... 18E
 Este miembro alemán describe su experiencia en la cima de la montaña

Un viaje de un día a la vez 20
 Ensayo entrevistó a un veterano que comparte que toda su vida está construida alrededor de su recuperación

Razones positivas para estar sobria..... 21
 Esta mujer de Jerusalén explica qué impulsa su recuperación

Mi PS no me abandonó..... 22
 El PS se hizo cargo de este contratista de EUA. Aunque no lo sabía

PASOS Y TRADICIONES

La Fe es el "antídoto" 24
 La literatura del programa ayuda a compañero superando sus miedos

Cambiando mi manera de orar..... 25
 Cinco años sobrio ahora, este miembro desde NY ora de una manera más confiada

Oración Y Meditación..... 25
 El undécimo paso nos enseña a meditar y rezar

NOTICIAS MUNDIALES

La vida es buena en Australia 28

Maratón anual de oradores de otoño 28

Informe del SIM y qué sigue..... 28E
Acerca de la Convención del Reino Unido
 29

La confraternidad en África..... 29

SA en India está creciendo..... 31

TAMBIÉN EN ESTE NÚMERO:

El Propósito de SA.....	2
Declaración de responsabilidad.....	2
Declaración de principios.....	2
Estimada <i>ensayo cartas</i>	6
Participando en la fraternidad.....	6E
Pregunta a un veterano.....	7E
Noticias de Literatura.....	7E
Tópicos de discusión.....	13
SA CFC.....	27
Calendario de eventos.....	32
Nuevas reuniones.....	30
Informe financiero.....	30
Viene en Febrero.....	33
Presentaciones para ensayo.....	33
Pasos y Tradiciones.....	34/35

QUERIDA ENSAYO



Quiero compartir Vida contigo

ESTAMOS EN UNA NUEVA REALIDAD.


Las reuniones Electrónicas continúan alrededor del mundo. Ellas permiten a los solitarios o viajeros unirse a una reunión. Escucho a la gente decir: "Sí, pero las reuniones son cara a cara". Siento disentir con que son reuniones cara a cara. Ellas simplemente no son reuniones presenciales.

Podemos ver las caras de las personas, reacciones, respuestas. Podemos ver las respuestas de los demás y ponerle nombre a las caras. Tengo una preocupación. Allí hay muchas personas que se unen a las reuniones con una imagen en lugar de con video. Creo que es peligroso para ellos. Se esconden. A menudo, están haciendo algo y no se unen totalmente. Eso me parece secreto. "Nuestros secretos nos enferman". Salga del closet.

Creo que tampoco es justo para el grupo. Estamos sentados alrededor de n círculo. Si alguien se une, hacemos el círculo más grande.

Somos inclusivos. Unirse con una foto no encaja en esa actitud. Sentados fuera del círculo no encaja en esa actitud

Nosotros somos una confraternidad, así que unámonos. No quiero para ver su foto de relaciones públicas o un dicho gracioso. Quiero compartir la vida contigo.

Dave T., Oklahoma, 
Estados Unidos


El Poder de la Fraternidad

DESPUÉS DE CASI DOS AÑOS de sobriedad, tuve una recaída. ¡Boom! Me golpeo después de unos meses de participar activamente en la lujuria. ¡Por supuesto, actué mal! Pensé que había estado bien probando los límites ante la lujuria y solo siguiendo las sugerencias que me gustaban de mi padrino.

Al regresar tuve que involucrarme más en la fraternidad y hacerlo parte de mi vida y mi continua historia. Cuando tengo un problema llamo, a veces para tener una retroalimentación, a veces para contar que está pasando conmigo y muchas veces para ver que está haciendo en el programa la otra persona.

Recientemente fui honesto sobre un vergonzoso problema TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) que estaba teniendo. Me mantuve diciéndome que necesitaba ser compartido pero que era demasiado vergonzoso. Luego, con la ayuda de mi Poder Superior, les envié un mensaje de texto a dos amigos y les hice saber que tenía algo privado para compartir con ellos. Lo hice y luego lo compartí en la próxima reunión en la que participé.

Desde entonces me siento capaz de empezar a abordar este problema de frente. En mi grupo base leemos la revista Ensayo casi dos veces a la semana. Siempre me asombra como en este programa los miembros no necesitan ser perfectos para mantenerse sobrios. Eso es algo de lo que gano de nuestra gran revista. El poder de la fraternidad nunca deja de asombrarme!

Yaakov, Nueva York, EE. UU 

Quiero Poner Una queja

ME GUSTARÍA EXPRESAR mi gratitud a todos ustedes que comparten su fuerza y esperanza en las páginas de nuestra revista. Disfruto mucho leyéndola. Todas sus historias describen gran variedad de las consecuencias de la adicción, también y más importante, la solución común: que Dios hace por nosotros lo que nosotros no podemos hacer por nosotros mismos.

Leyendo sus testimonios me llena de alegría y serenidad. Una de mis paginas favoritas es el que tiene fotos de salas de reuniones de alrededor del mundo. Es asombroso ver todo esos lugares distantes y saber que la solución está disponible donde quiera que vaya. He enviado una foto de nuestra sala de reuniones en Cracovia para devolver algo.

Déjame terminar "quejándome" que es una pena que el ensayo solo se publica 5 veces al año eso hace que el anhelo para el próximo número casi insoportable;).

Lukasz G., Cracovia, Polonia 

LAS PAREDES DE SA
EN EL MUNDO

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



Reunión de la "Fraternidad de Monroe
Monroe, Nueva York, EE. UU



Reunión dominical de Fregata,
Gdansk, Polonia



Grupo de Cracovia,
Cracovia, Polonia



Reunión "AS 12 Schritte"
Aachen, Alemania



Comparta sus fotos

Envíe fotos de su lugar de reunión, (sin identificar las personas) a Essay@sa.org.

Recuerde: Incluya su nombre, dirección, grupo nombre y ubicación de la reunión.

PARTICIPANDO EN LA
FRATENIDAD DE SA



Bolos después de la reunión.
Jerusalem, Israel



Comiendo fuera
San Petersburgo, Rusia



Kayak en el Donau,
Moson Donau, Eslovaquia



Diversión en el Castillo de Saltos
Sankt Vith, Bélgica



Comparta sus fotos

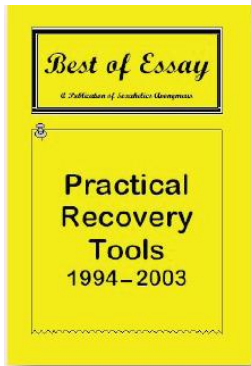
Envíe fotos de su lugar de reunión, (sin identificar las personas) a Essay@sa.org.

Recuerde: Incluya su nombre, dirección, grupo nombre y ubicación de la reunión.



Después de la reunión en un café en la acera,
Alicante, España





Lea esta maravillosa recopilación de Ensayo artículos que contienen muchos temas geniales como:

- Sobriedad
- Los pasos y las tradiciones
- Desde la caja de herramientas
- Regla 62

Para comprar la versión en papel u obtener el libro electrónico, simplemente navegue hasta la tienda SA: sa.org/store/

PREGUNTE A UN VETERANO

Jaja! Gracias por preguntar. El otro día estaba en una reunión de Zoom cuando un joven dijo un poco alarmado, dijo "siento como si estuviera viviendo como un imono!" Pienso que me quedaba perfecto. Estoy agradecido.. :))

Aquí estamos socialmente aislados, y nuestras reuniones son mayoritariamente por Zoom. Por supuesto extraño terriblemente mi grupo base, pero doy gracias al cielo por Zoom! Por estar enojado y frustrado con las llamadas de Zoom!. Estoy agradecido por tener esta tecnología, la cual ya está disponible y gratuita para cuando yo la necesite. Como soy soltero y retirado, tengo la libertad de participar en las reuniones de Zoom casi todos los días. Yo tenía compromisos para asistir a cuatro reuniones y una o dos internacionales

"¿Cómo practicas tu programa durante esta pandemia? "

Me emociona participar en nuestro amplio mundo de la fraternidad en Zoom, y de invitar a amigos de SA de Europa y Asia a nuestras reuniones aquí en casa. Yo he sido privilegiado de prestar mi apoyo a compañeros nuevos de India y África.

Desde que mi servicio en la lista de amigos (Buddy list), fue suspendido (espero temporalmente) tengo más tiempo para dedicarlo al padrinazgo, el cual amo. Es maravilloso ver cómo, mientras van trabajando sus pasos, sus ojos empiezan a iluminarse con un poco de chispa de esperanza, alegría e incluso buen humor. Veo mi papel como guía de los pasos y trato de animar y apoyar sus buenos esfuerzos.

Cuarenta años después de mis días de estudiante en París he tenido

La maravillosa oportunidad de ir a reuniones de SA en Francia, sin comprar un boleto de avión! Estoy re-familiarizándome con el lenguaje, y aprendiendo por primera vez el vocabulario especializado de la recuperación de la lujuria. Trato de agregar algo a las reuniones, incluso cuando hablo despacio o equivoco los géneros. Amo la manera en que en Francés no solo "atendemos" las reuniones, sino que las "asistimos".

Estoy tratando de ser más intencional en mi tiempo de oración, y llevar al Poder Superior conmigo en mi caminar y en mi trabajo de jardín.

Gracias a Dios por SA, y la fraternidad de SA, por llenar el vacío!

Mike F., NJ, USA
FS 22 Oct 1989



Le gustaría preguntar a un veterano? Envíe su pregunta al correo electrónico essay@sa.org

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Nuestro cuerpo también es una herramienta práctica

Cinco veteranos compartieron sus herramientas usando sus cuerpos para superar las tentaciones de la lujuria.

- *Quitando la vergüenza de mi frente y hombros con movimientos de las manos.
- *Moviendo los ojos de izquierda a derecha y arriba a abajo para interrumpir mi pensamiento.
- *Arrodillándome fingiendo que necesito atarme los cordones de los zapatos.
- *Sacando la basura.
- *Moviendo mis pies: mover un poco mi silla para que la persona que mi lujuria quiere ver, quede fuera del campo de visión.
- * Sentándome en el mismo lado de la mesa, de la persona que a la que mi lujuria me conduce- en lugar de sentarme en frente de la persona.
- *Cerrando mis ojos o girando la cabeza hasta que el objeto de mi lujuria haya pasado.
- *Cruzando la calle para evitar un disparador.
- *Eligiendo el despachador con él o la cajera menos atractiva a mí lujuria.
- *Llevando una banda elástica en mi muñeca y golpeándome cuando experimente lujuria: De esta manera regreso mi camino a la realidad.
- *Girando mi cabeza, moviendo mi vista a la distancia.
- *Tapándome los oídos con mis manos, poniendo una almohada sobre mis oídos, prendiendo el radio, usando audífonos.
- *Usando una hoja de papel en la computadora para rápidamente tapar cualquier imagen que aparezca.
- *Haciendo un poco borrosa mi mirada si estoy en un lugar lleno de gente.

*Tomando algo de aire fresco, abriendo las ventanas, saliendo a caminar, tomando un baño de agua fría.

*Si estoy en un aeropuerto o en una estación llena de gente, yendo a donde está la menor cantidad de personas.

*A veces, simplemente estar quieto y rezar silenciosamente, también ayuda.

* “El saludo de SA” levantando una mano sobre mis ojos reduciendo mi visión.

*Quitándome mis gafas cuando estoy caminando o cuando entre a un sanitario.

*Tener cambio en mi bolsillo, y tirar una de las monedas para deshacerse de una mirada.

*Pisotear con mi pie y decir, “No!”

*Bajando el cristal de la ventanilla de mi automóvil y decir, “Fuera!” A un pensamiento recurrente.

*Encendiendo una vela y oro por quien mi lujuria quiere, después soplando cuando el pensamiento se ha ido.

*Si estoy en soledad y pienso en alguien como objeto de lujuria, canto en voz alta “El feliz cumpleaños” para la persona, para recordarme a mí mismo que es una persona, es una persona real y no una posesión mía.

*Arrodillándome en un lugar público y decir, en voz alta, la oración del tercer paso.

*Haciendo un trabajo que no quiero hacer, como limpiar el baño.

*Usando una gorra y jalando la visera sobre mi frente para mi vista sea obstruida.

*Actualmente, Zoom es un medio fantástico para las asistir a reuniones, pero yo siempre tengo notas adhesivas para pegarlas sobre la cara de quien mi lujuria quiera.

*Escogiendo la ruta que tiene la menor probabilidad de tener un disparador.

Harvey A. Dave T., Lee T., Nicholas S., Cathal M.

Usando la herramienta de Dibujar

Conocí a Dave en una reunión SA en el centro de Denver. Él me trajo a Maxey. Estaba de voluntario en una perrera y trajo a tres perros rescatados, y ni hablar. Maxey era el perro para mí.

Fue en el otoño del 2007 y mi vida estaba repleta de temor, duelo y pena. Después de una vida entera de ocultar mi adicción intensa a la pornografía, fui arrestado por imprimir fotos explícitas de menores del internet. Nunca se debe menospreciar el poder de la lujuria.

Mi esposa me echó de la casa. Tomé unos días de descanso del trabajo. Asistí a reuniones todos los días. Lleno de medio de un futuro desconocido y pena por mi comportamiento, lo tomé un día a la vez. Pronto, mi esposa solicitó la separación. Me dieron cita en la corte para diciembre. Y me di cuenta de que necesitaba un compañero, y que si me esperaba, ya no iba ser opción. Pues, adopté a Maxey.

Después de la divulgación completa a mis empleadores, decidieron mantenerme en mi puesto. Ya para julio, estaba trabajando tiempo completo de nuevo. Asistí a reuniones todos los días y empecé a dibujar en mi diario. Todo estaba a punto de empeorar. Para diciembre perdí el trabajo y no pude verme con mis hijos ya jóvenes. Comencé un periodo de cuatro años en libertad condicional con tratamiento intenso y restricciones.

Después de unos meses, pude ver a mis hijos bajo la vigilancia, por lo cual



estoy eternamente agradecido.

Estaba haciendo lo mínimo. Un borracho seco, estaba diciendo “lo correcto” únicamente para aparentar. Sin embargo, el tratamiento veía más allá de mi astucia y me derrumbó una y otra vez. La recuperación no es algo solamente en mi cabeza. Requería reiniciar la computadora, yendo a lugares emocionales donde nunca quise estar. Me volví un desastre.

Maxey me acompañó en todo. El me sacaba de la casa para caminar y correr, se acurrucaba conmigo cuando lloraba y fue una fuente de gozo dentro de tanto dolor.

Poco a poco entró Maxey en mi diario. Comenzó a platicar conmigo allí, como si de él fuera la voz de un yo mejor. Aunque estudié para ser músico, me sentí llamado a mi diario para escribir y crear, en vez del estudio de música. Maxey apareció en el boletín local de SA. Llegué a imprimir calendarios desde

2016. Maxey ha compartido su sabiduría en las páginas de la revista Ensayo. Con cada imagen de Maxey, salía parte de mí ser que necesitaba la luz. Él amaba y fue amado por todos.

Después de 15 años, llegó el momento de decir adiós. Maxey, mi inspiración, amigo, compañero y mejor parte de mi ser falleció este mes debido a su vejez. Él estaba allí en mis mejores y peores momentos. Por los momentos más oscuros me ayudó. Lo extrañaré siempre.

¡Pero seguirá viviendo en mis dibujos!

—Jimmy M., Georgia, EEUU



Maxey
By Jimmy M.



La herramienta maravillosa

Sujetalibros

Mi nombre es Matán C. y soy sexóxico en recuperación de Jerusalén, Israel. Estoy sobrio, gozoso y libre desde el día 30 de septiembre 2016 por la gracia de un Poder Superior amoroso, los 12 Pasos y Tradiciones, mi padrino y ahijados, mi familia, esta fraternidad y una amplia variedad de herramientas de la recuperación, de la cual quiero compartir una aquí mismo.

Cuando comencé mi camino en SA, mi padrino y otros miembros de veteranos (tanto los vivos cómo los muertos, por medio de grabaciones) me obsequiaron un regalo—una caja de herramienta repleta de todo tipo de aparatos, ideas, acciones y comportamientos que puedo utilizar para vivir sobrio y contento.

Esta caja de herramientas de veras es mágica, algo así como la bolsa de Mary Poppins (o, Hermoine Granger, dependiendo de tu edad): no existe problema o situación que no encuentre su solución en esta caja. ¿Resentimiento? Inventario; ¿depresión, tristeza o soledad? Servicio y conexión con los demás; ¿lujuria? 18 herramientas al final del Libro Blanco (p. 160); ¿inquieto, irritable o descontento? Oración y meditación. ¿Una tarea difícil o posiblemente peligrosa? Sujetalibros.

El diccionario Merriam-Webster en línea define sujetalibros de esta manera: comenzar y terminar (algo) con dos cosas similares o con una sola cosa. La frase que uso viene del uso físico de los sujetalibros actuales; ese soporte que usas al principio y al final de una línea de libros para que no caigan al piso a causen desorden.

Yo también, como un borracho tambaleante e impotente (¡pero no sin recursos!), puedo causar un tremendo desorden por mi propia cuenta, y eso mucho peor que unos libros tirados al piso. Veamos unos ejemplos para demostrar lo que quiero decir:

- Digamos que no estoy en buenas condiciones espirituales y mi esposa (o el jefe) me pide buscar algo en línea y esto lo hago sin llevar a alguien conmigo en esta jornada posiblemente peligrosa, ¿no será posible que pierda el camino y termine en sitios donde no quiero o no debo estar?

- Si el médico me recomienda ejercicio habitual, pero toda la gente en el gimnasio o en cualquier lugar donde haga ejercicio son objetos de lujuria para mí, ¿no será que entrar en esa situación “sin armas” es una tontería?
- Digamos que tengo una fecha límite que se aproxima en el trabajo, o posiblemente en SA, por ejemplo un artículo sobre el tema de utilizar sujetalibros para la próxima revista *Ensayo*, pero no me animo a sentarme a escribir, ¿no será útil llevar conmigo un ayudante?

En mi país y cultura le decimos al sujetalibros un “círculo”; los círculos deben ser cerrados, y si no lo son, dejan de ser círculos. Al final del día también se le puede llamar a esta herramienta “un círculo de cuentas”, una promesa o un compromiso con otra persona para llevar algo a cabo de cierta manera dentro de algún tiempo limitado. Hay que utilizar los mismos ejemplos anteriores para ilustrar esto:

- Digamos que mi esposa (o el patrón) me pide buscar algo en línea, y no me siento a gusto haciéndolo solo, o pienso que sería mejor llevar a alguien conmigo—envío un mensaje por WhatsApp a un amigo o un grupo en recuperación y “abro el círculo” por el tiempo que yo pienso que me voy a tardar para terminar el trabajo. Ahora sí, tengo quien me acompañe en esta tarea y no estoy buscando por internet por mi propia cuenta. Una vez que termino la tarea envío otro mensaje y “cierro el círculo” o sujetalibros.
- Quiero hacer ejercicio habitual y todas las personas en el gimnasio o en cualquier lugar donde haga ejercicio son para mí objetos de lujuria—puedo llamar a un compañero en recuperación y orar juntos por la próxima sesión de ejercicio, “abrir el círculo” por la hora que espero estar allí, al final del Prometo llamar de nuevo con lo cual prometo llamar de nuevo al mismo compañero para “cerrar el círculo” y sujetar libros juntos.

- Se aproxima un periodo límite que estoy luchando para alcanzar y no lo estoy haciendo, ni es lujuria sino que no dedico el tiempo para cumplirlo—“abro un círculo” con un amigo en recuperación (que en mi caso tengo un grupo de WhatsApp específicamente con este propósito—damos cuentas con tareas para nuestros trabajos) con respecto a la tarea que quiero terminar y “cierro el círculo” solo para abrirlo de nuevo en la próxima tarea (de costumbre utilizo el ciclo “pomodoro” de 25 minutos en mi trabajo). A menudo esta es la única manera en que hago las cosas. Sujetalibros, círculos, compañeros de cuenta—hay muchos nombres para esta verdad sencilla:

-

soy tambaleante, impotente (¡pero no sin recursos!) sexólico que necesita toda la ayuda disponible para realizar algunas cosas muy sencillas (cómo mantenerme sobrio o enviar un correo electrónico al jefe o escribir un artículo breve para la revista *Ensayo acerca de* los sujetalibros). No sé por qué es así, pero he dejado de tratar de comprenderlo. Es más, he dejado de tratar de hacer las cosas más sencillas por mi mismo y ahora trato de recibir toda y cualquier ayuda que se me preste de esta maravillosa, mágica caja de herramienta llamada SA. El sujetalibros es solamente una herramienta y recomiendo con fervor su uso junto a todas las demás herramientas.

Amor y luz, Matán C., Jerusalén, Israel



Acrónimo Como una Herramienta de Recuperación

Recientemente me encontré un acrónimo que me recordó lo que tengo que hacer todos los días para permanecer sobrio. El acrónimo es PAPAPE. He aquí lo que significa cada letra;

- P — me recuerda de mi padrino (madrina) y los pasos. Leí algunos años atrás que a los que les va bien en este programa son los que trabajan los pasos con madrina o padrino. Cada día necesito trabajar el paso en el que me encuentre. Esto me permite solucionar lo que pasa en mí ser interno.
- A — es de aceptación. Alcohólicos Anónimos bien lo dice en la página 417 (edición inglés)—“hasta que no pude aceptar mi [sexolismo], no pude mantenerme sobrio; si no acepto la vida tal como es, no puedo vivir feliz”.
- P — me recuerda que necesito reconocer y aceptar un Poder Superior para mantener la sobriedad y cultivar la recuperación. Para mí, a este Poder Superior le nombro Dios.
- A — es para el alcance hacia los demás. Doy y recibo apoyo e inspiración al platicar con otros en el programa. Esto sucede por medio de las reuniones, mensajes de texto o llamadas telefónicas. En *Pasos en Acción* (Paso Doce - Llevando el mensaje) está escrito—“Cómo se hizo para nosotros, alcanzamos a los recién llegados con un mensaje de esperanza. Participamos en las reuniones SA, en donde compartimos la solución con los demás”.
- P — me recuerda de la incalculable eficacia y poder de la petición y oración. Cuando finalmente comencé a vivir sobrio en septiembre de 2016, fue cuando lancé la petición más desesperada que jamás había orado... “Dios, ¡tienes que ayudarme”!
- E — me recuerda que el ejercicio físico es un método genial para desahogar pensamientos y sentimientos negativos. Aunque no forma parte integral del programa, encuentro la calma y me ayuda a sentirme mejor durante el día.

Rich R., Michigan, EEUU



Llenando tu Copa Emocional con Personas Seguras

Lo siguiente es algo que compartí con una mujer en la fraternidad que se sintió atraída hacia un hombre en una reunión mixta:

“Bueno, es saludable que reconozcas lo que te atrae en él: su voz, personalidad y quizá otras cosas. Escribe una lista de todo aquello que te agrada y que tú piensas que recibes de esa interacción, aunque pienses que no te corresponde.

Luego escribe otra lista de personas ambos hombres y mujeres que tu reconozcas que tengan las mismas

cualidades. Pero *solamente personas seguras para ti*, así trasladadas las emociones. Después escribe los días en los que puedas conectarte con esas personas para llenar tu copa emocional.

Simplemente alejarse de esa reunión no es suficiente. Puedes estarte negando las necesidades que te llevan a desear esa persona. Reconociendo que necesitas a otras personas, y dándote permiso de conectarte con otras personas (seguras), la obsesión se irá”.

Rina R., Nueva Jersey, EEUU



Una de las más efectivas Herramientas Prácticas es el HUMOR.

La diferencia entre tu padrino y un terapeuta

1. Tu padrino no está totalmente interesado en las razones por las que consumiste.
2. Tu terapeuta piensa que tu problema raíz es tu falta de autoestima, autoimagen negativa y pobre

autoconcepto. Tu padrino piensa que tu problema es una palabra de dos letras tú.

3. Tu terapeuta quiere que mimes tu niño interior. Tu padrino piensa que debes ser instruido.

4. Tu padrino cree que tu inventario debe ser de ti, no de tus padres.

5. Hablando de tus padres, tu padrino te dice que no te enfrentes a ellos, pero enmiéndalos.

6. La única vez que su padrino usa la palabra "Cierra" es antes de la palabra "boca".

7. Tu terapeuta quiere que te ames primero a ti mismo; tu padrino quiere que ames a los demás primero.

8. Ahora que no has consumido en 6 meses, su terapeuta cree que deberías hacer una lista de tus metas y objetivos durante los próximos cinco años, empezando por terminar ese título universitario. Tu padrino cree que deberías empezar hoy por limpiar las cafeteras y ayudarlo a llevar una caja de literatura para la cárcel. Oh si... y hacer tu cama.

John B., Manchester, Reino Unido



Tienes una buena broma Observación irónica, una historia divertida de SA? Envía tus regalos de humor mailto:a_essay@sa.org



LIBERTAD FELIZ

& GOZOSA

En tiempos de encierro
global

Creciendo en Recuperación, UN DÍA A LA VEZ

Futbol (o Soccer como lo llaman en EUA) - ¿Qué haríamos sin él? Es tan emocionante, tan apasionado, tan buen tema de conversación y mucho más. Cuando era adolescente estaba obsesionado con viajar por todo UK siguiendo (¿o adorando?) a mi equipo favorito, el Tottenham. Cómo mi vida siguió adelante y me encontré ocupado con los estudios, el matrimonio, mis hijos, me di cuenta que (¿quizá?) hay cosas más importantes en la vida por lo que gradualmente perdí el interés en el futbol. Ya saben, un adicto siempre piensa, o es todo o nada.

Después de encontrar a SA en enero de 2014, me hallé (en algún momento en el 2016) recuperando mi interés en el futbol en general y en particular por el Tottenham. Y a ellos les iba bastante bien para variar. Con seguridad fue algo bueno tener un interés que no tuviera que ver con la lujuria y una buena forma de escapar de la vida. Pero, pronto me volví obsesivo. Estaba tomando demasiadas horas de mis días y noches y me sentí esclavizado. (¿Suenan familiar?). Me convencí a mí mismo diciendo que es mejor que la lujuria.

El hecho de que no compartiera mi obsesión con nadie cercano a mí, el tiempo que gaste en el trabajo y las "mentiras" que tuve que decir para salir en las noches para ir a "comprar", etc, pero siempre con la intención de pasar por la oficina para estar "actualizado" – no era nada sano. Estaba esclavizado nuevamente. Oré para parar pero no imaginé cómo podría pasar. Se lo mencioné con frecuencia a mi padrino – quien también es un gran fan del Tottenham

y pudo identificarse con el reto pero no tenía un "botón mágico" para que pudiera presionar.

Y luego, el encierro global por el Covid llegó. No había Futbol, no había noticias sobre transferencias de jugadores, no más titulares, entrevistas, ¡Nada! Sólo rumores sobre cómo y cuándo la temporada se reiniciaría.

Por un día la obsesión se fue. Fue como si hubiera sido retirada de mí (¿suena familiar?). Por aproximadamente seis meses, un día a la vez, no estuve viendo los sitios webs de la BBC y del Tottenham y tampoco estoy "desesperado". Se me liberó tanto tiempo y espacio en mi mente, y estoy muy agradecido por ello. También fue en general de mucha ayuda para mí escapar de la web, las noticias, etc.

Comparto esto ya que hay muchas áreas en mi vida en las que me pregunto y me preocupo cómo podré cambiar. Pueden ser las finanzas, miedos, relaciones que necesito cambiar. Saben qué, Di-s me quitó mi obsesión con la lujuria y él lo hizo otra vez con el futbol. Tengo que aprender que yo no puedo cambiar las cosas. Puedo orar y esperar por la voluntad de Di-s. Cuando el momento llegue Di-s me las quitará. Debo recordar mantenerme al margen del camino de Di-s. En vez de estar preocupándome sobre situaciones y tratando de controlarlas debo hacer lo mejor que pueda, solo por hoy, *con la base de cero tolerancia a la lujuria*. Y ruego por guía para hacer Su voluntad en todas las áreas de mi vida.

Y si disfrutan del Futbol o el Futbol Americano o cualquier otro deporte estoy para hacerlos sentir mal. Al contrario, si pueden disfrutarlo de forma sana es bueno. Tuve que aprender que hay cosas que no puedo hacer estando en Recuperación que otros adictos en recuperación pueden hacer y viceversa. Y espero que a sus equipos les esté yendo bien.

Zalmi S., London, UK



La sobriedad sexual es la verdadera clave para una libertad feliz y gozosa

Empecemos con algunas estadísticas. La palabra "feliz" aparece en el Libro Blanco de SA siete veces, y en el Libro Grande de AA en 16 ocasiones. La palabra "gozosa" está en el Libro Blanco ocho veces, y en 12 ocasiones en el Libro Grande. "Libertad" es usada solo 4 veces en el Libro Grande y en 37 oportunidades en el Libro Blanco. Esto me lleva a creer que la libertad es más importante para los sexólicos que para los alcohólicos. Esto no significa que la libertad no es importante para los alcohólicos, sino que simplemente es más importante para nosotros. Así que, ¿qué es la libertad para un sexólico, y no solo la libertad de la lujuria, sino la feliz y gozosa libertad? No puedo decirles que es para otros, solo puedo decir que significa para mí. Cuando llegué a Sexólicos Anónimos era un miembro de otra fraternidad S. Tuve que definir mi límite de comportamiento, y este coincidió con la Definición de Sobriedad compartida en SA. Así que ya tenía algo de sobriedad cuando llegué a SA.

Mi camino de recuperación no empezó porque fuera impotente a la lujuria, sexo, alcohol, nicotina o cualquier otra cosa. Fue porque mi vida era ingobernable. Mi esposa me dejó, se llevó a los niños, perdí mi casa, mi auto, mi trabajo y, más importante, mi dignidad. Me tomó seis meses de reuniones de fraternidades S antes de que me uniera a AA y empezara mi verdadera recuperación. Soy un verdadero sexólico así como soy un verdadero alcohólico, y no pude parar por mí mismo. Creo que nadie que está en recuperación de cualquier adicción está loco para beber alcohol. El alcohol disminuye mis inhibiciones y hace más fácil hacer cosas que no haría estando sobrio.

Estaba atrapado en una pesadilla y no podía despertar, no podía despertar. Un día de no actuar

sexualmente era apenas posible para mí, varios días imposibles. Fui a dos reuniones de grupos "S" y reuniones AA, varias veces al día. Podía ir sin beber, pero no podía dejar de consumir sexualmente. Después de cuatro meses y medio de iniciar y parar (principalmente iniciar) la sobriedad, tuve pensamientos suicidas y terminé en un sitio de busca de tratamiento.

Después de unos 30 días me enviaron a casa con algunas herramientas que me ayudan a mantenerme vivo el tiempo suficiente para que la fraternidad siga ayudándome a seguir con vida. Comencé a recuperarme con un renovado entusiasmo. Mi vida mejoró un poco, encontré un trabajo, fui a reuniones, alcancé varios meses de sobriedad, sentí serenidad en mi vida, y me volví a casar. Pero todavía no sentía una verdadera felicidad, alegría o libertad. Hice un gran trabajo al fingirlo. Mi personaje en el escenario se veía bien para todos excepto para mí. Había escuchado a la gente decir que sus interior no coincidía con el exterior de otros. Mi interior no coincidía con mi propio exterior.

Viví así durante cuatro años. Luego tuve una recaída importante. Ese no fue un desliz. Fue una recaída, y no lo dije, no podría, no le diría a nadie lo que realmente estaba pasando en mi vida.

Creo que si tú sigues el camino que yo seguí; tú también puedes vivir feliz y alegre, libre, incluso durante una pandemia

En lugar de comprar pornografía, irrumpía en los apartamentos de personas y me masturbaba con su pornografía

Mi vida se volvió progresivamente más inmanejable durante los siguientes nueve a doce meses. Finalmente tuve un susto cuando alguien regresó a su casa y me atrapó en su apartamento. Escapé y le conté a un amigo de AA lo que había sucedido. Me dio el valor para decirle a mi esposa y decir la verdad en un grupo "S" sobre lo que estaba pasando en mi vida.

El problema era que había hablado sobre los Pasos, leído sobre los Pasos, asistido a reuniones sobre los Pasos, pero en realidad, no los había trabajado. Otro amigo me dio unas cintas con instrucciones para los Pasos tal como están escritos en el Libro Grande de AA. En serio y usando las cintas y el Libro Grande de AA, hice del Paso Uno al Paso Doce. Tuve el despertar espiritual prometido en el Paso Doce y mi vida no ha sido la misma desde entonces. Hoy puedo hacer cosas que no podía hacer antes. Puedo sentir cosas que no podía sentir antes. Y creo cosas que antes no podía creer.

Años después, a través de la invisible mano de Dios, encontré mi camino hacia SA. Me siento como en casa con gente que realmente entiende que la lujuria ha sido mi verdadero problema todo el tiempo. El contacto con los demás ahora es más importante que nunca. Incluso en tiempos difíciles como en esta pandemia de Covid-19, todavía tengo los regalos de

la sobriedad, la serenidad, cordura y espiritualidad. Regularmente asisto a reuniones en línea (a través de Zoom) o por teléfono. Hablo diariamente con otros miembros de la fraternidad. Y lo que es más importante, utilizo los Pasos para permanecer en contacto consciente con Dios.

Por la gracia de Dios, los Doce Pasos y la fraternidad, he estado sobrio desde el 16 de octubre de 1991. Me han concedido progresiva victoria sobre la lujuria, y hoy tengo libertad feliz y gozosa de la necesidad de consumir sexualmente, de la esclavitud del ego, y de la esclavitud de la lujuria. Por todo eso nunca estaré lo suficientemente agradecido. Hoy sé que mi recuperación es la posesión más importante que tengo. Hoy el contacto consciente con Dios responde a todos mis problemas. "Sin embargo, a pesar de nuestras dudas, luchas y confusión, consideramos que la sobriedad sexual es "la puerta de acceso una libertad feliz y gozosa que no podríamos haber conocido de otra manera." (SA 2).

Creo que si sigues a fondo el camino que yo seguí; tú también puedes vivir en libertad feliz y gozosa, incluso durante una pandemia.

Bob F., Nebraska, Estados Unidos



TEMA DE DISCUSION

Estoy practicando TODO lo que el programa me ofrece para vivir una libertad feliz y gozosa durante esta pandemia?

Bob F., nos dice cómo él continúa viviendo en una feliz y gozosa libertad durante la pandemia.

Él suele trabajar los Pasos como indica el Libro Grande, asistir a reuniones virtuales, y llamar a miembros diariamente para estar en contacto consiente con Dios.

¿Cómo me está yendo realmente en la pandemia?
¿Tengo la fortaleza para hacer a un lado mi orgullo y decirle a mi grupo la verdad sobre cómo me está yendo mi vida?

¿Estoy aprovechando toda lo que la tecnología moderna me ofrece hoy

para asistir a reuniones y llamar a los miembros? ¿Vivo una libertad feliz y gozosa en esta pandemia? Y si no es así ¿por qué no?

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

Es un proceso

No un suceso

iF funciona si lo trabajas !. Es una cita simple. Lo repetimos en cada reunión. Tan simple es el requisito para ser miembro: un deseo de dejar la lujuria y llegar a estar sexualmente sobrio. Pero mientras estos son simples tópicos, vivirlos no es fácil. Para mantenerse sobrio ante los retos del día a día y profundizar mi recuperación significa que tienes que trabajar los pasos, practicar las herramientas de recuperación, hacer servicio a los demás y seguir la orientación regular de mi padrino

Así es como lo hago. Primero, paro de alimentar la lujuria, ya sea a través de los ojos, oídos, manos o fantasías. Practicaba la abstinencia parcial por un período de tiempo antes de tomar la decisión de la recuperación en serio; funcionó, pero solo parcialmente. Simplemente, no dejé de alimentar mi lujuria. Como era de esperar, recaí. Esto fue en agosto de 2019, después de una período prolongado de hacer fuerza, que era realmente incómodo (había estado en SA desde noviembre de 2015 hasta Junio de 2016; Me fui entonces, pensando que podía hacerlo mejor por mi cuenta.)

Desde que me reincorporé a SA hace más de un año He completado los 12 pasos y hago todo lo posible por vivir de acuerdo con ellos cada día. Mi vida espiritual ha mejorado; así también, mi relación con mi esposa. Hoy, mi vida en recuperación es cómoda. El trabajo que hago de los pasos hace que simplemente funcionen. Por primera vez en mi vida, puedo lidiar con las muchas cosas que solían desconcertarme. Es la primera vez en mi vida, que me acepto; ya no me ahogo en la vergüenza. Como dicen las Doce Promesas, no deseo cerrar la puerta a mi pasado, sabiendo que mis experiencias regresan y me ayudan a identificar y a sentir empatía con ahijados, presentes y en el futuro

Las promesas son reales. Veo que ellas se hacen realidad para mí.

Me enfrenté a considerables desafíos "externos" en el camino hasta este punto. Vivía en un país donde, por lo que yo sabía, no había otros miembros de SA. Soy simplemente un solitario pero llegué al sitio web global de SA

Mientras soy un solitario, no estoy solo. Tengo acceso a reuniones, padrinos, ahijados, apoyo, aceptación, mucha ayuda, y todo al toque de un dedo.

pero llegué al sitio web global de SA y tuve acceso a miembros y reuniones. La "Buddy List" también me puso en contacto con compañeros de SA. Y comenzó el viaje. Una cosa llevó a la otra, y ahora estoy usando las últimas aplicaciones de comunicación para conectarme con la fraternidad de SA de todo el mundo. Mientras soy un miembro solitario, no estoy solo. Tengo acceso a reuniones, padrinos, ahijados, apoyo, aceptación, mucha ayuda, y todo con el toque de un dedo. Solo tengo que levantar mi teléfono. Es un milagro, real y verdadero. Como el único sexólico en recuperación en Irak - que yo sepa - la tecnología está facilitando mi recuperación, manteniéndome en contacto con el apoyo que necesito.

Entonces, de regreso en el programa y cómo lo trabajo hoy. Simplemente me enfrento a todos y cada uno de los golpes de la lujuria, a todos y cada defecto de carácter que se desencadena como un reto, con los pasos necesarios; lo mismo con un problema desconcertante, solo trabajo los pasos, cuando soy golpeado por la lujuria admito inmediata-

mente que soy impotente ante la lujuria (o el defecto que sea que me haya disparado), y que está haciendo mi vida ingobernable. A continuación, me recuerdo a mí mismo que hay un Poder Superior que puede y me devolverá el sano juicio. Ese Poder Superior es Dios como yo lo concibo. Tomé una decisión entonces, en el contexto de mi desafío actual, para entregar mi vida y mi voluntad a Su cuidado. Hecho esto, examino mental, emocional y espiritualmente las piezas de carnicería que elijo y Soy responsable de admitir mi parte de todo. Si soy honesto, no tardaré mucho en identificar donde estoy resentido, temeroso, falso, orgulloso, egoísta, perezoso, lujurioso o deshonesto. Entonces cojo el teléfono y empiezo a llamar compartir y entregarme.

Cuando esté completamente listo para que Dios me quite estos defectos de carácter, Le pido humildemente que se los lleve, orando para que acepte todo de mí, bueno y malo, y que me ayude a hacer Su voluntad. Consulto con mi padrino

para ver si las enmiendas se deben hacer en cualquier parte y, si es así, voy y las hago. Antes de acostarme en la noche, hago un inventario de mis comportamientos y actitudes durante el día y lo comparto en una llamada para estar realmente libre de cualquier cosa que pueda molestarme con lujuria, vergüenza o culpa; esto ayuda y anima también al miembro que recibe la llamada. Por la mañana, rezo y pido la ayuda de Dios y hago mi renovación Diaria de Sobriedad, RDS con otro miembro. Finalmente estoy preparado para llevar el mensaje lo mejor que puedo a otro sexólico para que podamos maximizar nuestro apoyo para los otros mientras caminamos penosamente por el camino del destino feliz.

Trabajar el programa es un proceso, no un suceso.

¡Gracias!

Ameer M., Irak





Llevando el mensaje ¡Qué aventura!

"Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos." LB208

Para aspirar al progreso espiritual, tengo que continuar trabajando los Pasos con mi padrino. Debo continuar haciendo preguntas, reflexionando y escribiendo mis conclusiones sin importar cuántas veces lo haya hecho antes. Esta vez, encontré en Internet unas preguntas sobre el paso Doce – eran acerca de cómo llevar el mensaje a otros sexólicos y de cómo el programa de los Doce Pasos me ha funcionado a mí.

ni un número de teléfono local al que llamar para pedir ayuda. Me enteré del programa por medio de mi terapeuta, quien estaba en SA y me llevó a mi primera reunión. Alguien debió mencionar los Pasos y la parte de llevar el mensaje pero yo no dejaba de pensar en la definición de sobriedad.

¿No masturbación? ¡Que exagerado! Pensé. Me fui a casa y se lo conté a mi nueva esposa, una pensadora progresista igual que yo, y ella estuvo de acuerdo conmigo

Cuando me uní por primera vez a SA a principios de los 90's, no había internet

Me uní al programa con la intención de acabar con los problemas, mejorar mi matrimonio y luego vivir feliz para siempre. Aún no me había dado cuenta de mi perfeccionismo y de que la vida no es un cuento de hadas.

Con el tiempo, empecé a aceptar la definición de sobriedad, ya que era lo suficientemente listo como para darme cuenta de que no me quedaba otra opción. Necesitaba un padrino, pero no podía (¿o no quería?) encontrar uno. En ese entonces no había "Buddy List" y el correo electrónico no existía. Mi mente todavía no estaba tan clara como para que se me ocurriera llamar a SAICO para pedir que un padrino me asistiera a larga distancia, creo que ni siquiera sabía que existía una oficina central de SA, ni que SA era una fraternidad mundial para Sexólicos.

"Ponerme a disposición de una persona desesperada y que ha reunido el valor suficiente para pedir ayuda, me hace sentir agradecido por las personas que estuvieron ahí para ayudarme cuando yo estaba en problemas".

En las reuniones del grupo local al que asistía conocí a un recién llegado en apuros, que también buscaba a un padrino. Comenzamos a trabajar los Pasos juntos, utilizando un cuadernillo para el trabajo de los Pasos. Nos sentábamos en su coche o en el mío para comentar lo que habíamos escrito. Un extracto de mi reflexión inicial sobre el Primer Paso decía así: "Soy impotente ante esta enfermedad. Parece que, durante las últimas dos semanas, mi ego adicto quiere controlar la adicción. Parece ser que todavía creo que yo merezco algo mejor, solía creer o racionalizar que yo no estaba tan mal como los demás, pero ahora

creo que mis actos eran incluso peores... Debo estar haciendo algo mal porque todavía no estoy completamente dispuesto a rendirme. Una parte de mí todavía quiere sabotear el progreso que la otra parte de mí ya ha logrado... Sé que en los pasos Dos y Tres voy a tener que confrontar mis creencias sobre Dios, así como mi voluntad de rendirme ante Él."

Esto me parecía un buen comienzo. Era mejor que nada, aun cuando todavía no estaba listo para trabajar los Pasos de la forma correcta o por las razones correctas.

Perseguido por las terribles y consecutivas consecuencias financieras, emocionales, profesionales y espirituales, me metí de nuevo en el camino hacia la autodestrucción haciendo llamadas a números de sexo telefónico y luego suspendiendo la transacción; yendo a clubes de striptease y entrando a un salón de masajes, pero "sin consumir"; contratando la visita de una prostituta a nuestra casa y luego enviándola de vuelta antes de que "fuera demasiado tarde".

Tres años cumplidos en mi segundo matrimonio, le revelé estas transgresiones a mi esposa. Ella dijo que no quería volver a iniciar una relación amorosa con alguien más. Al día siguiente, hablamos, nos dimos cuenta de que yo tenía que conseguir ayuda, que tenía que comprometerme con el programa y hacerlo por mí mismo... no por nuestro frágil matrimonio, sino por mí mismo. Eso fue el 1 de septiembre de 1996, mi fecha de sobriedad, el día en que realmente me comprometí con el Programa.

Hoy, me doy cuenta de que el ideal "perfecto" no es posible (una recuperación perfecta o una fraternidad perfecta). Sin embargo, trabajando el programa con la orientación de un padrino que tiene un padrino, he conseguido lo que hace tiempo creía que no merecía: un interés personal mucho más iluminado, una victoria progresiva sobre la

la lujuria y entusiasmo para llevar el mensaje a los que todavía sufren en América del Norte, América Central, América del Sur o donde sea. "Tengo ganas" lo cual en español significa realmente querer algo. Y yo en realidad quería sobriedad y recuperación.

Hoy, mientras sigo trabajando el programa, disfruto de más intimidad con mi maravillosa esposa, tenemos una relación de 26 años, de los cuales hemos estado abstinentes por más de 20. Hemos crecido como personas y como pareja, hemos viajado a las convenciones internacionales de SA, y ella ha conocido a algunos de mis compañeros de recuperación. Incluso, ella ha aprendido algo de español.

Me he apoyado en los amigos y amigas que he hecho en el camino. Mis amigos del programa son una guía en mi vida espiritual, al mismo tiempo, contribuyo con la unidad de SA y llevo el mensaje.

Respeto, admiro y aplaudo a los AAs y SAs que tuvieron el valor de cambiar y crear asociaciones multiculturales para salvar vidas como la mía. Aunque me enfurecí cuando escuche la definición de sobriedad por primera vez, estoy siempre agradecido por los miembros de las SA que de inmediato me canalizaron hacia un enfoque que funciona.

Mi programa de hoy incluye labores de servicio, algo que era reacio a hacer durante los primeros años. No me había tomado a pecho la parte de llevar el mensaje a los demás, hacerlo significaba más que solo compartir mi historia en las reuniones de mi grupo presencial.

El año pasado, mi grupo local y nuestra fraternidad aquí en Nueva Inglaterra se fracturó. Hubo poca rotación de los servicios y varias personas maravillosas, inteligentes y amables habían decidido que ya no deseaban formar parte de SA.

He estado rezando para tener paciencia conmigo mismo y con los demás. Mi poder superior tiene un plan que no siempre puedo ver. Las dificultades de

mantener unidos a los que tienen el deseo de renunciar a la lujuria y buscan la sobriedad, con los que creen y apoyan nuestra definición y nuestros principios de sobriedad, me han llevado a una conexión más profunda con mi Poder Superior. Un despertar espiritual más profundo me está esperando. Mis ojos, mi corazón y mi alma están más abiertos a medida que me pongo en contacto con los prospectos recién llegados.

Servir como coordinador de la línea telefónica de ayuda me ha ayudado a volver a las raíces y a nuestro propósito principal en SA: No se trata sólo de mí y de mi recuperación. Ponerme a disposición de una persona desesperada y que ha reunido el valor suficiente para pedir ayuda, me hace sentir agradecido por las personas que estuvieron ahí para ayudarme cuando yo estaba en problemas. También estoy agradecido con los AAs y SAs que establecieron nuestra estructura de servicio y que escribieron y editaron nuestra literatura, como "Los Comienzos" y las "Notas sobre el Origen y el Crecimiento Temprano de SA".

"¡Encontrarme con gente que sólo conocía por correo electrónico o por un número de teléfono ha sido divertido! Me he puesto a hacer música con miembros de SA de otros países. Recientemente algunos de nosotros trabajamos en línea para componer una canción de recuperación."

Las recompensas de escuchar a alguien que está perdido y busca ayuda y luego guiar a esa persona rumbo a la recuperación me hacen sentir más dispuesto a cuidarme a mí mismo y a continuar trabajando los pa-

sos con mis ahijados y mi padrino.

Me encuentro más dependiente y consciente de la omnipotencia de Dios a lo largo de mis días. El contacto consciente con mi Poder Superior se ha hecho más frecuente a medida que rezo usando un libro con oraciones que mi madre me regalo hace casi veinte años; hablo español con un miembro de SA en Sudamérica; escucho una meditación guiada en portugués; asisto a una reunión de SA en portugués; escojo contraseñas para mi ordenador que están relacionadas con el Programa; disfruto de tardes con mi mujer libre de conflictos; practico y toco la guitarra sin esperar la perfección; llamo a posibles recién llegados, a otros miembros de SA y a mi padrino; participo en las reuniones de Zoom; pienso en convertirme en delegado; y rezo mientras me voy a dormir.

Como resultado de haber trabajado los Pasos anteriores, estoy más agradecido por los desafíos y beneficios. Me siento bendecido por el apoyo que recibo y espero ayudar a otros a liberarse de la lujuria y a disfrutar de esta vida que nuestro Poder Superior nos ha concedido.

La compulsión de dañar a otras personas y de ir a los viejos lugares de consumo ha sido eliminada. Rara vez me sumerjo en la vergüenza. Las relaciones quebrantadas han sido reparadas o están siendo restauradas poco a poco. Mi hija con quien no tenía contacto, por ejemplo, ha vuelto a entrar en mi vida.

He compartido mi historia con SAs de todo el mundo, recientemente compartí en una llamada de Zoom con la fraternidad en Europa. Y antes de que los viajes y COVID-19 se convirtieran en un problema, compartí mi experiencia, fortaleza y esperanza personalmente con miembros de SA en Manitoba, Seattle, Tennessee, Texas, Irlanda y

España. Compartir sobre cómo he trabajado los Pasos en una reunión en otro país o hablar sobre un tema en una convención internacional ha resultado beneficioso en todos los aspectos de mi vida.

¡Encontrarme con gente que sólo conocía por correo electrónico o por un número de teléfono ha sido divertido! Me he puesto a hacer música con miembros de SA de otros países. Recientemente algunos de nosotros trabajamos en línea para componer una canción de recuperación.

Hace unas semanas, aprendí a decir "montaña rusa" en español. Participar en esta confraternidad internacional, durante los giros y las subidas y bajadas me ha dado mucha paz, alegría y esperanza.

Como leemos en La Recuperación Continua: "Que aventura!". Valió la pena el precio para ser miembro de SA.

Jim d., Massachusetts, EE.UU. 



La Recuperación crece en alegría y libertad durante el confinamiento global

Inicialmente, cuando leí el tema para enviar un artículo para la Revista Essay SA, me pregunté sobre la paradoja y desafío de encontrar tal crecimiento. Estaba intrigado por el enfoque, sin embargo, cuanto más reflexioné sobre mi experiencia, más honestamente podía decir que había crecido en alegría y libertad durante estos tiempos de confinamiento global.

Cuando empezó el confinamiento, en marzo de este año, mi guía espiritual me invitó a reflexionar y profundizar en dar respuesta a las preguntas básicas sobre ¿quién soy?, ¿hacia dónde voy?, ¿qué es lo más importante en la vida? Fue necesario quedarme quieto y escuchar las verdades que normalmente no habría considerado, tomando en cuenta las diversas actividades en las que estoy involucrado en este momento de mi vida.

En una reunión telefónica de SA, escuché a un miembro compartir sobre lo que su primer padrino le había dicho sobre tener un pasatiempo positivo; para él no tuvo sentido en ese momento y no entendía por qué habría de tenerlo; pero luego de veinte años de sobriedad, se dio cuenta del valor y el significado que implicó cultivar un pasatiempo en recuperación. Pensé en los pasatiempos que he probado a lo largo de los años: pescar, correr, tocar la batería... También dedicarme a la jardinería como hobby; ha sido una gran alegría vivir el proceso de arrancar, trasplantar, podar, quitar las malas hierbas, etc. El ritmo más lento de trabajar la tierra, encontrar y quitar las malezas con sus raíces y su impacto en las plantas me recordó mis defectos y deficiencias de carácter y el trabajo continuo con mi Poder Superior para disminuir el impacto de estos defectos en mi vida.

Habían pasado unas semanas de confinamiento y un grupo de SA de mi ciudad decidió realizar las reuniones vía Zoom. Aunque echaba de menos las reuniones cara a cara, comencé a apreciar estos encuentros. También me sentí en libertad para asistir a otras reuniones de SA que normalmente no hubiera frecuentado debido a la distancia y tiempo que dedico a ir y volver de una reunión presencial luego de mi trabajo. Aprecio mucho las acciones que otros grupos de SA realizan para llevar el mensaje y esta experiencia me ayudó a fortalecer la unidad que siento hacia los miembros de SA. Ha sido un motivo de gozo estar en reuniones de la confraternidad alrededor del mundo vía Zoom, ya que fui testigo de su madurez para llevar el mensaje de SA.

El año pasado había participado en la Maratón Internacional de SA (SIM) y estaba atento al evento *Asia Pacific Unity (APU)* que se realizaría en abril de este año. Escuchar a miembros de diferentes grupos de SA de la Región Asia Pacífico fue muy intenso y gratificante para mí. Participé en reuniones de Skype con miembros de SA desde Australia, Europa y Asia. Pude conectarme con diferentes miembros de SA por vía telefónica y Skype; esto fue importante, me ayudó a perseverar en el programa. Me quedé despierto hasta que terminó el evento, a las 2 de la madrugada en mi país y decidí ser parte del comité de planificación para el año siguiente.

Por haber participado en el SIM completé mi registro de experiencia como asistente a ese evento y mi nombre fue remitido al comité de planificación de la APU. Aunque no soy un experto en tecnología, persistí en realizar anuncios a los grupos locales del sur de California, a tres grupos telefónicos, el grupo de correo

electrónico SA-Net y para todos los compañeros de SA que tengo en mi directorio telefónico. Uno de los grupos locales del sur de California comenzó a realizar reuniones de oradores una vez al mes vía zoom. ¡Fue impresionante! Una reunión de cien participantes de todo el mundo y escuchar a un compañero con treinta y seis años de sobriedad compartir su experiencia, fortaleza y esperanza de una manera que no había escuchado antes, me sentí con mucha esperanza.

Las tres claves para permanecer en recuperación: Mente abierta, Honestidad y Voluntad. Ellas son indispensables para vivir una vida nueva sin importar la situación, circunstancia, tiempos de Covid o no Covid, a nivel internacional o local.

También escuché a Mike C. compartir sobre el proceso de "desarrollar una cultura de sobriedad" y el crecimiento espiritual que viene de la aplicación de los principios de las Tradiciones en el grupo base.

Mi recuperación creció en libertad y alegría cuando escuché la experiencia del progreso que lograron en su grupo base al compartir el mensaje, ya que la sobriedad se convirtió en la base de su recuperación que es positiva, progresiva y poderosa.

Mientras nuestro Intergrupo local continuaba reuniéndose a través de Zoom, me enteré en el listado de servicio y RSG para la fraternidad que había una vacante para servir en el Comité de traducción al español.

Pensé que sabía suficiente español para llevar el mensaje de esta manera. Había desarrollado esta habilidad por mi trabajo, envié mi nombre y el de mi padrino para que sean dos miembros que se

comunicarían en español con cualquier recién llegado de habla hispana. En poco tiempo, recibí una llamada telefónica de uno de los miembros del servicio del Intergrupo que conectó con una persona cuyo abogado creía que necesitaba ir a las reuniones de SA.

La comunidad de SA en Arizona decidió comenzar de nuevo la reunión Zoom en español para los recién llegados y continuó hasta el presente y elaboré una lista de contactos de algunos miembros que hablan español en nuestra localidad.

Cuando me uní a algunas reuniones de Zoom en español, me preguntaron si quería conectarme con un grupo de WhatsApp en español que incluía algunos países de América del Sur. ¡Qué feliz estaba de leer reflexiones de la Conexión Verdadera en español y también del Libro Grande!. Entonces me involucré en convenciones, talleres, reuniones de oradores y reuniones de Primer Paso celebradas en español.

Al vivir esta experiencia, compruebo una vez más que son tres las claves para la recuperación: Mente abierta, Honestidad y Buena Voluntad, y que son indispensables para vivir una nueva vida, funcionan sin importar la situación, circunstancia, tiempos de Covid o no Covid, a nivel internacional o local. Estas tres claves son vitales para continuar creciendo en alegría y libertad a pesar de lo que estemos viviendo por la pandemia. Nuestro Poder Superior está presente y activo. Así somos nosotros mientras buscamos hacer Su voluntad, un día a la vez, como una confraternidad compartiendo nuestra Experiencia, Fortaleza y Esperanza a través del servicio fiel que fructifica en los buenos tiempos con confianza y unidad de propósito.

Kiko S., California, Estados Unidos



Contando mis bendiciones durante la cuarentena

Hace casi trece años empezó para mí una vida en libertad feliz y gozosa cuando la obsesión de la lujuria fue quitada de mi vida. Me había convertido en un esclavo de impulsos incontrolables; esto empezó hace unos veinticinco años y fui empeorando lentamente. En algún momento crucé una línea invisible hacia pensamientos y comportamientos totalmente insanos.

Todos los "remedios" que probé habían fallado; al unirme a SA tuve numerosos comienzos en falso y en menos de un año, estando desesperado, abandoné el programa. Después de unos meses, regresé a SA sin esperanzas de que mi vida cambiara; pero cambió, un Dios misericordioso me liberó. ¿Cuál es la lección que aprendí? ¡Sigue viniendo!

Pero, tal como está escrito en el libro Doce Pasos y Doce Tradiciones, página 88: "Entonces nos vemos enfrentados con la prueba decisiva: ¿podemos mantenernos sobrios, mantener nuestro equilibrio emocional, y vivir una vida útil y fructífera, sean cuales sean nuestras circunstancias?" Aquí hay algunas cosas que me funcionaron en este año 2020.

Lo primero es lo primero. Me sigo enfocando en utilizar las herramientas del programa. Es fundamental para mí orar dos veces al día (de rodillas) al empezar y terminar el día, tratar de practicar los Pasos, apadrinar a otros, asistir a reuniones y talleres (hasta hace poco, todo a través de Zoom o Teleconferencia). Me siento animado a recuperarme cuando leo en el Libro Grande de AA que los principios del programa son un designio para vivir que funciona en condiciones difíciles (AA 15), pero solo si lo trabajo.

Poniendo las cosas en perspectiva. La pandemia del Covid-19 ha fijado "nuevas reglas" a las que he tenido que acostumbrarme. Mucha gente sufrió terriblemente con la pérdida de un ser querido o la pérdida de un trabajo o negocio; afortunadamente no he tenido que enfrentar ninguna situación así.

Necesito recordar que el impacto de las restricciones de Covid en mi vida ha sido relativamente pequeño en comparación con las dificultades experimentadas por muchos. Verdaderamente, no ha sido un problema, en comparación con el sufrimiento y la pérdida que experimenté durante el largo tiempo que duró mi adicción activa. Es imposible saber qué pruebas y dificultades me esperan en los años que están por venir. Sin embargo, es difícil que sean peores que el infierno que soporté durante tanto tiempo que duró mi adicción activa.

Gratitud. Doy gracias a Dios todos los días por el milagro de la sobriedad. Expreso gratitud por muchas de las bendiciones que recibo diariamente, una casa para vivir, una salud relativamente buena para mi edad y "pequeñas" cosas como una buena comida o las flores de mi jardín y los pájaros que lo visitan.

Aquí hay algunas cosas que me funcionaron en este año 2020, Lo primero es lo primero, Poniendo las cosas en perspectiva, Gratitud, Auto cuidado, pedir ayuda

Tengo la tendencia a quejarme, por eso es muy importante para mí seguir recordando muchas de mis bendiciones. La gratitud puede ser un "antídoto" eficaz para cuando caigo en la negatividad.

Cuidados personales. Es importante para mí mantener hábitos de alimentación saludables, sueño adecuado y ejercicio regular. Soy un caminante habitual y fue bueno ver a las autoridades gubernamentales identificando el ejercicio como una actividad necesaria

durante las restricciones de la cuarentena. Mis pasatiempos de jardinería, observación de aves, leer, escuchar música clásica y disfrutar del fútbol en la radio han contribuido a mi bienestar y a un estilo de vida más equilibrado. *Comprobamos que ceder a las exigencias de nuestros instintos es muy diferente a cuidar de nosotros mismos.*
Libro Blanco, página 35.

Pedir ayuda. Este año, también de aprendizaje algo sobre la importancia de pedir ayuda. Porque a mi edad (ahora 71) me puso en la más alta categoría de riesgo para Covid-19, y como vivo solo, me preocupaba que si enfermaba, podría estar atrapado en casa con pocas opciones para obtener cosas básicas como comida. Un día vi un anuncio de una tienda de comestibles local ofreciendo ayuda para personas de mi edad. Después de hablar por teléfono con el gerente, me ofrecieron entrega de comida a mi casa si era necesario. Algo similar pasó con la biblioteca local donde, antes Covid, solía pasar mucho tiempo, tanto por como recreación. Incluso la biblioteca

estaba cerrada al público, pude hablar con el personal que me explicó que podían organizar la entrega de libros, revistas y CD de música. Una bolsa de compras llena de estos artículos me fue entregada a la puerta de mi casa aproximadamente una semana después! Los periódicos aquí a menudo llevan historias de destacadas ejemplos de bondad de diferentes personas en la comunidad que fueron bastante edificantes.

Es difícil predecir qué la situación del coronavirus podría continuar el próximo año. Una cosa parece segura aunque. Otro "virus", el lujuriavirus, seguirá estando activo. También lo es ahora la pandemia y también tiene la capacidad matar (SA, 44 y 56). Pero Dios nos proporcionó una solución. Hoy me siento privilegiado de ser parte de una fraternidad mundial que brinda esperanza a muchos que han pedido ayuda.

Doug H., Logan City, Australia



RECUPERACION

CAMINANDO

Como mucha gente en SA yo he tenido que hacer ajustes en el modo en que practico mi programa. Asistí regularmente al medio día a reuniones, cerca de donde trabajaba. Con cuatro reuniones a la semana podía finalmente enfrentarme a mí mismo y a la vez tener un descanso durante el día de trabajo. Escuché a miembros veteranos reflexionar sobre su primera reunión en esa misma sala, muchos años atrás. Parecía que nos reuniríamos en ese ambiente para siempre. Yo sabía muy poco sobre lo que estaba por venir.

Con la primera ola del COVID-19 vimos como las reuniones cambiaron. La última reunión presencial fue un viernes. Alguien en el grupo había ya programado una conferencia virtual y eso nos permitió no perder nuestra siguiente reunión del lunes en forma virtual. Y así lo hemos estado haciendo hasta el día de hoy, por lo que estoy agradecido.

La continuidad de las reuniones me ha permitido seguir sobrio. De paso, tener reuniones telefónicas ha permitido ahorrarnos tiempo. De pronto, asistir a más reuniones se hizo más fácil. A pesar de que éstas son ahora virtuales, el promedio de mis reuniones semanales aumentó. Esto es realmente un extra, pero después de un tiempo pude sentir el efecto de solamente ver y oír a la gente a través de mi teléfono. Algo faltaba: los abrazos, el ir a comer algo después de las reuniones, las expresiones faciales que me ayudaban a entender lo que alguien estaba compartiendo. Entonces, decidí que si bien este nuevo formato de reuniones funcionaba, yo necesitaba complementarlo para llenar la falta que me hacía la hermandad.

Entonces, unos meses después de iniciada la pandemia comencé a salir a caminar con

un compañero de la hermandad. A él le encantaba caminar así que la idea le encantó. Caminamos y hablamos, sonreímos y reímos, hicimos nuestras rendiciones y nos alentamos mutuamente. Fue excelente ver a un amigo del programa en un contexto seguro, además de hacer ejercicios, compartir y practicar la confraternidad. ¿Quién más que otro adicto para ser honesto acerca de mi adicción? Necesito esta hermandad. Por supuesto que podemos hablar por teléfono, pero cara a cara era mucho mejor. Era cuidarme a mí mismo fortaleciendo la recuperación y practicando una manera sana de estar conectado.

Comenzamos a caminar unos días a la semana y otros miembros se unieron. Ahora voy a caminar con varios compañeros. Esto nos llevó a encontrar otras maneras de reunirnos como en cafeterías al aire libre, estacionamientos y bancos de parques. Incluso estoy planeando juntarnos a jugar béisbol en un parque con algunos amigos del programa. Este tipo de hermandad a través del entretenimiento con un compañero o con varios me ayuda a sentirme “parte de” en vez de “aparte de”. Eso era lo que me estaba perdiendo.

Espero que cuando tengamos nuevamente las reuniones presenciales nos sigamos viendo de esas otras formas, que han mejorado mi programa y me han acercado a mis compañeros. También oro por aquel miembro que tiene dificultades y siente que algo le falta, para que Dios le muestre la manera de seguir conectado. Eso es lo que funcionó para mí. En vez de morir lentamente en aislamiento, mi Programa se está extendiendo dentro de nuevos territorios. Un día a la vez y por la gracia de Dios, puedo atravesar esta pandemia y mantenerme sobrio.

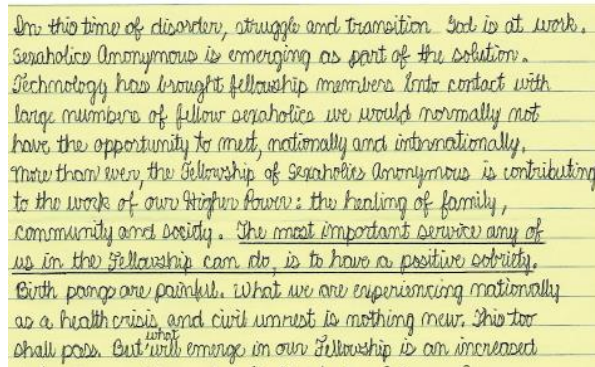
Robinson N., Georgia, USA



El servicio más importante es tener una sobriedad positiva

Lo damos tan fácilmente por sentado que todo el mundo tiene una computadora y smartphone en estos días y sabe bien como trabajar con estas herramien-

tas, pero no siempre: este veterano de Virginia nos envió una carta escrita a mano con un mensaje muy positivo en estos tiempos de bloqueo global, centrándose en el lado positivo en lugar de la nube aparentemente oscura.



In this time of disorder, struggle and transition. God is at work. Sexaholics Anonymous is emerging as part of the solution. Technology has brought fellowship members into contact with large numbers of fellow sexaholics we would normally not have the opportunity to meet, nationally and internationally. More than ever, the Fellowship of Sexaholics Anonymous is contributing to the work of our Higher Power: the healing of family, community and society. The most important service any of us in the Fellowship can do, is to have a positive sobriety. Birth pangs are painful. What we are experiencing nationally as a health crisis, and civil unrest is nothing new. This too shall pass. But ^{what} will emerge in our Fellowship is an increased

De este tiempo de desorden, lucha y transición. Dios está trabajando. Sexólicos Anónimos está emergiendo como parte de la solución. La tecnología ha puesto a los miembros de la confraternidad en contacto con gran cantidad de miembros de compañeros adictos a la lujuria, que normalmente no tendríamos la oportunidad de reunirnos de forma natural e intencionada. Más que nunca la confraternidad de SA, está contribuyendo al trabajo de su propio Poder Superior en la curación de la familia y la sociedad. El servicio más importante que cualquiera de nosotros en la fraternidad puede hacer es tener una sobriedad positiva. Los dolores de parto son hermosos. Estamos viviendo a nivel nacional una crisis de salud y disturbios civiles en nada nuevo. Esto también pasará. Pero lo que surgirá en nuestra confraternidad es una mayor visión del Poder Superior y dedicación a nuestro propósito principal. Después de años de lucha en SA, fui bendecido con el don de la sobriedad el 5 de septiembre de 1993.

Cerca de 75 años de vida. Dos brotes de cáncer en sobriedad. Veo a la fraternidad de SA, entrando en la evolución en el camino espiritual de sanarnos, los veteranos no podrían haberlo imaginado hace treinta años. No se puede exagerar la importancia espiritual de la sobriedad en esta unión de la historia. Tengo una sobriedad positiva al darme cuenta de que ya no se trata de nosotros como individuos, más que nunca podemos ser de máximo servicio a nuestro compañero a través de esta maravillosa confraternidad. Volvamos a comprometer también nuestro propósito principal y nuestra sobriedad.

Bob H Estados Unidos



DE UNA SOBRIEDAD TÉCNICA A UNA SOBRIEDAD PROACTIVA

Me uní a SA en el 2017, pero había escuchado hablar de la hermandad seis años antes. Si, me tomó seis dolorosos años para llegar al punto en que dije: “Soy sexólico. No tengo poder sobre la lujuria porque estoy enfermo”.

Negación, el deseo de controlar y la falta de entendimiento acerca de mi desesperanza me mantuvieron lejos del destino feliz. Pero gracias a Dios que, cuando un adicto duda de serlo, las evidencias llegan de una u otra manera. Eso es lo que me pasó. Después de cruzar todos mis límites finalmente estaba listo para admitir: “No puedo seguir procrastinando, esta cosa va a destruir mi vida; tengo que unirme a este aterrador Programa. Y adivinen qué: estuve sobrio”.

Practiqué mi adicción dos semanas después de mi primera reunión. Una semana después de esa recaída, mire pornografía por última vez y reajusté mi sobriedad al 24 de agosto de 2017. Recuerdo la conversación que tuve con mi padrino después de ese episodio. Fue divertidísima: “Ayer en la noche vi pornografía por una hora, pero gracias a Dios no perdí mi sobriedad”, dije. “¿Quién te dijo eso?”, fue la respuesta. Aquí es donde me estaban presentando la definición de sobriedad y yo la abracé o al menos creí que lo hacía.

Por un par de años me adherí estrictamente al principio de que tener sexo conmigo mismo y mirar pornografía significaría perder mi sobrie-

dad. Pero me aburrí y me cansé de estas limitaciones. El programa se volvió tedioso y repetitivo, y comencé a sentirme irritable y a encontrarle fallas a mis compañeros.

Estando sobrio me sentí con el derecho de reírme de aquellos que definían su sobriedad, diciendo por ejemplo que llevaban veinte años sobrios de masturbación y tres meses sobrios de pornografía. Yo consideraba mi sobriedad como un logro personal. Me volví ciego de orgullo. Ignoré el hecho de que más allá de páginas reales de pornografía, películas e imágenes, había cosas que eran pornográficas “para mí”, que la lujuria no es solamente lo que hago, sino también lo que pienso, lo que permito que pase dentro de mi cabeza.

Practiqué lo que había escuchado llamado " sobriedad técnica", y no es buena.

Entonces, seguí fantaseando, espiando a mis vecinos, arriesgándome al caminar desnudo en mi jardín, leyendo noticias que despertaban mi lujuria, mirando imágenes filtradas (porque yo era uno de esos que tenía filtros) por el inocente Tío Google. Yo minimizaba todo eso porque no era “prohibido”, no era lujuria. Yo practicaba lo que había escuchado decir “técnicamente sobrio”. Y no es buena.

Un nivel máximo de estrés en el trabajo me llevó al límite; mi enfermedad se hizo más agresiva y comencé a tomar más riesgos. Mi padrino me sugirió que tratara de trabajar con un nuevo padrino. En julio de ese año comencé a trabajar con un nuevo

padrino. En julio de este año, empecé a trabajar con un nuevo padrino y directamente adopté su perspectiva de que este programa es un programa de CERO LUJURIA.

Pasé tres meses trabajando en el Paso Primero antes de realmente, con el corazón, llegar a aceptar que soy totalmente impotente ante la lujuria; que no me puedo complacer con fantasías sexuales; seguir a personas con mis ojos o con mis pies; leer las noticias con contenido sexual... No puedo hacer ninguna de estas cosas porque si lo hago, me pongo enfermo de tal manera que puedo poner en riesgo mi propia vida.

Celebré mi tercer año de sobriedad hace dos meses, y compartí con mis compañeros que estaba realmente sobrio hacía solo dos semanas. Poco a poco, un día a la vez, practicando este Programa una y otra vez, veo una nueva actitud desarrollándose en mi mente:

No sólo paré de buscar “ocasiones”, sino que pude alejarme de ellas. Puedo, por primera vez en mi vida, reconocer que hay quizás algo lujurioso ocurriendo ahí, y moverme en la dirección opuesta. ¡Qué bendición! ¡Qué bendición!

Hoy puedo honestamente decir que no apoyo la sobriedad técnica. No digo esto desde algún punto de vista teórico, sino de mi propia experiencia dolorosa. La sobriedad técnica fue una forma de vida inútil para mí. Sólo evitar algo malo no llenó mi vacío interior. Ser proactivo y volverme a Dios, rendir cada trago insignificante de lujuria, llena el vacío. Cada vez que lo practico puedo sentir el cielo sonriéndome y los ángeles cantando su favorita: “¡Camino a seguir! ¡Funciona si lo trabajas! ¡Sigue viniendo!”

BENNY D, Jerusalén. Israel





Fue y sigue siendo

Un Milagro

Lujuriar y consumir había envenenado mi alma desde la adolescencia. Un doble camino se había desarrollado en mí: por un lado, un deseo profundo por un amor real, una unión amorosa, una vida de familia, casa e hijos; por otro lado, un enfermo y envenenado deseo de tener sexo inmediatamente con mujeres, sin ningún sentido de relación personal, amor o respeto. Hasta había actuado clandestinamente tocando a mujeres en el metro. Había sentido vergüenza, había sabido qué tan equivocado estaba, pero había sido una presa de la excitación y la lujuria.

Dios no tenía relevancia alguna en mi vida. Yo había sido agnóstico, sin ninguna experiencia espiritual o rutina de oración.

Yo había tratado de abrirme camino en la vida por mí mismo y nunca había pedido ayuda. Yo había visto a mis parientes encontrar su camino, así que yo necesitaba encontrar el mío, también por mí mismo. “Yo vengo de una familia inteligente, me abriré camino”, arrogancia escondida.

Probablemente estas son las raíces de mi enfermedad: “Arrogancia – Yo puedo y debo ser el Maestro de mi vida”. Pero inconscientemente en mí y escondido bajo sentimientos de timidez, estaba la inferioridad: “Yo, el pequeño muchacho, cómo puedo manejar la vida.” Esta dicotomía es como yo recuerdo mi niñez: por afuera, en la vida diaria, yo funcionaba bien. Pero en el interior me sentía solo e infeliz, y me escapaba en fantasías. En un mundo ilusorio, donde yo sería fuerte y poderoso. ¡Y amado por una maravillosa princesa!

Como joven, yo había siempre tenido un deseo profundo de ser aliviado de soledad por una hermosa “princesa-mujer” y para experimentar la sexualidad. Mis fantasías habían sido abrumadoras, pero nadie me había dicho que debo ser paciente y esperar que llegue la persona correcta! Había sido tímido, temeroso y sentido inferior e inapropiado, y había estado profundamente temeroso de que ninguna mujer me quisiera. Así que había permanecido solo con mis deseos.

Siempre había estado deseando “la princesa” que llenaría mi vida. Había conocido una muchacha en la universidad y pronto tuvimos sexo. No la amaba, mi deseo por tener finalmente la experiencia sexual había sido tan abrumador... Ella se embarazó casi inmediatamente y yo me sentí atrapado –matrimonio, esposa, hijo, familia–. ¡Establecido! ¡Tenía solo 22 años y estaba pidiendo experimentar la vida! Me di cuenta de que mis sueños no habían sido por ella si no por tener sexo con ella. ¡Demasiado tarde!

En este primer matrimonio yo debería haber estado feliz porque mi esposa era bella, inteligente, práctica y me amaba. Tuvimos 3 hijos más, pero nunca estuve feliz porque ella no era “mi princesa”. Mi sueño quedó sin cumplir, nunca experimenté la paz. Y ahí estaba mi deseo de sexo, y lujuria escondida. Yo estaba casado y quería sexo legítimo, ¡tres veces por día! Mi esposa se alejó más y más. Yo desarrollé una frustración terrible y comencé con prostitutas y amantes, culpando a mi esposa.

No era capaz de admitir mi parte, pero siempre estaba culpando a mi esposa. Consumí con fantasías sexuales, prostitutas y masturbación. Tuve amantes, aún en el trabajo; cuatro mujeres abortaron por mi culpa

Me sentí malo e indigno, pero no podía parar. Contraí una enfermedad venérea. Me sentí terrible por la infidelidad e inmoralidad. La infección rápidamente cedió, pero los efectos colaterales comenzaron, dolor tras dolor. Había arruinado mi salud para nunca recuperarla completamente.

Un día en 1982 conocí a mi “princesa” y me enamoré profundamente. ¡Me sentí amado como siempre había imaginado! En un proceso doloroso dejé a mi esposa, nuestros hijos, nuestra casa para ser el “príncipe de mi princesa”. Pero ya tenía 40 años y tenía responsabilidades, ya no era de 20 años e independiente, y, por supuesto, amaba a mi esposa e hijos. Mi “princesa” tenía su vida también, y no concordamos. Ella se embarazó, se fue y se casó con alguien más. Ese fue el final de mi deseo por mi “princesa” de muchos años, una ilusión vacía, mi vida hecha pedazos. Y fue el final de mi primer matrimonio.

Una figura de luz yacía en mi cuarto, una fuerza increíble, una corriente de amor irradiaba de Él hacia mí, un amor que nunca había experimentado. Fluyó y se metió en mí.

Caí en una depresión profunda. Una profunda hambre espiritual despertó en mí. Solo en mi pequeño apartamento me di cuenta como mi vida –primero por mi deseo por amor, y luego por la búsqueda de lujuria y sexualidad– se había desarrollado en una serie de catástrofes. ¿Había salida? Me metí en un nuevo mundo de vida espiritual, diferente de todo lo que había perseguido hasta entonces.

La respuesta llegó días después en Agosto de 1982. Tuve una experiencia espiritual como la descrita en el Libro Azul .Una figura de luz parada en mi cuarto, un poder increíble, un rayo de luz irradio de El hacia mí, un amor que nunca había sentido. Fluyó sobre mí y se metió dentro de mí. Lleno el hondo abismo de mis anhelos, deseos e ilusiones. Me llenó y me completó. Supe quién era Él. Todo dolor y miedo se me fueron. Rebosaba de amor. Él fue y sigue siendo--el fin y el objetivo de todos los deseos de mi vida.

Nací de nuevo, en el amor y en la vida. La depresión desapareció en un momento, para nunca volver. Mi búsqueda por la fuente de la vida había llegado a su final; Él era mi vida. El llenó todo, nada en mi quedó vacío. Ese día aún es el más importante en mi vida, mi fecha de nacimiento espiritual. Muchas veces desde entonces he sentido Su presencia, Su amor, Su misericordia y gracia. Y todo en mi vida se volvió nuevo, entró en un nuevo orden.

- 1.- Tenía, desde ese día, un Poder Superior. Nunca olvidaré la manera extraña que me sentí otro día por la mañana, ¡Ya no estaba solo en el universo! Tenía a Dios que estaba conectado conmigo de la manera más profunda, quien, en cierto sentido, ¡era yo! Él estaba a mí alrededor, estaba dentro de mí, me amaba, era responsable de mí. Un sentir absolutamente nuevo y extraño. Y dentro de este nuevo sentir me di cuenta que yo en el pasado había hecho; las Mujeres, y la sexualidad, la lujuria, la avaricia, la arrogancia y la inferioridad "Mi Poder Superior".
- 2.- Mi vida recibe sentido y objetivo. Mi PS es el sentido y objetivo-- no yo.

- 3.- El me curó de mi profundo dolor por la pérdida de esa mujer. En un momento, todo el dolor se fue.
- 4.- El me llevo a tener contacto con otra gente que lo ama.
- 5.- Él me dio una nueva esposa, Christine. Él me dirigió al programa por medio de ella. Ella encontró el Libro Blanco, esto me llevó a entrar en el programa en 1987. Cuando leí la historia de Roy se me reveló el desastre de mi vida, " La Lujuria" era la clave. El conocer a Roy en persona en poco tiempo fue la gracia de mi PS, un gran privilegio.

Al haber encontrado la razón de mi sufrimiento, entendí que Él me había dado la sobriedad. Pero ahora mi tarea era adquirir y preservar esta sobriedad. Sobriedad de mis actos sexuales, se me dio desde el primer día. Pero yo continué subestimando el impacto de la lujuria dentro de mí,' 'actuando en mi interior", como un amigo lo llama, el "monstruo invisible".

Eso me llevó a perder mi sobriedad de SA de más de 20 años en el 2008. Deje mi matrimonio de 22 años y reanude mi relación con la "princesa-sueño" de la que me había enamorado al final de mi primer matrimonio-- y con quien yo tenía una hija. Esto pronto resultó ser demasiado para mí. Me sentí abrumado, confundido, caótico, y lleno de miedo. ¡Sentí que yo no tenía la fuerza y el poder de vida para terminar la relación y mi Programa, y mi matrimonio, y mi Poder Superior! Estaba batallando por claridad y por dirección.

Tome un vuelo a la Convención Internacional de Julio en Akron donde tenía esperanzas de encontrar claridad y dirección. Cuando llegué, pedí una reunión de apoyo con un grupo de miembros con mucha sobriedad y les deje saber lo que yo había hecho. También compartí en las reuniones grandes y recibí respuestas que me ayudaron.

Como resultado termine con la relación, regrese a mi compromiso con mi sobriedad-- y volví a empezar mi programa desde Zero. Aquel día, 10 de Julio de 2008, fue cuando yo acepte por segunda vez que era completamente impotente ante a la lujuria e incapaz de manejar mi vida yo solo, y esa es mi fecha de sobriedad en SA en el presente.

El dejar ir de ese "amor--sueño" fue doloroso pero a la misma vez una liberación. Aceptar esta verdad fue doloroso porque siempre había tenido el profundo deseo, bien escondido en mi corazón, de vivir con esa mujer, algún día, de alguna manera. En Akron recibí la honestidad y claridad que este "amor" había sido en aquel día, 10 de Julio de 2008, fue cuando yo acepte por segunda vez que era completamente impotente ante a la lujuria e incapaz de manejar mi vida yo solo, y esa es mi fecha de sobriedad

Ese día 10 de julio 2008, fue cuando aceptado para segunda vez que Estaba completamente impotente sobre lujuria e incapaz de administrar mi vida en mí, y es mi sobriedad actual de SA fecha.

y esa es mi fecha de sobriedad en SA en el presente. Realidad una decisión adictiva, una enfermedad, incapaz de sostenerme. ¡Y sin programa y sin Poder Superior no era posible continuar! Así es que de Akron me fui a casa y regrese a mi vida y a mi esposa.

En los meses siguientes de esto comencé a ver como esta recaída resultó ser beneficiosa para mi recuperación. El liberarme de mi reputación como icono de "más de 20 años sobrio" en la fraternidad alemana me sirvió para mi humildad— si alguna vez había tenido algo

parecido a la humildad! Después de algún tiempo, la gente empezó a hablarme y gane muchos ahijados, donde antes yo difícilmente tenía relaciones duraderas con mis ahijados.

En el presente, soy muy vigilante de como mi lujuria interior me impacta, el "actuar en mi interior" el monstruo invisible. Esto es y tiene que ser mi trabajo continuo. Escuchando a los demás en el programa, haciendo inventario de mi enfermedad, inventariando mis defectos de carácter, aprendiendo a entregar mis miradas, aprendiendo a entregar la curiosidad de mi infancia por las mujeres y sus cuerpos, y por la sexualidad de los demás--una tarea que nunca termina.

Esta es una enfermedad de por vida. Soy impotente sobre mi vida y la lujuria. " La vida no está diseñada para ser manejable por mí y por mis fuerzas" Esto lo escuché en una reunión. ¡Así es que la recuperación es un día a la vez! ¡Claro que para mí me encantaría la recuperación para siempre y totalmente! Pero ese no es el regalo del programa. Necesito hacer mi trabajo, cada día.--los resultados vienen de Él. Me asombra la liberación que siento hoy, de que yo ya nunca tengo que tomar ninguna decisión, de que yo tengo a mi padrino, mi programa, mis amigos y mi PS!

Nada sobre la tierra, en esta vida, es realmente mío. Todo Él me lo presta. Pero Él es mío--si yo Lo quiero. El programa hace la vida un reto diario, nunca termina, infinito como Él es infinito. En mi enfermedad, la vida era un caos. El programa pone un orden. La oportunidad para cometer errores está ahí igual que siempre. Pero cuando los hago, pueden ser corregidos, y no necesitan arruinarme. --como antes. La vida es mucho más simple

HANS L., Munich, Germany



Es solamente, una jornada de un día a la vez



Gracias Lee T. por estar de acuerdo con esta entrevista para Essay. Tú fecha de sobriedad es 1986. Durante estos 34 años de sobriedad, ¿cuáles han sido algunos de los hábitos claves y comportamientos que ha acumulado y mantenido para estar sobrio y crecer en recuperación?

En mis programas de recuperación en todas mis adicciones yo solo uso el término "recuperación" e igual de "abstinencia" (OA {comedores compulsivos}) "limpio" (drogas) o "sobrio" (SA/AA). Para mí, expresa mejor la profundidad del proceso de lograr un "despertar espiritual" y después la continuación del "proceso espiritual". Esto también es una jornada que se hace un día a la vez, para mí lo es de tal manera que después de cada año de sobriedad agarro un chip de 24 horas e igual de uno por el número de años acumulados.

Volviendo a tu pregunta, lo más importante sería participar en reuniones y la fraternidad de manera regular. Para mí, esto incluye reuniones en otras fraternidades de 12 pasos, AO and AA. Segundo, incluye muchos compartimentos con otros con programa, tal vez 6 personas cada día. Yo reconozco que hay un gran poder en esto. El Doctor Bob y Bill W comenzaron todo esto mucho antes de que hubiera reuniones y literatura. Y Tercero, identificando lujuria como mi problema clave, o lujuria por la comida y drogas. Tengo que continuar en la búsqueda de la libertad progresiva de la lujuria. Y para terminar, ser paciente mientras uso las herramientas y principios del programa.

¿Cómo era SA cuando te uniste?

Bueno, Harvey A. inició la primera reunión en Nashville con otra persona, en 1984, me uní en 1986. En ese entonces solo había seis de nosotros y sólo una reunión a la semana. Hoy, hay muchas reuniones en Nashville y sus alrededores. No había línea telefónica o internet para el grupo y recuerdo que solía contestar toda la correspondencia a mano.

¿Cuáles han sido algunos de tus principales desafíos a lo largo de los años?

Uno ha sido la progresión constante de la tecnología. Esto ha llevado a más y más formas poderosas de la droga, al punto donde la lujuria ahora impregna nuestra sociedad. Por ejemplo, ya en 2007, el ingreso combinado de Yahoo, IBM y la Liga Nacional de Fútbol estadounidense fue menos que la pornografía en Internet. He visto la introducción de la televisión por cable, los números 900 que tenemos en los Estados (teléfono de sexo), Internet y teléfonos inteligentes. Ahora literalmente se puede llevar la adicción en su bolsillo. La gente puede elegir estar totalmente sumergido en ella, o estar libre de eso. Afortunadamente, mi compromiso con la comunidad de SA me ha llevado a la liberación progresiva de la lujuria a medida que las nuevas tecnologías se han desarrollado. También he tenido que lidiar con mi propio comportamiento personal obsesivo / compulsivo en áreas como negocios y la adicción al trabajo.

Qué piensas del 2020?

Este año ha sido difícil, especialmente con el aislamiento. Con mis reuniones de programa y siendo un doctor jubilado, estoy acostumbrado a sentarme en un cuarto con gente y conectarme con ellos. A pesar de esto, he podido aprovechar la tecnología de una manera positiva y voy a bastantes reuniones de SA Y OA en Zoom. Con AA, dependo de las llamadas de teléfono con alcohólicos. También me he mantenido en contacto vía mensajes de texto y llamadas más que nunca y me mantengo comprometido con el programa. También con esto de covid 19

he tenido que salir de Nashville la mayor parte del año. Aunque todavía tengo una casa ahí, estos días me paso 4 de cada 5 semanas cerca de las Great Smoky Mountains, un hermoso lugar en el este de Tennessee ahí es más seguro para mí y mi esposa.

Lee, al principio mencionaste trabajo excesivo. ¿Estás disfrutando una mejor vida balanceada en el presente con pasatiempos y recreación?

Si. Donde estoy ahorita, salgo a caminar de manera regular, más o menos una hora cada día, realmente disfruto la vida silvestre, las flores del campo y caminar con dos perros salchicha.

La recuperación necesita ser tu primera prioridad- todo lo demás en tu vida se construye alrededor de esto.

También soy un poco "adicto" a la información y me encanta aprender cosas nuevas. Me interesa la ciencia, literatura, lingüísticas y cocinar.

¿Qué le dirías al recién llegado, o a quien esté batallando para alcanzar la sobriedad o mantenerse sobrio?

Para comenzar, yo no he visto a ninguno que llamaría un caso "desesperanzado". En una ocasión, estaba tan impotente y deprimido. Me quería morir. Había intentado usar recursos psiquiátricos durante cuatro años sin ningún éxito. Llegué a estar muy cerca de la muerte antes de que empezara la recuperación. Pero hoy, llevo una vida productiva que incluye 27 años de mi trabajo de doctor antes de jubilarme. ¿Para aquellos que batallan, yo les preguntaría--"Estás invirtiendo la misma energía en la recuperación que la que usaste activo en tu adicción?" "Estas dispuesto a hacer lo que sea necesario para alcanzar la liberación de la lujuria?" "Entiendes que la recuperación no es un trabajo de medio tiempo?

Necesita ser tu primera prioridad -- todo lo demás en tu vida se construye alrededor de esto."

Encontrar Razones Positivas

Para Mantenerse Sobrio

Qué es la sobriedad positiva? Creo que se centra en por qué quiero mantenerme sobrio y no en por qué no quiero portarme mal. En la página 69 de nuestro Libro Blanco dice: "En lugar de correr gozosamente al cielo, parece que nos alejamos de nuestro infierno, un paso a la vez". Al principio de la sobriedad, salir del dolor era todo lo que podía pensar. Desafortunadamente, una vez fuera del dolor inmediato, fue muy fácil recordar el placer (real o imaginario) y exteriorizarlo. El Libro Blanco continúa, "... a menudo evitando las recaídas completas, algunos de nosotros pensamos que podemos permitirnos recaídas parciales, disfrutando del alivio temporal que traen". Lo que eso significa para mí es que necesito encontrar razones positivas para mantenerme sobrio, en otras palabras, sobriedad positiva.

El programa es simple, no fácil. Necesito motivación para estar dispuesto a trabajar en este Programa y no volver a mis viejos comportamientos autodestructivos. Para hacer eso, necesito sentirme bien conmigo mismo y con mi vida. En lugar de simplemente no sentirme suicida, necesito sentirme feliz, feliz y libre. La forma en que lo hago es concentrarme en todo lo bueno que me ha dado y me seguirá dando trabajar el Programa. Hoy, en sobriedad, me concentro en las relaciones saludables en mi vida. Son saludables porque he aprendido a separarme de las personas que sacan lo peor de mí y a establecer límites con el resto para poder protegerme del dolor y el resentimiento.

He aprendido a hablar y a escuchar. He aprendido a ser honesto conmigo mismo y con los demás y a asumir la responsabilidad de mis

acciones. Esto me da una mayor autoestima. No mentir o justificar mis pensamientos y acciones me permite concentrarme en la resolución de problemas en lugar de excusarme y culpar a los demás. He aprendido que existe la crítica constructiva y pienso en las cosas que se me dicen. A veces ellos se aplican y, a veces, no.

Tengo una segunda oportunidad de vivir una vida en lugar de solo sobrevivir. Este es el regalo de la sobriedad positiva.

En lugar de tomar las cosas personalmente y luego tratar de perdonar a las personas, me recuerdo a mí mismo cómo están sucediendo cosas, que todo el mundo tiene defectos de carácter y si el "zapato no me queda" no tengo que ponérmelo. En cambio, me concentro en cuál sería la forma más útil

Mi Poder Superior No Me Abandonó

En diciembre de 1999, estuve diez años sobrio en SA y trabajaba para un contratista de defensa. Era la era del error del Milenio, y nadie sabía qué tipo de efecto tendría el cambio de milenio en los sistemas informáticos (la respuesta: no mucho). Para ayudar en este esfuerzo, me enviaron desde mi casa en Maryland a Tampa, Florida, para ayudar al Comando de Operaciones Especiales de los EE. UU. y a documentar su cumplimiento para el año 2000.

Esta era la primera vez que me había ido solo por un período prolongado de tiempo, y estaba un poco asustado por esta perspectiva. Mi esposa no vendría conmigo; la visitaba algunos fines de semana, pero solo pude a Tampa una vez. Fue una

de responder Y si es lo correcto. Luego sigo adelante sin ningún equipaje extra que me pese.

Sobre todo está el hecho de que tengo un Poder Superior. Confío en mi Poder Superior. Creo que Él me ama y solo quiere lo mejor para mí. Creo que Él lo sabe todo y lo toma en cuenta mientras guía mi vida. Esto no siempre es obvio, pero creo que es cierto, y solo creerlo me ayuda a seguir haciendo lo que sea correcto. Tengo una segunda oportunidad de vivir una vida en lugar de simplemente sobrevivir. Para mí, este es el regalo de la sobriedad positiva.

Claire Z. - Jerusalem, Israel



Navidad emotiva, la primera vez que "volví a casa" para las vacaciones. Cuando regresé a Tampa, recibí al nuevo milenio en una fiesta organizada por otra fraternidad "S".

Tuve que adaptarme a muchas cosas: quedarme solo en un hotel, calcular mis viáticos, preparar mis propias comidas para no tener que salir a cenar todo el tiempo, aprender el terreno, evitar los abundantes locales tentadores, etc. Tuve que renunciar a la molesta sensación que tenía de que mi presencia allí no le importaba a nadie. También tuve que orar por la linda compañera de trabajo que vino conmigo; sabía que no ganaría nada pasando tiempo con ella, pero eso no significaba que no tuviera deseos de hacerlo.

Hice muchas llamadas telefónicas a los miembros de SA en casa, y pagué una factura de cientos de dólares.

Finalmente obtuve un teléfono celular que me ayudó considerablemente tanto en precio como en conveniencia. Esas llamadas me ayudaron a mantenerme cuerdo. Yo formaba parte de la lista de correo electrónico de SANet, otra forma de estar conectado con la confraternidad en los días anteriores a las reuniones telefónicas o de Zoom. También intenté llevar el mensaje a otras personas con las que me encontré.

Los fines de semana (aparte de los que pasaba en casa) eran el mayor desafío para mí porque no tenía idea de qué hacer conmigo mismo. Tenía tiempo libre y nadie con quien gastarlo. Todo lo que sabía era que no iba a encontrar nada más que lujuria si me quedaba en mi habitación. Aunque no quité mi televisor, devolví el control remoto a la recepción. Hablé con el capellán de la base, quien admitió tener el mismo problema de soledad, y también le conté sobre SA. Por sugerencia suya, comencé a caminar por varios parques estatales. Evité las áreas realmente turísticas y disfruté de la flora y fauna del centro oeste de Florida. Me uní a un coro comunitario y aprecié tener algo que esperar durante la semana. Dios me estaba dando lo que necesitaba, y no lo que quería.

Hablando de cosas que esperar, no puedo escribir esto sin sacarme el sombrero ante los miembros de la reunión de SA del jueves por la noche en Lakeland, aproximadamente a una hora de donde me estaba quedando. No me perdí ni una sola reunión mientras estuve allí, y me aferré a ella como un sobreviviente de un naufragio a un salvavidas. Me mantuve concentrado en la recuperación durante este momento difícil. En ese entonces no había reuniones de SA en el área de Tampa Bay, aunque conocí a un miembro que acababa de mudarse a un suburbio de Tampa para su jubilación, y tenía reuniones informales con él y otra persona de SA interesada,

a menudo en mi habitación de hotel. Algunos fines de semana conducía a reuniones en los suburbios del norte de Orlando o incluso a Daytona Beach o Titusville en la costa atlántica. Finalmente, logré volar hasta la convención de enero de Nashville "Juntos 2000".

Se suponía que mi gira de trabajo duraría hasta finales de marzo, pero en cambio me enviaron a casa a principios de ese mes, lo que significa que no podría actuar con el coro en un famoso auditorio. A las dos semanas de regresar a Maryland desde Florida, fui despedido porque el trabajo posterior que el contratista esperaba del Y2K nunca se materializó. Eso me llevó a varios meses de desempleo, pero al igual que con mi estadía en Florida, mi Poder Superior me ayudó a superarlo.

Una de las primeras cosas que me dijo mi primer padrino fue: "Uno de estos días, te darás cuenta de que nunca estás solo". Puede que no siempre me haya sentido así en Tampa, pero cuando miro hacia atrás a ese momento, veo cómo el Poder Superior definitivamente me tuvo a su cuidado. Pude hacer lo que no creía que fuera capaz de hacer, y Él no me abandonó.

Paul T. - Nevada, Estados Unidos. 



La Fe fue el "Antídoto" para mi miedo

Recientemente, estaba esperando algunos resultados médicos que de ser negativos podrían haber significado algunas consecuencias graves. El miedo se **apoderó** de mí, pero no compartí mis **sentimientos con nadie**. Sin siquiera tomar **una decisión** consciente de hacerlo, me encontré de nuevo en la autosuficiencia, confiando en el **yo finito** en lugar del Dios infinito.

En casa, comencé a experimentar una serie de "mini-desastres" en la cocina cuando estaba cocinando y preservando **comidas**. Esto no sucedía normalmente, ¿qué estaba pasando? Con este estado de ánimo, fui a comprar algunos artículos domésticos necesarios. Al entrar en la tienda, me encontré incontrolablemente echando un segundo vistazo y "bebiendo" lujuria. Estaba incapacitado. Nuevamente, me pregunté "¿qué está pasando?" Estaba absolutamente estupefacto porque había pasado mucho tiempo desde que me sintiera así.

Me detuve y revisé los últimos días y vi que mi vida se estaba volviendo "ingobernable" de nuevo. Al recordar cómo las cosas funcionaban mucho mejor cuando estaba conectado a mi Poder Superior, llegué a un momento de aceptación y grité: "Ayúdame Dios". Sentí su respuesta: "Escribe un inventario de miedos".

La literatura del programa guio mi escritura. Respondiendo a la pregunta "cuál es mi miedo", escribí "miedo a morir". ¿Por qué? Los resultados desconocidos de mis pruebas médicas. Luego, las preguntas "¿Cómo me había fallado la autosuficiencia?", "¿Cómo podría confiar en la ayuda de Dios?" y "¿Qué quiere Dios que sea?" fueron respondidas lo

mejor que pude. Oré por humildad y la voluntad de renunciar al miedo. Sentado en silencio en contacto consciente con Dios, esperé Sus instrucciones y guía.

Sentí que Él me estaba dando las palabras de la hermosa oración del Paso 11: "Porque olvidándome de mí mismo, me encuentro". Estaba claro que no me había centrado en Dios. Además, me vinieron a la mente las promesas del Paso Tres: "Cuando sentimos que fluía un nuevo poder, disfrutamos de la paz mental, descubrimos que podíamos afrontar la vida con éxito, nos volvimos conscientes de Su presencia, comenzamos a perder el miedo en el hoy, el mañana o el más allá... "(AA 63). Sentí que Dios me estaba invitando a confiar en Él.

No sé lo que será el futuro. Pero creo que Dios me guiará a través de él mientras conti-

Llegué a un momento de aceptación y grité "Ayúdame Dios."

núo participando en la confraternidad de SA y practico los Pasos en mi vida diaria.

Gracias a Dios pude reconocer la ingobernabilidad y la ausencia de entrega en mi vida y regresar a una fe que trabaja. La fe fue el "antídoto" para mi miedo, como parecía ser para Bill W, cofundador de AA, quien escribió: "En mi propio caso, la piedra angular de la libertad del miedo es la fe. Para mí, esto significa creer en un Creador que es todo poder, justicia y amor; un Dios que me propone un propósito, un sentido y un destino para crecer, por pequeño y vacilante que sea". (Lo mejor de Bill 15.)

Dennis T., Alaska, EE. UU



Cambiando la forma en que solía orar

Me tomó nueve años en SA darme cuenta de que orar continuamente a Dios para mantenerme sobrio y quitarme la lujuria, no estaba funcionando para mí. Descubrí que este tipo de oración era sólo otra sutil manera de controlar mi vida, pidiendo a Dios que hiciera justo lo que yo pensaba que debía hacer por mí. Estaba enfocándome en evitar lo negativo, cuando en realidad lo mantenía atrayéndolo hacia mi vida. Me la pasaba recayendo porque no oraba pidiendo ayuda por los cuatro dolorosos sentimientos más grandes que crearon mi deseo de escapar de la lujuria; estos sentimientos eran una especie de combinación entre el miedo, resentimiento / enojo, vergüenza y tristeza / Soledad

Ahora confío en que Dios conoce mis necesidades antes de que yo pida por ellas, y ya está trabajando en resolverlas; sin embargo, a menudo sigo siendo un ciego, y mi trabajo es darme cuenta y afirmar con frecuencia que Él está guiándome. He encontrado que, sin importar donde esté, o con quien esté, puedo siempre apartar un par de minutos de completa privacidad diciendo algo como: “voy al baño” o “enseguida regreso”. Una vez que lo haga, simplemente me siento, respiro profundamente un par de veces y pronuncio con mi boca lentamente la siguiente oración:

Querido Dios, por favor recuérdame que estoy a salvo, sin importar de cómo luzcan las cosas. Recuérdame que Tú me amas, a pesar de mis faltas, para que me perdone a mí mismo. Recuérdame que otros también tienen miedos, dolores y tristezas, para que yo también pueda perdonar sus faltas. Dios, ahora estoy viendo tus muchas bendiciones y estoy escuchando con paciencia, tus sugerencias. Estoy en paz. Gracias Dios por todo.

Luego me siento en silencio, respiro, y espero... por ese intenso sentimiento que produce de su gentil voz. Estoy agradecido por mis cinco años de sobriedad.

Stan H., *New York, USA*



Oración y Meditación, NO Oración o Meditación

Recientemente me desperté temprano, aún antes de que el día comenzara su ciclo húmedo y caluroso. Hice mis oraciones cotidianas y pensé para mí mismo que ahorraría tiempo si dejaba la meditación matutina para un momento más conveniente. Quizá este fue el comienzo de la obsesión que intentaba sigilosamente entrar en mi mente mientras ignoraba el límite; “Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día” (Libro de Alcohólicos Anónimos, pág. 80). Más tarde escuché un podcast de AA y me reí junto con el orador sintiéndome inspirado, hasta que el mismo orador comenzó a compartir la parte de su propia historia: “¿Cómo es ahora?”. Compartía acerca de su matrimonio de cuatro años y su bebé de apenas seis meses de edad. Me sentí molesto, inadecuado y quizá egoísta. Me dije a mí mismo: ¿dónde está mi matrimonio? ¡Me lo merezco! Entonces se lo dije también a Dios. Lo siguiente que noté fue un pensamiento sexual, extraño y oscuro que debería llevar a cabo con pornografía y masturbación, para así saber lo que ocurre a mis ahijados cuando recaen. ¡Más locura!

Vino a mi mente una advertencia del Paso 11 del Libro Grande de Alcohólicos Anónimos: “(...) es probable que no recibamos inspiración todo el tiempo. Tal vez paguemos esta clase de presunción con toda clase de ideas y actos absurdos” (AA pág. 81). Pues se trata de progreso y no de perfección, con oración y meditación.

Si quisiera experimentar un alivio de la lujuria y los defectos de carácter, entonces sería mejor que trabajara los Pasos en ello. Le envié un mensaje de texto a un ahijado local. En el texto trabajé los pasos primero al cuarto. Admití mis culpas ante Dios, ante mí mismo y ante mi ahijado.

Trabajamos los Doce Pasos juntos rápida y urgentemente. Hice una oración en silencio: “Dios, por favor muéstrame a quién ayudar”. Creí que la acción sería una reparación viviente, como lo dice el libro grande de AA: “Así que dejamos todo en claro con la familia, pidiendo cada mañana que nuestro Creador nos enseñe el camino de la paciencia, de la tolerancia, de la bondad y del amor”.

Entonces, me percaté de una notificación en mi teléfono celular proveniente de un ahijado en Europa que tenía otro Paso Quinto para presentar. Si hubiera invertido tiempo en la meditación de la mañana pensando en las 24 horas que me esperaban, hubiese visto la cita en mi calendario. Luego de realizar un acto de perdón hacia mí mismo, hice rápidamente una oración de gratitud y me preparé para escuchar este Quinto Paso. Probablemente lo necesitaba más que el ahijado. Tenemos diferentes religiones y culturas pero había unidad y real conexión al compartir entre nosotros la voluntad de nuestros Poderes Superiores, experimentando tiempo de tranquilidad y de meditación juntos. Hay una cita en el Libro Blanco: “La meditación ha demostrado que es no sólo beneficiosa para la mente y el cuerpo, sino uno de los mejores métodos naturales para lograr la paz interior. Estos resultados son independientes del tipo de oración que empleemos o de que pertenezcamos o no a alguna organización de carácter religioso” (Libro Blanco, pág 141). ¡Continúo recibiendo tanto de SA! Gracias a los ahijados, a mi padrino y a la fraternidad. ¡Gracias por permitirme compartir hoy!

Hal C., Virginia, USA

<http://www.sa.org/essay>

Un momento de serenidad

La mañana huele como a humo

Un edificio se está incendiando
La sirena está sonando
Pero yo estoy tarareando

El piso es aplastante
El mismo suelo agrietado
Los pies son inestables
Pero yo camino con ritmo

El campo de batalla está furioso
Una carrera de armas y de balas
La vida y la muerte en una repentina
oportunidad
Pero yo bailo a través de la oscuridad

He entregado mi vida misma
Mi ego, archivado
A Dios le dejo que mis cartas se doblen
Y por un momento soy tan sólo un Alma
viviente.

Escribí esto durante un tiempo difícil en medio de la pandemia, y encontré calma a través de la conexión con Dios y el Programa. He tenido, y sigo teniendo momentos difíciles pero de vez en cuando Dios me da un espacio de serenidad en medio del caos y siento la felicidad conectando con el alma dentro de mí.

Allison A., Israel



DICIEMBRE 2020



Querido padrino:

Primero que todo espero y oro porque tú y tus seres queridos gocen de buena salud y se encuentren bajo el amoroso cuidado de Dios. Quiero agradecerte por el correo electrónico. Aprecio tu tiempo y la disposición para encontrar una manera de comunicarte conmigo. Estoy bien gracias a Dios. Varios de nosotros fuimos diagnosticados positivo del COVID así que nos trasladaron a diferentes patios por un par de semanas. De todos modos sucedieron muchas cosas en poco tiempo aquí en la cárcel. Las cosas parecen estar regresando a una cierta normalidad. Afortunadamente, a pesar del resultado positivo, nunca sentí ningún síntoma. Desgraciadamente tres compañeros murieron.

Bien, dices que no has tenido noticias mías desde hace un buen tiempo, pero en realidad te envié mi Paso Octavo y no obtuve respuesta alguna de tu parte; eso fue un par de meses atrás. Supongo que algo pudo ocurrir en el camino, y ambos estuvimos esperando la respuesta del otro. ¿Divertido, no? Como sea, estoy más que interesado en continuar trabajando los pasos contigo, ¡lo necesito!

Estoy en un punto de mi vida en el que la recuperación no es algo que simplemente haga, sino que es una forma de vivir; ¡ya no lo siento como una carga u obligación, lo disfruto!

Espero que esta carta te llegue y que podamos continuar con el trabajo de los Pasos. Gracias por tu ayuda y tu tiempo. ¡Dios te bendiga!

Cordialmente,

José B., *California, USA*



Pregunta para el CFC

Querido Comité de los Establecimientos Penitenciarios, cuando apadrinas a una persona vía e-mail, ¿cómo distingues o “adviertes” si ellos están verdaderamente dispuestos, o si sólo están aburridos en la cárcel buscando un contacto humano externo por medio de las cartas?

Esa es una muy buena pregunta. Intento no juzgar las razones por las cuales nos escribe una persona que está en prisión. Dicho esto, siempre explico a esa persona nueva cuáles son mis razones para contestarle y que la manera de empezar es trabajando los Pasos y las Tradiciones de SA. Les ofrecemos una definición clara de nuestro Programa. Ellos necesitan pensarlo con detenimiento y comprender cómo es que nosotros estamos trabajando también el Programa de recuperación.

Por lo general un detenido no nos escribirá al principio a menos que crea estar identificado con el problema, y que necesita ayuda. Si lo deseas, contamos con algunas plantillas carta-modelo, disponibles. El aislamiento es una parte importante del deseo de conectarse.

¿Tienes preguntas para el comité? Envíalas al correo <mailto:sacfc1@gmail.com>

La vida es buena abajo



El domingo nueve de nosotros nos reunimos para celebrar en la Conferencia Australiana de 5 horas en Newcastle, mientras que un promedio de otros 20 miembros se conectó por zoom. Entre nosotros estábamos dos australianos de primera nación y una mujer. Tuvimos oradores invitados de toda nuestra isla: Gold Coast, Perth, Melbourne, Sydney y Newcastle. Allí también había miembros de Alaska y Singapur y dos compañeros estadounidenses.

Dios se puso de pie y nos mostró el camino. Caminamos juntos a través de los 12 Pasos hacia la

libertad. Había muchas risas y algunas lágrimas. Dos miembros hablaron sobre su experiencia con SA en el trabajo carcelario. Uno de ellos compartió la historia de un ahijado prisionero en EUA que llenó la habitación con mucho amor, el otro habló de estar tratando de llevar a SA a las prisiones australianas.

También tuvimos oradores que hablaron del intergrupo NSW y La Junta Nacional Australiana de Servicio (ANZSB, por sus siglas en inglés)). Le dimos la bienvenida a nuestros primeros recién llegados de la costa central, que permiten el crecimiento de nuestra más reciente área.

Pasaron tantas cosas maravillosas. Es muy difícil de escribir en un par de oraciones. ¡La fraternidad australiana está viva, bien y creciendo! "¡Fair dinkum!" (Sé realista.)

Grupo de recién llegados, lunes en la noche Newcastle, Australia.



El maratón anual de oradores de otoño contó con 300 asistentes

Recientemente tuvimos nuestro maratón anual de oradores de otoño en el área de la capital de EE. UU. (Distrito de Columbia, Virginia, Maryland), al que llamamos "Día de la gratitud". El maratón de 12 horas en Zoom tuvo varios asistentes durante todo el día. Con más de 10 ponentes de las regiones de SA en los Estados Unidos y Canadá, además de un orador principal, el apoyo fue excelente. Una sesión incluyó preguntas y respuestas relacionadas con el tema "Llevar el mensaje".

Dimos la bienvenida a asistentes de más de 20 países de todo el mundo con aproximadamente 300 asistentes, lo que representa la diversidad que es la fraternidad de SA. Estos son algunos países de los que se unieron los asistentes: Estados Unidos, Canadá, México, Colombia, Brasil, Francia, Irlanda, Inglaterra, Bélgica, España, Egipto, Kenia, Israel, Irak, India, Malasia, Singapur, Australia y Suecia. Personalmente, quiero agradecer a todos aquellos que vinieron a apoyar el maratón intergrupar de nuestra Área, oradores, "adictos" al servicio de SA, etc.

Hal C., presidente del Día de la Gratitud 2020



A los organizadores del Comité de Convenciones del Reino Unido

Saludos de un muy agradecido miembro, con solo 9 semanas en SA, y sobrio en gran parte debido a la Convención de noviembre del Reino Unido. Estoy escribiendo para agradecer.

Intenté donar al día siguiente, pero debo haber estado en buena compañía, porque no pude hacerlo. Hoy he tenido éxito porque hice una donación por transferencia, como gesto de buena voluntad y agradecimiento.

Estuve en casi todas las reuniones arrebatando bocadillos y bebidas en los 15 minutos de intervalo. Solo me perdí uno o dos, pero tuve salir al mediodía del domingo agotado. Así que absorbí SA en todo su esplendor. Cualquier tipo de consejos y principios, sobre cómo vivir esta nueva vida que he abrazado.

Ya hice amigos en SA, y una en particular que he usado para ayudarme a través de estos días largos días y responder algunas cosas y preguntas, de forma privada en el chat. Entre estos y los oradores, absorbí toneladas de buena orientación.

No pude haber avanzado tanto en meses de asistencia regular, incluso en mis habituales 3 reuniones al día. Estoy especialmente agradecida de que en una reunión haya habido 3 oradores centrados en la fe, que entre líneas hayan compartido mi fe, aunque claro que ellos nunca dirían eso. Estaba agradecido de identificarme.

Otra reunión tuvo 3 mujeres oradoras. Esto fue fantástico para mí como mujer, identificarme y sentirme cómoda. Amo mucho a SA, me da esperanza donde no tenía ninguna, ¡y me promete una libertad que nunca había conocido! Paz, alegría, fraternidad, etc etc.

Desearía con todo mi corazón haber sido enviada a su camino hace 45 años.

También fue genial conocer a tantos veteranos sobrios. Períodos de sobriedad inconcebibles ¡para mí! Mi papá me enseñó el viejo adagio de que "el 95% de los hombres [consumen], y el otro 5% son mentirosos", de su propia vida y la experiencia de sus compañeros. Entonces conocer hombres que dan fechas de los 80 y 90 es alucinante para esta novata que lucha. Así que deseo agradecer por todas las anteriores razones, y por su excelente elección de oradores.

Por último, quedé totalmente encantada con el ¡¡¡concurso de talentos!!! Hay comedia en mi TV todas las noches, pero soy demasiado severa para verlas, sin sentir que merezco tiempo libre de recreación. Casi me lo pierdo, pero estaba tan feliz que fui. Me quedé (hasta terminar, me dejaron cantar el *Regina Caeli* canto breve en latín y una broma graciosa y luego una historia. ¡Tres actos!

Nunca había hecho nada antes en un concurso. Lo hice bastante bien con el cuestionario también, donde los años en AA me ayudaron con los conocimientos generales. Fue una increíble noche gratificante, y definitivamente la parte que recordaré más de la convención. Gracias por este impulso en mi recuperación temprana de SA, me siento mucho mejor equipada para el programa, y he ido a la cama por la noche con mucha más tranquilidad que antes de mi asistencia, donde el pánico sexual me mantuvo despierta.

¡Qué rotundo éxito!



Kathie S., Devon, Inglaterra

La comunidad en África está comenzando a sentirse más conectada

En este momento existen miembros sólidos y fundamentales en Kenia (54 miembros), Sudáfrica (16 miembros) y Egipto (90 miembros). Otros países como Botswana, Etiopía, Ghana, Malawi, Mauricio, Marruecos, Nigeria, Túnez, Zambia y la Isla de la Reunión tienen solo uno o, en el mejor de los casos, un par de miembros.

Tres grupos de WhatsApp están conectando a los miembros que se encuentran dispersos por este enorme continente. Las fraternidades informan que están comenzando a sentirse más conectadas a la fraternidad mundial y en su mayoría necesitan literatura.

Si desea ayudar, comuníquese con Juan Carlos L. en <mailto:juancarloslessay@gmail.com>

Recuperación Juntos Por 24 horas Mundial

Únete al congreso SA más grande del mundo, incluyendo 24 horas de compartimientos de oradores y miembros de SA en temas variados

¡Aprendamos de otros miembros, riámos, hagamos nuevas amistades y celebremos lo que nuestro Poder Superior está haciendo en nuestras vidas!

Totamente en línea | De todo el mundo | Totalmente bilingüe | Temas variados | Se hablan idiomas

1,200 Asistentes El año pasado

SIM2020
Noviembre 19, 20, 2020
Empezando a las 12:00 UTC

Regístrese gratis en **Simhp.com**

Resumen de SIM 2020 y lo que sigue

Más de 2500 sexólicos de más de 80 países alrededor del mundo vinieron a experimentar por ellos mismos que Dios esta con seguridad para cada uno de nosotros. Eso fue más del doble de las 1200 personas que incluso registraron para el evento del año pasado.

Algunas personas llevaron la transmisión del SIM a sus reuniones normalmente programadas. Según informó, un asistente en los EE. UU. *“Nos unimos Zoom pero no pasamos los números dado que varios miembros de mi grupo que no tienen acceso a internet. Fue increíble. Ojalá pudiera haber visto más del evento, pero las tres reuniones a las que asistí fueron muy, muy buenos”.*

En años anteriores, cuando no había pandemia, no había muchas opciones para reuniones de recuperación en línea. Necesitamos destacar las innumerables reuniones que están disponibles por Zoom. Esta es, en parte, la razón por la que el equipo de planificación de SIM hizo una llamada activa en nuestras listas de correo para ampliar nuestro alcance. Publicamos testimonios en el sitio web y en el boletín e incorporamos comentarios que señalaron donde necesitábamos mejorar el proceso. Trabajamos muy duro para capturar la atención de un vistazo, para llegar a un concepto de diseño que se sintiera acogedor

incluso los recién llegados asustadizos que podrían estar preocupados por el anonimato. Maximizamos la información visual, creamos varias imágenes de fondo de zoom y proporcionamos fotografías promocionales.

Numerosos voluntarios en todo el mundo jugaron un papel, incluso mientras algunos personalmente lucharon contra el COVID o estaba cuidando a enfermos parientes. Dieron generosamente de su tiempo, talento y creatividad. Un participante comentó, *“hubo un contingente internacional muy rico. Este es un problema humano. Aparece en todas las culturas. Lo que significa que no estamos solos”.*

El talento multilingüe colaboró con nuestro muy talentoso diseñador gráfico para producir folletos en casi una docena de idiomas. Oradores y panelistas de SIM de anteriores eventos, así como miembros más nuevos de la fraternidad dieron tiempo para asesorarnos sobre las estrategias para aumentar el alcance. Varios moderadores por teléfono, zoom y en reuniones cara a cara anunciaron el evento de manera regular.

Desde novatos con solo 2-3 semanas en SA, todos en el camino a otros con más de 30 años en el programa, todos sabían que la Maratón de SA por Internet 2020 era el lugar para estar. Un nuevo compañero de Australia dijo: *“Soy un asistente nuevo de un grupo australiano, así que fue agradable ver caras y escuchar más de sus historias. Entonces escuché el panel de adultos jóvenes, y fue muy agradable ver a otros de edad cercana a la mía en el programa”.*

Durante varias sesiones en todos los canales, Los voluntarios de SIM animaron a los participantes para hacer una donación de la Séptima Tradición a SAICO. La fraternidad respondió y recaudamos \$2,600 USD para ayudar a garantizar el futuro de este y otros eventos de divulgación.

Las oportunidades para interactuar con oradores y panelistas fueron extremadamente valiosos según los resultados de la encuesta y conversaciones escuchadas en el SIM Cafe.

Un residente del Reino Unido le contó experiencia: *“Me impresionó lo bien organizado que fue todo el evento. Los anfitriones eran tan cálidos y acogedores, y*

los oradores eran increíbles. Un orador habló sobre elegir un padrino al que usted le tema, así usted no podrá manipularlo. Otro panelista habló de su respeto por veteranos que continúan liderando con sus debilidades y trabajan los pasos”

El grupo SIM Café de WhatsApp creció cerca del 300%, como consecuencia de que varios de los grupos de grupos de SA corrieron la voz, y así las personas se unían desde el enlace en el semanario informativo. La gente obtenía información sobre otras reuniones, apadrinamiento y otros recursos. Lo mejor de todo es que esto daba sentido de comunidad para seguir haciendo la conexión real.

Hubo un poco de competencia sobre quién extrañaría más dormir para poder estar en tantas sesiones como fuera posible. Algunos sobrevivieron con un mínimo de sueño, solo unas pocas horas. ¿Extremo? Quizás. ¿Pero no fuimos también extremos en algunas ocasiones en nuestra enfermedad? ¡afortunadamente, tenemos grabaciones! La gran mayoría de los ponentes ya han dado su consentimiento para compartir sus charlas. El SIM Café fue el primero en obtener el enlace y se están agregando más grabaciones mientras hablamos.

Algunas citas citables favoritas asistentes informaron fueron:

"El Inventario de mi día en lugar de juzgar mi día."

"Los pasos me impiden cometer suicidio. Las Tradiciones me impiden cometer homicidio. Los conceptos me mantienen alejado de cometer genocidio".

"No doy el primer paso... el me atrapa".

"El perdón es cuando llevas el peso de lo que otra persona te hizo sin esperando nada de ellos".

Alguien que respondió prontamente la encuesta, a quien le hubiera gustado ser considerado un orador, sugirió que echáramos una red más amplia para la búsqueda de oradores para el próximo año. Otra persona quien completó la encuesta vio al SIM como una potencialmente buena oportunidad de servicio para sus ahijados. Docenas más se ofrecieron como voluntarios para ser parte de la familia ampliada de planificación del SIM del próximo año. Nuestro equipo pretende llegar a ellos de inmediato, para vincularlos mientras la plancha está caliente.

Un orador del Canal B estaba muy conmovido por la oportunidad, y dijo: "Esto trae lágrimas a mis ojos al saber

que he sido elegido para ser parte de esto. Sobrio o no, cada uno de nosotros es parte de algo grande y milagroso”.

Los Custodios de SAICO que participaron en la Reunión de planificación del SIM una semana después del evento estaban complacidos con la participación y el esfuerzo que este equipo puso durante el curso de 12 meses.

Tuvieron palabras especiales de agradecimiento para el equipo, al igual que un miembro del medio oeste que dijo: *"Me siento cerca de mi S.A. compañeros y agradecimiento. Felicidades a todos por el SIM, para la sobriedad y por otro día sobrio. Y gracias al hermoso PS que nos mantiene a todos sobrios y nos ayuda a mejorar".* ¿No es esta la transformación la que estamos buscando realmente? No solo tener sobriedad para su propio bien, pero podemos ver la prueba en nuestras vidas que podemos pasar de ingobernabilidad a estar bien.

Tan pronto como finalizó la transmisión del SIM2020, nuestro equipo comenzó a cambiar de inmediato nuestras comunicaciones para reflejar la planificación para SIM2021. La participación de este año nos dejó muchas lecciones para la planificación futura, que incluirá tener más miembros de la fraternidad participando.

En palabras de uno de nuestros ponentes en Europa, "SA está madurando", y sintió mucha alegría por la diversidad de presentaciones, desde conversaciones con veteranos, material de archivo, jóvenes en recuperación y escuchar más mujeres.

Queremos reconocer a Gene T por su servicio en la presidencia del Comité de Planificación del SIM estos últimos tres años. Un nuevo presidente y vicepresidente dirigirán ahora el equipo, pero todos seguiremos haciendo servicio mientras abrimos espacio para más Miembros del comité. Y de nuevo queremos reconocer a todos los que eligieron dejar aparte otros compromisos y actividades para ser parte del evento.

Esperamos tener otro gran evento ¡el próximo año! En agradecido servicio,

Rina R., Nueva Jersey, EE. UU.
Responsable de Publicidad SIM2020



Vuele a Atlanta por solo US15!

SA - S-Anon - S-Ateen
CONVENCIÓN INTERNACIONAL VIRTUAL 2021
ATLANTA, GEORGIA
January 22-24, 2021

CLAVES PARA LA LIBERTAD
keystofreedom.org

SA, S-Anon & S-Ateen 2021 Virtual International Convention is an inspirational recovery event presented by the SA Atlanta Intergroup and the S-Anon Atlanta Intergroup. We are pleased to be able to host the joint 2021 winter convention in the United States and to welcome you virtually to Georgia. It is our hope that the speakers, the breakout meetings and the fellowship time will be a source of strength and recovery for all the members of SA, S-Anon and S-Ateen who participate.

REGISTRO PARA LA CONVENCION
SA/S-Anon/S-Ateen complete registration details on the website.

REGISTRATION BY	COST
Hasta diciembre 15, 2020	\$15
Diciembre 16, 2020 - Enero 20, 2021	\$20

¡2020 será el año de SA!

La Convención de Invierno de España SA tiene un fuerte enfoque en mantenerse sobrio con panelistas de todo el Mundo hispanohablante, entre ellos el veterano Harvey A. quien compartió su alegría vigorizante con nosotros

Cada día comenzaba y terminaba con oración y meditación. Realmente sentí a mis compañeros a mí alrededor, a pesar de solo ver sus nombres o imágenes en la pantalla. Todos contribuyeron en el show de talentos. Había mucha risa alegre

Tres días de servicio, dedicación y compañerismo. Dios estuvo con nosotros durante el fin de semana. Sentí ganas de correr por los pasillos para asistir a la próxima reunión, queriendo abrazar a cada uno de mis compañeros

2020 no será el año de COVID. Será el año de SA!




Juan Carlos L., Madrid, España

NUEVOS GRUPOS DE SA DICIEMBRE 2020

Europa, Asia e internacional

- ◆ Christchurch, Nueva Zelanda

América del Norte, Central y del Sur

- ◆ Idaho Falls, Idaho, EE. UU. (reunión adicional)
- ◆ Kenner, Luisiana, EE. UU. (reunión de mujeres)
- ◆ Provo, Utah, EE. UU. (reunión adicional)
- ◆ Bogotá, Colombia 
- ◆ Oruro, Bolivia 
- ◆ Ciudad de México, México 

Reunión Internacional por Zoom

Para miembros jóvenes de SA menores de 30 años (En inglés)

Domingos 10:00 am EST

Envíe un correo electrónico a Ferro para obtener más información:

<mailto:essay.fer@gmail.com>

Mujeres voluntarias

Por cuestiones de seguridad y privacidad, los Custodios han tenido que cerrar la lista internacional de hermanas. (Sister list)

Por lo tanto, como en el pasado, las mujeres recién llegadas deben llamar a SAICO si quieren ponerse en contacto con otra mujer. SAICO está buscando nombres de mujeres sobrias que quieren ser contactadas con ese propósito.

Mujeres sobrias dispuestas a ser contactadas por recién llegadas pueden contactar a SAICO para ser voluntarias para este servicio <mailto:saico@sa.org>

Resultados del presupuesto de SAICO del Q4 de 2020

◆ Ingresos	US\$47,96\$
◆ Gastos	US\$ 29,889
◆ Ingresos - Gastos	US\$18,072
◆ Reserva prudente	US\$132,676\$

¡La confraternidad en India está creciendo!

En los últimos meses, paradójicamente debido a la terrible pandemia, más miembros en India (y en otros lugares "remotos") pueden unirse a reuniones internacionales en plataformas como Zoom. Esto permite a los recién llegados ver "cómo lo hacen" miembros con experiencia en todo el mundo. Se estima que de nuestros 147 miembros actuales, alrededor de 60 están trabajando activamente en los pasos con un padrino, unos 30 de los cuales tienen varios meses de sobriedad.

Existen varias reuniones en línea en hindi y / o inglés, y el siguiente paso será establecer un intergrupo. Algunos miembros de Pakistán también están trabajando los pasos, uniendo fuerzas con los recursos indios. Es muy exitoso un grupo de WhatsApp, Essay India, e incluye 197 miembros (147 de la India, e indios que viven en el extranjero y varios no indios sobrios para fomentar una cultura más sobria).

Si alguien quisiera ayudar a guiar nuestra joven confraternidad, en términos de padrinzago, crear un intergrupo, ser un orador en nuestras reuniones, etc., póngase en contacto con Sexólicos Anónimos India escriba a <mailto:essayindia12@gmail.com>



Permiso para copiar

Ensayo en forma digital está disponible gratuitamente en <https://www.sa.org/essay/> sitio web del ensayo. Puede hacer diez copias, impresas o digitales, de ese tema, para ser compartido con los miembros de SA. En lugar de hacer copias, remitir a las personas al sitio web para que puedan descargar una copia para ellos mismos. Alentamos a todos los que puedan suscribirse a una edición impresa hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital para hacer una donación a SA, su apoyo financiero es fundamental para el trabajo de nuestra confraternidad

TENGA EN CUENTA - Estos eventos están sujetos a cancelación o cambio debido a las condiciones del coronavirus en las áreas locales. Consulte con el grupo anfitrión para más detalles

CONVENCIONES Y EVENTOS INTERNACIONALES

JAN 22-24
2021

100 % **ONLINE** Convención Internacional

SA/S-Anon

Claves para la libertad

keystofreedom.org



EVENTOS REGIONALES Y LOCALES

DEC 27
2020

ONLINE

Evento de oradores SA JACS Toronto

De la lujuria la amor

saiacs2018@gmail.com

APRIL 25
2021

ONLINE Asia Área Pacífica

Evento de Unidad en línea 2021

Creciendo dentro y creciendo globalmente

sa.org/events



Envíe su evento para ser publicado en Ensayo y en el sitio web en sa.org. Envíe la siguiente información: fechas, tema, ubicación y contacto (s). Un volante de eventos es muy útil.

Enviar a mailto:saico@sa.org

Amas Ensayo?

Gracias por mantener nuestra revista revista mundial disponible.

Haga clic aquí para donar:

www.sa.org/donate?src=essay

VIENE EN FEBRERO

JOVEN Y SOBRIO



PROXIMA
EDICIÓN

En la edición de febrero, lea cómo un número creciente de miembros jóvenes por todas partes del mundo disfrutan de una vida sobria.

Reporte sobre la CI en Atlanta

Reacciones internacionales sobre "Las Claves sobre la Libertad", Convención Internacional 100% en línea en enero de 2021.

Joven y sobrio en Israel

La fraternidad israelí es conocida por tener un montón de miembros jóvenes llamando a la puerta de SA en busca de ayuda.

Un poco de lujuria no funciona para mi

Su PS le habló durante la reunión y sabía que necesitaba hacer un poco tipo de acción, ¡o si no!

Dos veces salvado

Además de la recuperación física, duplicado en recuperación.

ENVÍA TU HISTORIA

Edición de febrero: Joven y Sobrio en SA. (Historias hasta el 1 de enero) Nos gustaría escuchar su historia de ser una persona joven en nuestra fraternidad mundial

Edición de mayo: ¿Que hace las reuniones fuertes? (historias hasta el 1 de abril) ¿Qué está usted haciendo para que sus reuniones sean fuertes espiritualmente?

Edición de agosto: Sobriedad emocional (historias hasta el 1 de julio) cuéntenos como fue usted desde la mera abstinencia a la sobriedad emocional.

Edición de octubre: Aprendiendo de nuestros veteranos (historias hasta el 1 de septiembre) Hola, veteranos, ¡vamos a escucharlos! ¿Cómo era SA hace años?

Edición de diciembre: 1981-2021 - 40 años de ensayo! (historias hasta el 1 de noviembre) Envíenos algunas historias o anécdotas de cómo Ensayo inspiró su recuperación o la de su grupo ...

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

LOS DOCE PASOS DE SA

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

Los Doce Pasos y las tradiciones se adaptan con el permiso de Alcohólicos Anónimos World Services, Inc. ("AAWS"). El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS ha aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS está de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce tradiciones, está relacionado con los programas que se derivan de AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto no-AA, no implica lo contrario. Sexólicos Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979.

LAS DOCE TRADICIONES DE SA

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

DIOS

Concédeme la

SERENIDAD

Para aceptar las
Cosas que no puedo



VALOR

para cambiar las
cosas que puedo

SABIDURIA

Para reconocer
la diferencia