

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

DUELO EN
RECUPERACIÓN



PRESENTANDO LA HISTORIA DE SYLVIA J.

JUNIO 2025

SA.ORG

Propósito de SA

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

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Soy responsable. Cuando cualquiera, donde quiera extienda su mano pidiendo ayuda. Quiero que la mano de SA este siempre allí y por eso yo soy responsable

Sexólicos Anónimos

DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

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

Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Aprobado 2010 por la Asamblea General de Delegados)

El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA. Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

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

ESSAY es una publicación de Sexólicos Anónimos

essay@sa.org

Derechos Reservados © 2024 Todos los derechos reservados.

RESOLUCIÓN: "Dado que cada edición de ESSAY no puede pasar por el proceso de aprobación de la Literatura 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 ESSAY en las reuniones de SA."

Aprobado por los Custodios y la Asamblea General de Delegados en mayo de 2016

La esquina del editor

Se necesita ayuda: Correctores del ENSAYO

Para revisar los borradores de la revista EL ENSAYO. Si estás interesado en este servicio, por favor contáctanos al correo electrónico essay@sa.org con el asunto: "ESSAY SERVICE OPPORTUNITIES"



Aunque cada edición del Ensayo es especial, cuidadosamente pensada

y repleta de experiencias de recuperación en SA, queremos describir esta edición como única. La Fraternidad ha experimentado muchas pérdidas durante el último año. Algunos miembros atravesaron una pérdida por primera vez dentro de su proceso de recuperación. ¿Pueden los 12 Pasos y la fraternidad de SA ayudar a quienes están en duelo?

En esta edición de junio de 2025, los miembros comparten cómo los 12 Pasos y la ayuda externa de profesionales les acompañaron en la vivencia del duelo. Los miembros relatan cómo la fraternidad ofreció espacios para todos aquellos que quisieron rendir, llorar y celebrar la vida de quienes han partido.

Una pérdida especialmente difícil fue la de una querida veterana, Sylvia J., quien desempeñó un papel fundamental en los inicios de SA. En su memorial, escucharemos las propias palabras de Sylvia y aprenderemos de sus ahijadas y amistades cómo los principios del programa moldearon su personalidad.

Un miembro comparte cómo el proceso de hacer reparaciones le ayudó a romper la insensibilidad emocional. Otro descubre que cada despedida es también una celebración de la vida. Un veterano describe su trayecto como una serie de despedidas hasta que sólo quedan él y Dios. Muchos miembros también comparten sobre la pérdida de nuestro querido miembro Luc D., cuya trayectoria dejó una profunda huella en la recuperación de muchos.

En esta edición, nos rendimos, celebramos, lloramos y crecemos juntos.

En Fraternidad,
El Equipo Editorial
essay@sa.org



Junio 2025

De toda época de aflicción y sufrimiento, cuando la mano de Dios le parecía pesada e incluso injusta, ha resultado ser una ocasión de aprender nuevas lecciones para la vida, de descubrir nuevas fuentes de valor, y que, última e inevitablemente, le llegó la convicción de que, al obrar sus milagros, “los caminos de Dios sí son inescrutables”.

Libro 12 y 12 Página 102



En la portada:
Los Doce Pasos y la Comunidad nos ayudan a encontrar un Poder Superior. Ese Poder Superior nos permite enfrentar la vida en sus propios términos, incluyendo la pérdida, hacer el duelo, hacer y sanar.

Herramientas prácticas

Las tres A.....7

En la portada: Duelo en recuperación

Uniéndonos.....	8
Abriéndose al duelo.....	9
Un buen duelo.....	10
La aceptación es la respuesta a todos mis problemas.....	12
Una vida de lágrimas.....	13
SA es mi familia, ya que la mayoría de las personas que amo han muerto.....	14

Historias SA

Un pilar en la historia de SA.....	15
En palabras de Sylvia.....	21
Lo que ella dio generosamente.....	24

Pasos & Tradiciones

La vida es un continuo decir adiós.....	29
Rompiendo el resentimiento y la insensibilidad.....	31

En cuanto a las imagenes, cualquier parecido con personas reales de es pura coincidencia, ya que todas las imágenes de ESSAY están hechas a mano, compradas a Shutterstock, o hechas por medio de Midjourney AI.

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

SA CFC

Apadrinamiento en prisión.....33

Noticias Mundiales

Su enfoque en la fraternidad.....34

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN IMPRESA

Propósito de SA	2
Declaración de Responsabilidad	2
Declaración de Principios	2
Resolución	2
Esquina del Editor.....	3
Querida ENSAYO.....	5
Qué está pasando en SA.....	6

TAMBIÉN EN EL PDF DE ESTA EDICIÓN

Paredes de SA en todo el mundo.....	E4
Capturado en cámara.....	E12
Los principios para los corazones rotos.....	E14
Lágrimas de gratitud.....	E16
Recordando los “ismos”.....	E17
Concurso de la mejor leyenda.....	E32
Tablón de anuncios de SA.....	E33
Día de Recuperación 2025 en Truro, UK.....	E34
Retrospectiva del Retiro de Primavera NWR.....	E35

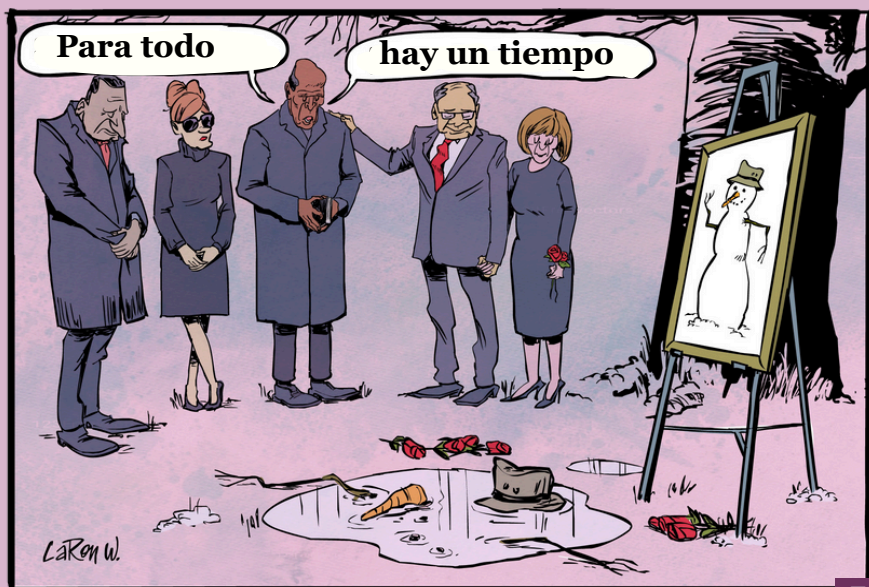
QUERIDA ENSAYO, GRACIAS

Antes de ingresar a SA y recuperarme, consideraba la muerte de un ser querido, un amigo, una mascota o una persona importante (en ese orden) solo como algo negativo. Solía ir acompañado de tristeza, depresión, resentimiento, miedo, soledad, remordimiento, arrepentimiento y otras emociones negativas.

Sin embargo, desde que ingresé al programa de SA y practico estos nuevos principios en todos mis asuntos, ahora veo el duelo por la muerte de una manera diferente. En lugar de estar triste porque

Ahora puedo aceptar estar triste y decepcionado por la pérdida de alguien, pero aun así estar feliz y agradecido de que haya vivido y de haberlo conocido. Antes pensaba que una «Celebración de la Vida» era un nombre inapropiado. ¡Lo que realmente significaba era un evento triste, lúgubre, deprimente y desagradable! Ahora, sin embargo, esa es exactamente mi respuesta ante la pérdida de un ser querido: ¡Celebrar su vida! Esta nueva actitud hacia la muerte y el duelo también me ha permitido superar el miedo a mi propia muerte y, en cambio, disfrutar cada momento de mi vida, como Dios sin duda quiere que haga.

Vince G., Nuevo Brunswick, Canadá

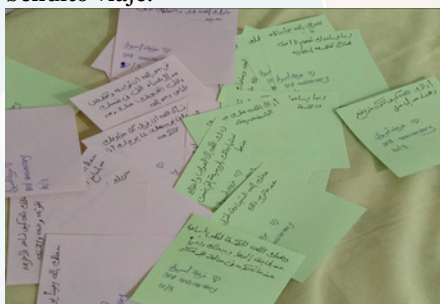


Paredes de SA a nivel mundial

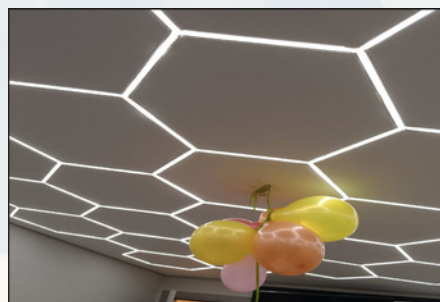
Las reuniones de SA se pueden hacer en cualquier lugar...



El 10 de marzo de 2022, el salón (grupo) de Assiut en Egipto, celebró su primera reunión presencial, gracias a nuestro compañero Ahmed M., quien fue una maravillosa herramienta utilizada por Dios para comenzar este bendito viaje.



El grupo comenzó con pocos asistentes y enfrentó numerosos desafíos y dificultades, períodos de estancamiento y tiempos de crecimiento.



Todavía, este grupo permanece como un faro que iluminó el camino para el establecimiento de otros grupos de reuniones en provincias vecinas, esparciendo esperanza e inspiración entre todos.



Hoy, mientras celebramos nuestra recuperación y la fuerza de Dios que nos sostuvo en el camino, sentimos Su cuidado y Su gozo al vernos reunidos aquí. Cada paso que dimos fue por Su gracia, y cada éxito alcanzado fue un testimonio de Su amor y guía constante.



El Salón de Assiut no es solo un lugar, sino un símbolo de nuevos comienzos y fe en que los pequeños inicios pueden llevar a grandes transformaciones.

Gobernación de Asiut, Egipto





Me complace y agradezco compartir con la Hermandad que iahora hay una segunda reunión de Sexólicos Anónimos en Manassas, Virginia en Estados Unidos! Si bien nuestra reunión original ha estado funcionando con fuerza desde 1997, nos entusiasma anunciar el lanzamiento del Grupo de SA de Manassas los martes por la noche.

Nuestra primera reunión fue un gran éxito, con cinco miembros presentes, todos los cuales se quedaron para la reunión posterior de conciencia grupal. Estamos profundamente agradecidos por la sabiduría orientadora de nuestra literatura de SA aprobada por la Conferencia y la fortaleza de nuestra Hermandad.

Para cualquier miembro que visite o viva en el Área Capital de EE. UU., los invitamos cordialmente a unirse a nuestra reunión semanal de SA los martes por la noche.

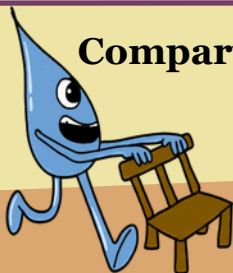
Hal C., Virginia, EE.UU 

Comparte tu nueva reunión con ENSAYO!

Comparte tus fotos y envía el
lugar de tu reunión a

essay@sa.org

**Recuerda incluir tu nombre,
dirección, nombre del grupo y
ubicación de la reunión.**



¿Qué está pasando en SA?

SA tiene un conjunto de Comités de Custodios (ver Concepto 11) que brindan asesoramiento y realizan tareas en nombre de los Custodios. El Comité de Tecnología de la Información (TI) tiene la misión de desarrollar y mantener el sitio sa.org en el internet (web). Este sitio web es a menudo el primer contacto que los recién llegados tienen con nuestra confraternidad y sirve como un centro para proporcionar información, literatura y servicios a todos los miembros de SA. Nos gustaría mantenerlo en óptimas condiciones.

Hace varios años, se hizo un gran esfuerzo para actualizar la tecnología subyacente en internet para que se mostrara de manera confiable en pantallas de todos los tamaños. Esta tecnología se llama WordPress. En los años siguientes, la tecnología subyacente de componentes particulares del sitio web, como la Tienda, las Convenciones y Eventos, también se actualizó. Ahora estamos listos para retomar y continuar mejorando el sitio web en su conjunto. ¡Esta es una gran tarea en la que necesitamos ayuda! Aquí hay algunos de los proyectos en los que estamos trabajando:

- * Implementar un buscador de reuniones basado en mapas.

- * Desarrollar un buscador de reuniones virtuales basado en su horario.

- * Actualizar la tecnología de construcción del sitio web.

- * Crear un nuevo estilo y una nueva experiencia de usuario.

- * Reorganizar el contenido.

- * Agregar más contenido relacionado con el servicio.

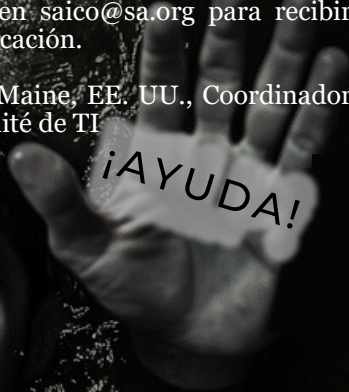
- * Mejorar la herramienta de registro de reuniones.

En varios de estos proyectos, el Comité de TI está trabajando con el Comité de Información Pública (PIC), quienes han proporcionado ideas para el contenido y los gráficos. Pero necesitamos más ayuda de diseñadores web, artistas, escritores, directores de proyectos, secretarios de comités/subcomités, etc. ¡Por favor, considere ser voluntario!

Para ser un miembro formal con derecho a voto del Comité de TI, se requieren dos años de sobriedad. Para ayudar con proyectos como miembro—sin derecho a voto, recomendamos al menos un año de sobriedad. Si está interesado en contribuir, por favor contacte a SAICO en saico@sa.org para recibir una aplicación.

Jeff de Maine, EE. UU., Coordinador del Comité de TI

La mano de SA se extiende



LAS TRES A's



La reflexión del 29 de enero de La Conexión Verdadera ha tenido un profundo impacto en mi recuperación.

Me di cuenta de que, para mí, cada Paso es un proceso de tres A: alerta (consciencia), aceptación y acción. Soy muy consciente del Paso Uno. La consciencia es: "Oh, supongo que soy adicto". De hecho, en el Paso Uno, admito que tengo este problema. Tengo que aceptarlo y escribir sobre mi historial sexual, sobre cómo mi vida es ingobernable. Eso me demuestra que sí, tengo este problema, y me ayuda a aceptarlo. Luego, me sugiere que, una vez hecho esto, debo actuar. Tomo el Paso Dos.

Cada paso es lo mismo. Cada paso es un proceso de las tres A. Con cada paso, adquiero una nueva consciencia. Adquiero una nueva aceptación de mi problema, una nueva aceptación de la solución, lo cual es un respiro diario.

De eso se tratan las tres A. Todo lo que proceso, me renueva. Tengo una nueva consciencia de mí misma, de aspectos de mi enfermedad y de aspectos de la recuperación.

Por eso la literatura es nueva y diferente cada vez que la leo. La vida es un proceso de personas que llegan a mi vida y de cosas que llegan a mí: situaciones, recursos, dificultades y desafíos. Luego se van: o me voy yo o se van ellos.

El proceso de pensar es un proceso de crecimiento. Es un proceso de tomar consciencia de: "Oh, lo que tenía, lo estoy perdiendo y lo estoy aceptando". Entonces, estoy mirando hacia el futuro.

Así que la vida es solo un proceso de ir y venir.

Así que la vida es solo un proceso de ir y venir. Ir puede significar soltar en lugar de aferrarse a la ira, el resentimiento y el dolor.

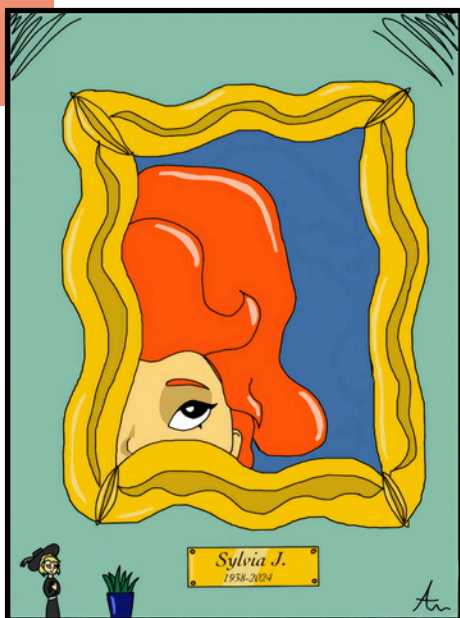
Ahora puedo ser madrina. ¿Qué comparto como madrina? Comparto mi proceso de dolor, aflicción y empatía que puedo tener con otras personas. Puedo tener eso porque he pasado por el proceso que tú estás pasando ahora.

Tricia S., Pittsburgh, EEUU



Duelo en la recuperación

UNIÉNDONOS



Cómo encontraron una fraternidad más profunda al trabajar juntos.

¿Has trabajado los Pasos en este asunto?" Sylvia me hacía esa pregunta con frecuencia cuando era mi madrina. La pregunta permanece en mi mente y aflora cuando mi Poder Superior sabe que necesito ayuda. Siete mujeres compartieron muchas sugerencias sabias de Sylvia como madrina o amiga. Nos unimos en nuestro dolor para tener un homenaje en línea, un homenaje por Zoom y un homenaje publicado en la revista ESSAY de junio. Sylvia falleció en octubre de 2024. Una de las mujeres nos entrevistó a mí y a las antiguas ahijadas y amigas de Sylvia para retratar sus regalos de experiencia, fortaleza y esperanza. Intercambiamos ideas para lograr el objetivo de escribir artículos que honraran a Sylvia como pionera de la fraternidad.

Uno de los regalos que recibí al conmemorarla con mis hermanas del programa fue el amor, la bondad y la paciencia que nos demostramos mutuamente.

Sentí muchísimas oraciones de todas las mujeres que trabajan juntas. Sylvia sonríe mientras vela por todas las que estamos trabajando en los Pasos por su fallecimiento. Ojalá estuviéramos lo suficientemente cerca como para abrazarnos en grupo.

Sentí muchísimas oraciones de todas las mujeres que trabajan juntas.

Han ocurrido muchos milagros durante este proceso; estoy agradecida de decirlo. Me siento honrada de estar con las hermanas de SA que aprecian el legado de Sylvia.

Peg V., Cleveland, EE. UU



Junio 2025

Recuerdo cómo era mi vida cuando vivía completamente en mi adicción. Era como si estuviera en una cueva, en lo profundo, donde la luz estaba muy lejos, y a mi alrededor había paredes húmedas y frías de piedra. Finalmente y muy agradecido, me moví hacia la luz y encontré compañerismo en SA. Estaba aislado, aunque estuviera rodeado de personas. En mi lujuria, veía a las personas como objetos, y estaba solo.

Al comenzar a asistir a reuniones, conseguir un padrino y empezar a trabajar un programa de sobriedad, empecé a relacionarme con las personas como personas. Mi existencia egocéntrica comenzó a cambiar. La oración y la meditación me sacaron de allí. Mi Poder Superior se volvió más importante para mí que obtener lo que quería todo el tiempo. Solía tener relaciones cálidas en mis primeros años, pero mi adicción me había alejado.

Aprendí a confiar en los compañeros de SA cuando compartí mi vergüenza, mis pecados, mi impotencia y mis secretos. Gracias al amor de los miembros de mi grupo base, me abrí a escuchar los problemas de los demás y a tener compasión por ellos. Finalmente, estaba viviendo en la luz.

Esta apertura hacia otros miembros tuvo un precio. Me volví vulnerable al compartir su dolor.

Ahora, algunos de mis amigos comparten sus problemas familiares. Otros miembros comparten desafíos financieros, pérdida de empleos, facturas médicas y enfermedades. Rezo por ellos. Comparto su sufrimiento, y lo siento. Yo también sufro. ¿Vale la pena? ¿Es este un trato justo: intercambiar el dolor de la adicción por el dolor de las relaciones?

Creo que sí. Esto es la vida. Compartir el dolor de otro es vivir en el amor. El servicio es una de nuestros tres legados. Es saludable para mí ayudar a otros, llevar nuestro mensaje de SA a otros para que la luz que llegó a mi vida pueda brillar en la suya. Ayudo a los recién llegados a vivir en la luz.

Un regalo del Programa es la aceptación. "La aceptación fue la respuesta" es un capítulo famoso en la cuarta edición del Libro Grande de AA, en la página 407. Lamento el fallecimiento de mis amigos. Uno de mis padrinos murió hace seis años. Lo recuerdo bien y la paz y serenidad que me ayudó a encontrar. Con gratitud hacia mi Poder Superior, recuerdo a todos los que me han ayudado a vivir en la luz. Estoy abierto a la vida, y estoy abierto al duelo que viene con ella.

Anónimo, St. Louis, Missouri EE.UU.



Aprendiendo a vivir al compartir el dolor de otro.



ABRIENDOME AL DUELO



SU PADRINO LE AYUDÓ A ENCONTRAR LO BUENO EN EL DUELO

En mi memoria, la expresión “¡CIELOS!” (good grief, en inglés) era una exclamación común en los personajes de las caricaturas de Peanuts (conocido como Charlie Brown en Latinoamérica). Durante gran parte de mi vida, usé esa frase para expresar asombro, desconcierto o frustración, sin considerar nunca la verdad más profunda que se escondía en ese eufemismo.

Antes de ingresar al programa de SA (21/10/1998), vivía con una acumulación de duelo congelado. Solo después de recorrer varias veces los Pasos comencé a entender y a abrazar los beneficios de atravesar el duelo. Me di cuenta de que transitar el duelo era algo sanador y bueno para mí.

Cuando tenía 14 años, un tío muy cercano se suicidó; fue víctima del trastorno de estrés postraumático no resuelto de la Segunda Guerra Mundial. A los 16, mi hermano mayor, de 22 años, murió repentinamente a causa de un aneurisma cerebral. Aquellas muertes cercanas e inesperadas me sacudieron profundamente—fueron mis primeras experiencias de duelo. Sentí que el duelo desgarraba mi joven y adolorido corazón. En ambas ocasiones, perdí el control emocionalmente. Me avergoncé de mi comportamiento, de estar con el corazón roto y llorando. Me prometí a mí mismo controlar mejor mis emociones ante el duelo.

Durante los siguientes quince años o más, perdí a varios de mis compañeros. Perdí a dos de mis amigos más cercanos, a tres compañeros de escuela, a dos primos y a un vecino más joven, todos por suicidio. Otro compañero murió de un tumor cerebral, y cinco compañeros más murieron en accidentes relacionados con vehículos. El duelo se convirtió en algo que debía reprimir. Me esforzaba por minimizar el dolor y superarlo lo más rápido posible. No me daba cuenta de que el duelo no llorado quedaba retenido, congelado en mi cuerpo y en mi mente, y que me estaba volviendo cada vez más insensible. Al poco tiempo, ya no sentía nada cuando me enteraba de que alguien había muerto o había sido asesinado. Peor aún, me estaba volviendo cada vez más duro de corazón.

Mi madre murió cuando yo tenía 32 años; fue la primera persona por la que me permití hacer duelo. En ese proceso, también lloré por mi hermano, quien había fallecido dieciséis años antes. Experimenté alivio; me permití sentir el amor y el dolor de la pérdida familiar. La experiencia del duelo sentó las bases para mi trabajo futuro con los 12 Pasos. Sin embargo, en ese momento, todavía no me permitía acercarme emocionalmente al pasado ni a las demás pérdidas que se habían ido acumulando.

Curiosamente, antes de ingresar a SA, cada otoño, comenzando alrededor de las últimas dos semanas de octubre y a veces extendiéndose hasta noviembre, solía experimentar lo que llamaba mi "mes oscuro". Una depresión se apoderaba de mí. Pasaron unos 15 años antes de que siquiera reconociera ese patrón repetitivo. El duelo no llorado permaneció dentro de mí por casi 30 años. Ni qué decir que no hacer duelo se volvió un factor que contribuyó al progreso de mi adicción sexual. Refugiarme en una vida de fantasía se convirtió en mi escape reconfortante.

Finalmente, alrededor de cuatro años después de haber iniciado mi recuperación en SA, un mes de noviembre comencé a hablar sobre el duelo con mi padrino, mi primer amigo cercano en muchos años. Empecé contando el alivio que había sentido al hacer duelo por mi madre. En conversaciones semanales, comencé a nombrar y luego a contar los suicidios y las muertes que había vivido. De las dieciséis muertes de compañeros en quince años, trece fueron hombres; esto influyó profundamente en mi comportamiento, especialmente en lo que respecta a cultivar amistades con otros hombres. Me retraía de las relaciones cercanas. Ocultaba mis sentimientos y me aislaba internamente, alejándome de personas, lugares y cosas incómodas.

En la recuperación, tomé conciencia de que había construido lo que ahora llamo una armadura protectora de cerámica a mi alrededor; por suerte, tenía grietas que permitían entrar algunas emociones.

Sin embargo, dentro de esa prisión de cerámica que yo mismo había creado, estaban encerrados la "culpa, el odio hacia mí mismo, el remordimiento, el vacío y el dolor", y yo me refugiaba "cada vez más dentro de nosotros mismos, alejados de la realidad, del amor, y perdidos en nuestro interior." (SA, p. 203).

En recuperación, comencé a practicar el nombrar a las personas, recordarlas con cariño por quienes fueron, compartir con otros en quienes confiaba y ofrecer oraciones por los que ya no están. Al hacer duelo, aprendí que el dolor de la pérdida se disipa lentamente hasta que solo queda el amor. El duelo me ayudó a liberar aspectos de mi adicción, así como la culpa de haber sobrevivido. Aprendí a tener compasión y, con el trabajo continuo en los Pasos, poco a poco volví a ser una persona de buen corazón y me atreví a entablar amistades con otros hombres.

En mi experiencia, el duelo tiene un principio, un desarrollo y un final suave y abierto. Todavía oro por mis amigos y seres queridos. Al seguir trabajando los Pasos, me volví más dispuesto a entregar mis defectos de carácter. He llegado a estar cada vez más agradecido por mi recuperación, e incluso por ser sexológico. En mi día a día, ahora estoy más "enteramente dispuesto" (Paso Seis) a "poner mi voluntad y mi vida al cuidado" de mi Poder Superior (Paso Tres), porque sé que, a pesar de mi miedo y resistencia, relaciones más profundas, amor más grande y mayor libertad son el fruto (SA, p. 208). "¡Buen duelo!": ahora puedo "mirar al mundo a los ojos y respirar libres" (SA, p. 205).

Jack H., California, EE. UU.



TEMA DE DISCUSIÓN

¿Tienes, como Jack, un historial de aislarte de tu familia y amistades para evitar las decepciones o las pérdidas?

¿Cuentas con un padrino o con ayuda profesional en quien confiar y que pueda escuchar tus experiencias de pérdida?

¿Has considerado hacer una lista de gratitud por las personas, lugares y cosas en tu vida que han partido?

¿Oras por la familia de tus seres queridos que han fallecido?

¿Has considerado trabajar los Pasos Uno, Dos y Tres en relación con quienes has perdido?

¿Participas en la Fraternidad y asistes a los memoriales de miembros de SA?



La aceptación es la respuesta a todos mis problemas

Tengo mucha suerte de contar con un terapeuta experimentado que es un hombre de mi edad y que también ha trabajado personalmente los 12 Pasos para sus propios problemas de adicción; apoya totalmente los programas de 12 Pasos. He descubierto que este tipo de ayuda profesional externa es un complemento muy positivo para mi recuperación en SA.

No hace mucho, cuando trabajaba con él en mis problemas de aceptación, resentimientos e ira reprimida, me hizo hacer una lista de todas las pérdidas que había sufrido a lo largo de mi vida. Incluía de todo, desde la pérdida de mascotas hasta la pérdida de casas debido a las constantes mudanzas, pasando por el divorcio de mis padres, la pérdida de un matrimonio, la muerte de todos mis abuelos, de uno de mis padres, de amigos íntimos, de muchos antiguos compañeros de colegio, de trabajo e incluso el inexorable paso de mi juventud.

El año pasado en SA fue muy duro para mí en términos de pérdidas dentro de la propia confraternidad. Perdí a mi primer padrino, Luc D., a causa de un accidente prematuro, y aún era muy, muy joven. Fue gracias a él que nuestro pequeño grupo local inició una reunión de habla inglesa aquí en Barcelona, así como el EDIBDI Barcelona Zoom Speaker Meeting de los miércoles.

Luc, como muchos sabrán, también continuó su servicio en SA como editor de esta misma revista, viajando internacionalmente para dar talleres de SA, y como padrino de muchos, muchos otros como yo. Me dedicó su tiempo amable y gratuitamente, sentándose conmigo durante horas en un banco del parque para guiarme por los 12 Pasos de SA por primera vez. Le echo mucho de menos.

También perdí a mi segundo padrino el año pasado, esta vez a causa de un cáncer que él y todos nosotros sabíamos que acabaría con su vida. David M. era un miembro sobrio de SA desde hacía mucho tiempo (35 años) y, para mí, un ejemplo asombroso de abnegación, servicio, paz, serenidad y aceptación. "¡Ahí vas, Daniel, haciendo que todo gire en torno a ti otra vez!" y "¿Cuáles son las cuatro peores palabras que puedes decirte a ti mismo? '¡Yo puedo con ello!' Sorprendentemente, siguió llamándose casi a diario hasta dos semanas antes de fallecer. Yo también le echo mucho de menos.

Entonces, ¿cómo hago frente a todo esto y mantengo mi sobriedad tanto emocional como física mientras estoy en recuperación? ¿Cómo lo he hecho?

Para mí, la respuesta está en los tres primeros pasos: dejar ir, llegar a creer y luego encontrar un Poder Superior de algún tipo. Aunque tiendo al agnosticismo en el espectro religioso tradicional, mi concepto de un Poder Superior incluye la idea de que debe

haber algo más en la existencia que este mundo físico actual, muy imperfecto. No tengo ni idea de lo que puede ser, pero creo que está ahí, esperando. Quizá mi lápida debería decir: "¡A la próxima aventura!".

Así me resulta mucho más fácil entrar en el terreno de la aceptación de la pérdida. Como dice en la página 418 del Libro Grande: "Y la aceptación es la respuesta a todos mis problemas de hoy".

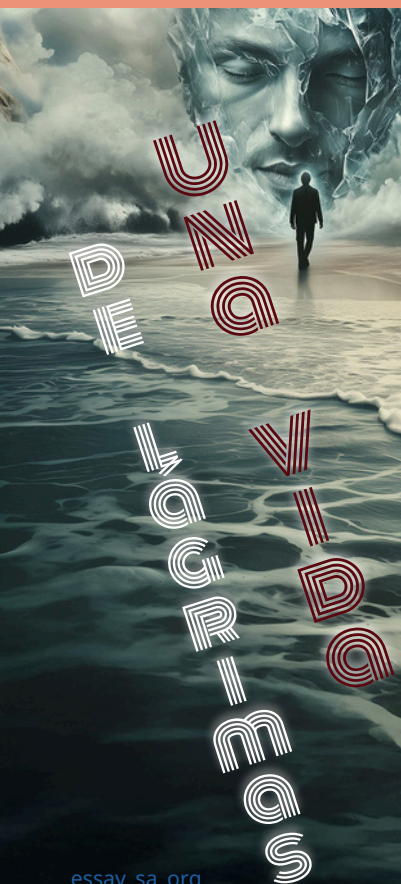
David M., en sus últimos días, fue para mí un brillante ejemplo de cómo debe funcionar este tipo de entrega y "aceptación" completas, y se enfrentaba a la prueba definitiva. Le estaré eternamente agradecido por esta increíble lección de vida.

Por último, fue clave sacar a la luz estas cosas con otros compañeros de SA.

En octubre pasado, una compañera de SA de Egipto compartió en una reunión de Zoom sobre el tema del dolor y la pérdida.

Después de la reunión, se produjo uno de esos encuentros mágicos de almas cuando todos compartimos por turnos las pérdidas que todos habíamos experimentado, tanto recientemente como a lo largo de nuestras vidas. Hablamos de seres queridos. Hablamos de nuestras queridas mascotas. Hablamos de abusos. Hablamos de nuestros hermanos y hermanas de SA fallecidos. Aunque triste para mí, también fue hermoso, catártico y purificador.

Daniel J., Barcelona, España



Tengo toda una vida de lágrimas contenidas como un océano, en lo más profundo de mi ser,

El dolor y los miedos, y una sensación persistente de que algún día libres podrán ser.

Pero por ahora, mientras nuevas lágrimas se acumulan y se almacenan profundamente, tras una coraza impenetrable,

La presión aumenta a medida que la estabilidad mengua, a la espera de lo inevitable.

Estoy atrapado en una tierra donde ningún hombre puede soportar el dolor que alberga dentro de mi ser.

Estoy esperando a derrumbarme o, finalmente, a tropezar donde la oscuridad es todo lo que alcanzo a ver.

Dios, por favor entra y derrite el congelado invierno que ha cubierto de hielo mi corazón,

Para que las lágrimas empiecen a correr y yo empiece a crecer, donde una nueva vida está empezando su transformación.

Dennis T., Alaska, EE. UU.



Captado en cámara

PADRINO: César y yo nos unimos a SA casi al mismo tiempo, después de pocos meses nuestra relación cambió de compañeros a padrino y ahijado.

Al principio se sentía receloso por ingresar a las reuniones virtuales con la cámara cerrada. No le gustaba no ver a sus interlocutores. Ese fue el primer motivo por el que nos comenzamos a contactar. En adelante todas nuestras llamadas fueron con cámara abierta. El solía decir

"Solo por hoy. El presente es lo único que tengo para vivir en sobriedad",

Trabajó incansablemente por su sobriedad. La disfrutó y la compartió y cuando se encontró con su Poder Superior, fue hallado viviendo su sobriedad al máximo.

César siempre escuchaba a los demás, especialmente a los recién llegados. Se rodeaba de veteranos en el Programa para aprender de ellos. Hacia lo mismo con quienes habían recaído, siempre dispuesto a escuchar con ternura y a extender su mano con amor.

Se fue en silencio, tres días después de celebrar su cumpleaños.

¿Presintió su partida? No lo sé. Este fue su mensaje final en esa celebración:

"Hoy celebré mis logros y estoy agradecido por todo lo que se me ha dado. Lo que me sucede y lo que sucedió en mi vida es un don que me permitió crecer y aprender. Tengo un destino hacia el cual viajar y sé que al final lo que contara es el viaje. Gracias al Amor de los Amores por permitirme valorar cada día más la alegría de participar en la vida. Más cerca del cielo".

Gran amigo, compañero y hermano: Julio César C., mi acompañante de rendición todos los días durante 20 meses. Gracias por todo. Dejas un gran legado para vivir lo aprendido contigo. ¡Hasta pronto! - Andrés R, México

AHIJADO: César me recibió, estuvimos platicando por videollamada más de dos horas, ese día me encontraba ansioso, nervioso, lleno de miedo y lujuria, enojado y con resentimientos, me dijo

"cálmate, chico la lujuria es la lujuria ,va a estar contigo hasta que te



mueras” esto es solo por 24 horas.

Me sugirió asistir a las reuniones, hacer llamadas. En esa ocasión le pedí si podría ser mi padrino, él dijo que revisaría su agenda ya que tenía muchos ahijados. Tuve que esperar unos meses para poder apadrinarme. Un día teníamos apadrinamiento venía el doctor y me dijo que le pidieron reposo, le había dado un infarto lentamente a los pocos días. Recibí la noticia que había fallecido.

Sentí muchas emociones, lloré su partida. Le tenía un profundo cariño. Realmente desearía que él hubiera sido mi padrino desde el principio, y haber podido aprender de sus experiencias y de cómo trabajaba el Programa.

Padrino César, te extraño. Te mando un abrazo fraternal, dondequiera que estés. Descansa en paz. ¡Hasta pronto! —Alfonso R., México

Compañero de grupo: César era un hombre que vivía solo. Siempre le gustó ayudar a los más necesitados y nunca se negó a ofrecer una mano. Vivía las virtudes en su vida diaria, especialmente la caridad. Disfrutaba servir en el Comité de Información Pública (CIP). Era un ser humano maravilloso, siempre al servicio de los demás. —**Daniel, México**

Compañera de grupo: Conocí a César en las reuniones matutinas. Escuché sus compartires y asistí a la presentación de su Primer Paso.

Él tomó la iniciativa de hacer videos para SA: meditaciones diarias, pasajes del ESSAY y literatura de SA. Era una persona creativa y muy dispuesta a servir. Cuando vi el anuncio en el ESSAY buscando un voluntario para crear piezas audiovisuales, pensé en César. Acepté sin dudar. Amaba a SA y se mantuvo sobrio durante los últimos meses de su vida. Su partida fue un golpe muy fuerte para SA Latinoamérica. ¡Gracias, César, por ser un ejemplo para SA. Gracias por tu amor y tu servicio constante! — Evelyn T., Colombia

Miembro del equipo de videos del CIP: Me encantó trabajar con César. Sin embargo, César hablaba español y yo hablaba inglés. Usábamos Google Traductor. Trabajaba incansablemente, haciendo uno o dos videos cada semana en español. Yo traducía los guiones, y él rehacía los videos en inglés. Como trabajaba con César todos los fines de semana, se convirtió en un hermano querido para mí. Cuando Evelyn me dijo que “nuestro querido César” había fallecido, quedé devastada.

Estoy aprendiendo a sobrellevar su pérdida celebrando cómo vivió, compartiendo lo que él compartía, para que pudiera conservarlo hasta el final. —Laura W., Florida, EE. UU.

Los videos de César pueden verse en el sitio web del ESSAY, en la página de Videos:
www.essay.sa.org/videos/



Principios del corazón foto

Ella aprendió cómo practicar estos principios en todos sus asuntos

Cuando llegué a SA a comienzos de enero de 2021, empecé a trabajar los Pasos y conocí a mi Poder Superior. Pensé que la vida ya no sería difícil. Mientras estemos sobrios y con Dios, solo puede ser bueno, ¿cierto? Pues, no exactamente.

Mi querida abuela fue hospitalizada en septiembre de 2024, y su condición se deterioró rápidamente. Mi relación con ella había mejorado mucho en los últimos años. En mi adicción activa, tenía poco tiempo y atención para mis abuelos. Cuando mi abuelo murió en 2016, me sentí muy afectado, pero fui incapaz de hacer el duelo. Mi adicción me adormecía y no estaba presente.

Cuando comencé a trabajar los Pasos en enero de 2021, empecé a sentir culpa por no haber estado allí para mi abuelo, así que mi madrina me dijo que podía hacer una enmienda viva pasando mucho tiempo con mi abuela y cuidándola. Eso he hecho en los últimos años, y hemos desarrollado una relación cálida y amorosa.

Cuando el hospital llamó para decirnos que teníamos que ir rápidamente a despedirnos, sentí mucho miedo y tristeza. La idea de que ella ya no estaría con nosotros

fue muy dolorosa.

De camino al hospital, primero recé y luego llamé a una compañera del programa. Ella me sugirió rezar juntas la Oración de la Serenidad. Su amor y apoyo me dieron fuerzas en un momento difícil. Dios y la fraternidad estaban conmigo.

Cuando ella falleció el 13 de octubre, recibí una tarjeta de los compañeros de mi grupo base, deseándome mucha fortaleza. Sentí que no estaba sola.

Dios y la fraternidad estaban conmigo.

Aplicar los principios del Programa me ayudó durante esas semanas a afrontar mis propias emociones y las de los miembros de mi familia, mientras todos nos preparábamos para el funeral. No siempre fue fácil. Lo que me ayudó fue aplicar las Tradiciones (la Tradición Uno: la unidad de mi familia tiene prioridad sobre mis deseos, y la Tradición Dos: Dios habla a través de la conciencia de grupo, en este caso, mi familia); escribir inventarios de resentimiento; y enfocarme en el hecho ...que podía servir. Esas herramientas me ayudaron a mantenerme serena y en paz.

Lo mejor fue que, esta vez, realmente pude sentir mi duelo. Mientras que la muerte de mi abuelo la había vivido en una especie de niebla, ahora pude sentir todo mi dolor y supe que estaba segura en los brazos de Dios. Junto con Él, mi madrina, mis hermanas y hermanos en el Programa y mi familia, atravesé este período difícil de manera segura y sobria.

Tres días después del funeral de mi abuela —ocho días después de su muerte— recibí una llamada telefónica informándome que Luc, nuestro compañero y amigo flamenco, había tenido un accidente en bicicleta y había muerto instantáneamente. Él era increíblemente importante para mí y realmente parte de mi vida. Su muerte me provocó una mezcla de emociones: incredulidad, ira, culpa, y una cantidad inmensa de dolor y tristeza. Por primera vez en mi vida, estuve enojada con Dios y dudé de Su bondad. Estaba aturdida, enojada y triste. No creo haber sentido nunca tantas emociones distintas al mismo tiempo.

Lo que particularmente me ayudó a atravesar ese período fue la solidaridad dentro de SA. Fue increíble, tanto en SA Flandes como a nivel mundial.

Hice lo que siempre hago y lo que siempre me ha ayudado: tuve una reunión cada día (incluso el día del funeral), hice llamadas telefónicas, recé, medité, y trabajé los Pasos. También me cuidé bien cada día comiendo sano, caminando mucho y durmiendo lo suficiente (o al menos intentándolo, porque casi no podía dormir). Aquí también, el amor de SA, y también de mi propia familia, me sostuvo. Por un tiempo dejé de creer en Dios, pero Él dio Su amor a mis seres queridos, y ellos me lo transmitieron a mí.

Dos muertes en ocho días. Eso me golpeó muy fuerte. Mi terapeuta me dijo que podría necesitar al menos un año para recuperarme un poco de esto. Estoy mucho mejor, pero aún no del todo. Todavía a veces empiezo a llorar de repente porque Luc ya no está aquí. Y todavía hablo con mi abuela fallecida, porque la extraño muchísimo.

Aunque ya no estén físicamente presentes, siento que sus almas aún están con nosotros. Estoy empezando a parecerme cada vez más a mi abuela: soy más tolerante, más suave, más amable y generosa. Y siento que la influencia de Luc en mi vida es más grande que nunca: trabajar un programa sólido, pase lo que pase, y soportar el dolor y el sufrimiento con Dios. Esto último fue necesario recientemente, porque después de trece años de vivir juntos, también falleció mi gato. El vacío en mi apartamento era enorme, y también el vacío en mi corazón. Esto dolió demasiado, y por primera vez, ni siquiera quise intentar rezar para que desapareciera. Lo soporté, de la mano de mi Poder Superior.

*Soy más tolerante, más suave,
más amable y generosa.*

Este año no espero demasiado de mí misma, lo cual es un consejo de mi madrina que estoy siguiendo. Ya no me sumerjo en el servicio, sino que me doy tiempo, espacio y mucho silencio para recuperarme. Se me permite extrañarlos a los tres, y se me permite dejar entrar todo el dolor. Dios me sostiene fuertemente, y sé que estoy segura con Él.

¿Y mi abuela, Luc y mi gato Milton? Creo que ahora están con Él, y que son muy felices allí. Algún día nos volveremos a ver, y eso es algo que espero con ilusión.

Nathalie V., Mortsels, Bélgica



Lloré casi todos los días durante mi primer año de recuperación. ¡Qué contraste con los 25 años anteriores, cuando consumía sexualmente cada vez que me sentía triste! Al hacerlo, había acumulado tanto dolor dentro de mí que, cuando la presa se rompió, pensé que la inundación nunca terminaría. Había mucho dolor ahí abajo. Todas esas pérdidas que nunca había lamentado: la muerte de mi padre en la adolescencia; muchos amores perdidos; dos matrimonios rotos; la separación de mis hijos; dos carreras fracasadas; la fama y la fortuna ganadas con esfuerzo desaparecidas. Había un mundo de tristeza aquí que nunca había expresado con naturalidad. Simplemente había "pasado página" a la siguiente carrera o relación, hasta que un día me dieron los 12 pasos.

Vee, la mujer que me dio el paso doce, me dijo que había estado fuera de mi cuerpo durante mucho tiempo. No tenía ni idea de a qué se refería. Más tarde, cuando vi cómo abusaban sexualmente de mí misma de niño, pero solo desde lo alto del techo, empecé a comprender. Hay cosas demasiado impactantes y dolorosas para sobrevivir, y por eso, mi alma simplemente abandonó mi cuerpo en ese momento. Antes de poder regresar a casa para siempre, mi cuerpo necesitaba ser lavado con muchas lágrimas.

Vee me había dicho que si alguna vez surgía algo sobre mi infancia, la llamara. Mientras hablaba con ella por teléfono ese día y le contaba lo que había "surgido",

comencé a sentirme invadido por una enorme ola de vergüenza y por el terror de que esto me matara. Al instante, Vee dijo: "¡Enójate! ¡Enójate de verdad!". Y así lo hice. Tres enormes oleadas de ira siguieron durante los siguientes meses, y luego todo terminó, y las lágrimas brotaron.

La ira y las lágrimas son partes necesarias del duelo. La ira probablemente me salvó la vida ese día, pero como forma de escapar de la vergüenza, tiene sus desventajas. La gente puede salir lastimada.

Sin duda, me dolieron las manos después de terminar de estrellar ramas de árboles contra el suelo. Años después, me di cuenta de que hay una manera mucho mejor de lidiar con la vergüenza. Así es como lo descubrí.

La ira y las lágrimas son partes necesarias del duelo.

Alrededor de 1998, viajaba con dos amigos de SA en Israel. (Nos habían dicho que había un grupo de SA en algún lugar del país, pero no habíamos podido averiguar dónde, así que celebrábamos nuestras reuniones privadas). En Galilea, encontramos un hotel kosher y reservamos para pasar la noche. Pregunté si podía pedir prestado un cuenco del comedor para preparar la cena. Me dieron un cuenco blanco con una banda verde alrededor del borde. Lo usé para cenar en mi habitación y lo llevé al comedor a la hora del desayuno. Le di el cuenco a un camarero. Fue entonces cuando me di cuenta de que toda la vajilla del restaurante era blanca

Sentir la tristeza a través de las lágrimas derrumbó su vergüenza.

Lágrimas de gratitud

(Continuación) con una banda azul alrededor del borde. Una gran oleada de vergüenza me invadió. Sin darme cuenta, había usado el plato que me habían dado la noche anterior para la comida equivocada. Volví a llamar al camarero y le conté mi error. No se molestó, pero yo sí. Quería no ofender la sensibilidad religiosa de mis anfitriones ni de mis amigos, ambos judíos. Estaba tan disgustado que lloré, y la vergüenza se me pasó al instante.

Así, descubrí la salida funcional de la vergüenza, que sigue siendo el peor sentimiento del mundo. Las lágrimas ahogan la vergüenza.

Claro, de niño, me habían dicho que los niños grandes no lloran, así que perdí esa salida funcional. En cambio, descubrí que expresarme con rabia, sexo o violencia me libraba temporalmente de la vergüenza. O podía calmar mi dolor con alcohol, drogas o comida. O simplemente podía escapar de la realidad actual disociándome o desapareciendo en la fantasía. Pero todas estas evasiones tuvieron malas consecuencias. Pero las lágrimas no.

Hoy, no me importan las lágrimas — las mías o las de los demás— y me gusta recordarme que una mejilla húmeda es señal de un hombre sano.

Nicholas S., Reino Unido



RECORDANDO LOS ISMOS

Compartiendo la sabiduría de David M. para ayudarnos a soltar, crecer y recordar.

Axioma No 1: *Lo opuesto al amor es la indiferencia. Cuando uno se enoja o critica a otro, eso no es indiferencia. Es una expresión de cariño. Aprender a aceptar el cariño en forma de juicio es importante, aunque rara vez es agradable.*

Axioma No. 2. Las Capas: *Hacia afuera está la ira; debajo, el miedo; debajo, la tristeza en lo más profundo. Si tocamos la tristeza, no necesitamos aferrarnos a la ira ni al miedo. Reconocer la tristeza elimina la necesidad de ira o miedo y ahorra mucho tiempo y sentimientos heridos.*

Axioma No. 3: *En un conflicto, el contenido NUNCA es el problema. Nunca. El progreso saludable en la resolución de un problema solo ocurrirá cuando se aborde el problema en lugar del contenido.*

Axioma No. 4: *Tener opiniones (isobre cualquier tema!) siempre es opcional. La mayoría de los problemas en las relaciones se deben a opiniones.*

Axioma No. 5: *Podemos negarnos a pelear. "Puede que tengas razón" o "gracias por preocuparte tanto"— isin sarcasmo!— deben usarse para negarnos a pelear. Deben usarse independientemente de la posible burla de la otra parte.*

Oración mágica: *Dios, renuncio a mi derecho a sentirme excitado o a ser sexualmente receptivo de cualquier manera.*

David M: *No hay nada que puedas hacer para que tu Poder Superior te ame más, ni nada que puedas hacer para que te ame menos.*

Otros dichos:

Si alguien hiere, hiere.

Consejo: Deja de tomártelo como algo personal.

Aaron C., Washington, EE. UU.





SA es mi familia,

ya que la mayoría de las personas que amo han muerto.

La búsqueda de recuperación la llevó a encontrar una nueva vida y una familia.

Como sugiere este titular, he sobrevivido a la muerte de mi extensa familia de la infancia, donde viví y prosperé. Luego, en la mediana edad, mi amado esposo falleció trágicamente. Mi círculo se redujo a mis padres y mi abuela. Luego, en 2020, mi querido padre y mi abuela fallecieron durante el confinamiento, con todo el severo trauma que implicó en ese momento. Incluso mi expareja, que solía ser una persona rebelde, ya habrá fallecido.

Así que, la primera decisión que tomé tras la pérdida de mi padre fue unirme a Sexólicos Anónimos. Era el último de una vida de hombres poderosos que dirigían mi vida. Me uní con la desesperada esperanza de encontrar la sobriedad sexual que había luchado por alcanzar desde los 13 años. Así que me atreví a anhelar algo de serenidad y paz. Eso era todo lo que esperaba, y habría sido suficiente, pensé.

Así que me atreví a anhelar un poco de serenidad y paz.

Como será evidente, llegué con un diagnóstico de trastorno de estrés postraumático por la trágica historia que mencioné. Mis múltiples pérdidas traumáticas me habían devastado. Además, había vivido toda mi vida adulta con infertilidad, así que aún lloraba la pérdida de una familia numerosa, como la de mi infancia,

que había planeado disfrutar. Mi vida prácticamente había terminado, salvo por mi madre, ya de avanzada edad.

De hecho, encontré, como dice el dicho, "una vida que superó mis sueños más descabellados". Encontré consuelo, plenitud a nivel humano, hermanas, algunos hermanos sobrios en casi todos los continentes del planeta, una madrina cariñosa y ahijadas a quienes quiero profundamente.

Esta viuda solitaria y desolada de repente disfruta de una felicidad inimaginable entre personas de todas las culturas y tradiciones religiosas, a quienes puedo llamar mis hermanos y hermanas: la familia que siempre anhelé, día y noche.

La oración y la meditación del Undécimo Paso son mi alma.

Además, todo un programa espiritual me ha conectado con Dios de una manera que jamás sería posible con una adicción, de quien, al final, proviene mi verdadera satisfacción. La oración y la meditación del Undécimo Paso son mi alma. Estas, junto con la lectura de literatura donde Dios habla, son mi fundamento. La comunión es la cereza del pastel.

"A cambio de una botella y una resaca, he recibido las Llaves del Reino" (AA 276).

Kathie S., Devon, Reino Unido 

Junio 2025

Historias de SA



LOS PRINCIPIOS
QUE MOLDEARON
SU PERSONALIDAD

Un Pilar En la Historia de SA



Sylvia formó parte de la primera etapa de Sexólicos Anónimos (SA) y fue una figura fundamental en el desarrollo de la estructura de servicio actual de SA.

Jesse L. lleva a SA a Oklahoma

Sylvia se unió a SA en 1983. En esa época, era muy común estar en un programa de doce pasos. Ella fue a Al-Anon, a Comedores Compulsivos Anónimos, y a muchas reuniones abiertas de AA. Les oía hablar de la adicción al alcohol y pensaba: «Tengo el mismo problema con el sexo».

Jesse L. estaba en Oklahoma porque un miembro de su familia estaba en un centro de tratamiento, y pensaba quedarse todo el tiempo que fuera necesario. Fue a varias reuniones de otros programas, dijo que era sexólico y decidió empezar una reunión de SA allí. La abrió en la habitación de su hotel. Sylvia y otras cinco o seis mujeres dijeron: «Oh, yo quiero asistir a esa reunión». Jesse era una persona muy conocida en los grupos de doce pasos. Se unió mucha gente a la reunión. Se creó un grupo. Sin embargo, cuando Jesse L. regreso a su estado natal, la reunión casi desapareció. Habían trasladado la reunión de la habitación del hotel a una iglesia. Solo se quedaron Sylvia y un hombre, Dan.

Como no había otros miembros que los apadrinaran, Sylvia y Dan empezaron a apadrinarse mutuamente. Ella solía bromear sobre esa experiencia diciendo: «Sabía que era seguro que nos apadrináramos mutuamente porque por aquel entonces había una pareja de famosos llamada Dale Evans y Roy Rogers. Yo estaba enamorada de Roy Rogers. A Dan también le gustaba Roy Rogers. Por eso supe que era seguro».

Otras personas iban y venían. Sylvia y Dan pensaban: «Si no viene nadie la semana que viene, cerraremos la reunión». Hicieron eso durante cinco años. Solo ellos dos asistían con regularidad. Con el tiempo, la reunión creció. Al haber participado en la primera reunión de SA en Oklahoma, Sylvia ayudó a mantener las puertas abiertas para todos los que vinieron después.

Posdata: Oklahoma 39 años después:

Para su 39º cumpleaños de sobriedad, el grupo base de SA de Sylvia de Oklahoma organizó una celebración conjunta de SA y S-Anon, que incluyó una reunión de oradores. Dada su humildad, Sylvia no quiso ser oradora pero invitó a una ahijada a hablar. Aquí están los comentarios de Sylvia esa noche:

«Quiero empezar con una aclaración. Cuando pregunté si haríamos una fiesta, comenzó siendo para mí, pero el hecho es que esta no es mi fiesta. Es una fiesta para Sexólicos Anónimos. Este es el primer grupo de Sexólicos Anónimos en Oklahoma que se abrió el 10 de mayo de 1983, y nunca estaremos lo suficientemente agradecidos porque ha sido un maravilloso viaje. Hay muchas personas aquí que pueden dar fe de ello y estoy enormemente emocionada. Estoy emocionada de que haya tanta gente de todo el mundo escuchándonos, y quiero que todos sepan que este programa funciona. Puedo asegurarlo. Yo he estado aquí, lo he hecho y tengo las cicatrices para probarlo.

Yo he estado aquí, lo he hecho y tengo las cicatrices para probarlo

Así que me gustaría presentar a una de mis ahijadas. Lo importante es que tenemos una conexión que recibimos a través de este programa, y ha sido una conexión maravillosa. Es imposible que yo pueda recibir más ayuda de la que ella me ha dado. Se supone que es al revés, pero en realidad es bidireccional porque sin ella, me olvidaría de lo que es ser sexólica. Es un camino duro y a la vez fácil. Es un camino bonito y a veces desagradable. Pero estamos aquí juntos y sabemos que Dios ama a esta fraternidad y eso es lo importante.

En diciembre de 1983, cuando llevaba seis meses sobria, Sylvia fue como delegada a su primera convención en Simi Valley.

Así que quiero que esta fraternidad recuerde esta fecha, 10 de mayo de 1983, como el cumpleaños de la sobriedad de Sexólicos Anónimos en Oklahoma, y creo que S-Anon se fundó simultáneamente en esta ciudad. Así que bienvenidos. Yo he estado aquí, lo he hecho y tengo las cicatrices para probarlo».

Convenciones Internacionales

Participó en la decisión de celebrar convenciones solo para confraternizar, cada seis meses. Las reuniones de trabajo de SA se harían por separado.

Con la excepción de una convención por causas graves de salud, Sylvia asistió a todas las convenciones internacionales hasta la pandemia de COVID. Desde diciembre de 1983 hasta enero de 2020, hubo 73 convenciones, y ella estuvo presente en 72. El número de asistentes pasó de 18 en su primera convención a 800, en el transcurso de su vida

Además de las convenciones, Sylvia asistió a numerosos eventos regionales de SA. Viajó por todo el mundo con su marido, Gene. Planeaban sus vacaciones en torno a las convenciones y otros eventos de SA. Fueron a Japón, a Rusia, a Israel. Viajaron por toda Europa: Inglaterra, España, Bélgica y Polonia

Ella frecuentemente decía un corto lema, "Unase a SA y vea el mundo."

La gente iba a una convención y ella siempre estaba allí, siempre sobria. Que Sylvia estuviera allí era importante para ella y para la fraternidad. Su presencia constante en cada

convención daba esperanza a las mujeres para seguir asistiendo. Hacía todo lo posible por ir a las convenciones. Con frecuencia decía el eslogan: «Únete a SA y recorre el mundo».

SALA DE DESCANSO PARA MUJERES

Sylvia promovió las salas de descanso para mujeres en las convenciones, que ofrecían un espacio para que pudieran confraternizar y apoyarse mutuamente. Las mujeres rara vez podían hablar en persona con otras mujeres de SA. Era la época de llamadas telefónicas con ahijadas de varios estados. En las convenciones, ella y sus ahijadas podían conocerse en persona.

Sylvia siempre tenía un grupo de mujeres a su alrededor. Tener una conversación con ella a solas tenía tanta demanda que tenía que planificar las citas durante la convención. A veces, las mujeres se sentaban juntas en un rincón. Al final del día, su esposo Gene le preguntaba a Sylvia en broma: «¿Has terminado de ser el centro de atención?»

Qué importantes eran esas reuniones presenciales para conectar con las mujeres y animarlas a seguir adelante. Sylvia hacía hincapié en los pasos y la fraternidad: «Hay que tener los dos».

La tradición de la convención incluía que Sylvia entregara a cada miembro de SA que lo deseara una medalla de sobriedad y un gran abrazo en las celebraciones de aniversarios. Las medallas y los abrazos aportaban un ambiente de alegría a estos encuentros.

El recorrido del Libro Blanco durante la vida de Sylvia

Durante sus primeros seis años en SA, Sylvia fue testigo de toda la transformación de las páginas escritas a máquina hasta el ahora familiar Libro Blanco de 6 × 9 pulgadas encuadernado en blanco.

Libro Blanco de 6 × 9 pulgadas encuadernado en blanco.

Al principio, SA tenía hojas sueltas mecanografiadas de 8 1/2 × 11 pulgadas que se repartían en las reuniones. En 1984, esas hojas sueltas se publicaron como un libro de 8 1/2 × 11 pulgadas con una cubierta de color carne. Lo llamaron Manual de SA (no confundir con el actual Manual de servicio de SA).

Lawrence M., miembro de SA desde 1985 y primer editor de la revista Essay después de Roy K., recuerda: «A Roy le llamó la atención que el Libro Grande de AA fuera de color uva, el de OA de color chocolate y el Manual de SA de color carne». Algunos se preguntan si Roy cambió la portada a blanca después de darse cuenta de esto.

En mayo de 1986, el Manual de SA de 8 1/2 × 11 pulgadas se reimprimió con una cubierta blanca. Sylvia conservó uno de estos ejemplares con cubierta blanca hasta que falleció



En julio de 1989, se publicó una edición nueva y revisada en formato de libro de 6 × 9 pulgadas con el logo y el título Sexólicos Anónimos en la portada. Entonces la mayoría de los miembros dijeron: «No necesitamos publicar el nombre de la fraternidad en la portada de nuestro libro». Así que la edición de 1989 se reimprimió con una tapa blanda blanca lisa. Pasó a conocerse como el Libro Blanco de SA.

Estructura de Servicio

En 1994, la Oficina Central de SA se trasladó de Simi Valley en California, a Nashville en Tennessee. La fraternidad estaba creciendo y necesitaba una mejor estructura de servicio. Votaron para tener reuniones de trabajo cada seis meses, celebradas dos días antes de la convención en el mismo lugar. Sylvia asistió fielmente a todas las reuniones de trabajo.

El esquema de la estructura de servicio de SA se aprobó en 1995. Para la convención de 1996 en Phoenix, las regiones y los intergrupos eligieron a los primeros delegados de SA. Fue un poco caótico porque el desarrollo de la estructura de servicio de SA estaba en proceso. La Asamblea General de Delegados ni siquiera tuvo nombre hasta un año después.

Junta de Custodios La primera presidenta

Phoenix fue la convención organizadora en la que se eligió a los primeros custodios. Se decidió que un custodio no podía ejercer simultáneamente de delegado. Sylvia fue elegida por unanimidad la primera presidenta de la Junta de Custodios. Renunció a su servicio de delegada para ejercer de presidenta. Los votos fueron abrumadoramente favorables. Sabían que el puesto era esencial y que Sylvia tenía la costumbre de no decir nunca que no cuando alguien le pedía que prestara servicio. Además, en su vida personal tenía experiencia en la dirección de otras organizaciones sin ánimo de lucro. Sylvia era la persona idónea para ese puesto de servicio.

Sylvia se autoproclamó jefa de recursos humanos, animando a los miembros sobrios de SA a participar en el funcionamiento de la fraternidad. Reclutó a sus ahijadas y a muchos otros para que se convirtieran en servidores de confianza de SA. Concibió y dirigió

el desarrollo de la actual estructura de servicio, con sus grupos, intergrupos, regiones, la Asamblea General de Delegados (AGD) y la Junta de Custodios.

Aportó Unidad y Alegría a la Clarificación de Cleveland:

Sylvia hizo que la aprobación de la declaración de la clarificación de Cleveland fuera más unificadora de lo que habría sido. En julio de 1999, cuando los custodios de SA terminaron su reunión, llegó el momento de que se reunieran los delegados. Los custodios estuvieron presentes como observadores y colaboradores para aportar su sabiduría y perspectiva cuando fuera necesario.

Los delegados estaban estudiando una moción sobre la definición de sobriedad. Fueron horas de debate. Fue intenso. La moción estaba a punto de aprobarse por unanimidad, pero con dos votos en contra. Decidieron tomarse un breve descanso mientras la «minoría» lo analizaba y elaboraron lo que llamamos «la clarificación de Cleveland». La clarificación de Cleveland se refiere al asterisco de la página 194 del libro de Sexólicos Anónimos que explica el significado de la palabra «cónyuge». Los miembros que la redactaron dijeron que así lo habían entendido siempre. La Asamblea General de Delegados votó y se aprobó por unanimidad.

Sylvia estaba muy impresionada por lo que había ocurrido entre los Delegados.

Sylvia estaba muy impresionada por lo que había ocurrido entre los delegados. Quería mostrar la unanimidad existente. Intuyó que también habría unanimidad entre los custodios

Y tenía razón. Pidió la palabra y solicitó que los custodios votaran también con los delegados. Se volvió a votar. De nuevo, se aprobó por unanimidad.

Se respiraba alegría en la sala donde estaba Sylvia, donde los custodios y los delegados acababan de votar. Kay, director de la Oficina Central de SA en aquel momento, dijo: «Fue un momento memorable. Uno de esos momentos congelados en el tiempo. Estaba sentado al margen, simplemente asimilándolo».

Una carta Historica de Gratitud:

Poco después de la aprobación de la clarificación de Cleveland se escribió una carta de agradecimiento. Se tardó un tiempo en recoger todas las firmas porque, en aquella época, había que enviarla por correo postal. Había sesenta y seis firmas de miembros de Canadá, Australia, Singapur, España, Brasil, Estados Unidos y El Salvador

La carta iba dirigida a los custodios y delegados, pero se la enviaron a Sylvia. Era una afirmación y una confirmación que significó mucho para ella. La carta dice así:

Para: Los custodios y delegados de SA.

Les escribimos como miembros de SA para los que la lujuria y el consumo con personas del mismo sexo ha sido la mayor parte de nuestro sexolismo. Las medidas que se han tomado en Cleveland para clarificar la sobriedad de SA en términos inequívocos nos han proporcionado consuelo y seguridad.

Muchos de nosotros no encontramos apoyo para conseguir nuestro deseo de estar sobrios hasta que entramos en SA. Muchos de nosotros nos unimos a SA porque excluía el consumo con personas del mismo sexo como parte del concepto de sobriedad. Muchos de nosotros tenemos límites que nos impiden formar parte de una frater-

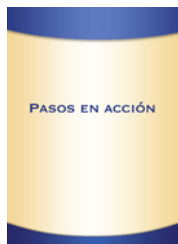
en la que el consumo con personas del mismo sexo se considere sobrio.

Muchos de nosotros nos planteamos inicialmente la sobriedad de SA con resistencia o reticencia, para terminar comprendiendo su valor. Todos nosotros les agradecemos la firme declaración de la sobriedad de SA. Les damos las gracias por decir que SA seguirá siendo el refugio seguro en el que se ha convertido para nosotros.

Sylvia conservó la carta hasta su muerte.

Pasos en Acción:

Sylvia sabía lo que quería. No siempre sabía cómo conseguirlo, pero sabía cuál era el objetivo final.



Entonces habló con Kay, que era el director de la Oficina Central Internacional de Sexólicos Anónimos (SAICO). Hablaron de escribir una carta, un documento o una moción que ella quería. Sylvia insistió, inició y elaboró la moción para tener un libro como Doce pasos y doce tradiciones para miembros de SA. Eso fue en el año 2000. Como resultado SA tiene ahora el libro Pasos en Acción

A partir del año 2000, tardaron cuatro años en aprobar el borrador del libro. Sylvia no era escritora, pero conocía a algunos escritores. Les sugería que formaran parte del equipo de redacción. El libro se publicó en tres ediciones de «trabajo en curso» entre los años 2005 y 2008. En 2013, las ediciones se unieron, y el libro final de Pasos en acción se publicó poco después. En la actualidad, el comité de literatura está escribiendo el libro de las doce tradiciones.

Ahijadas, ahijadas de ahijadas
& Amigos de Sylvia J.

En Palabras de Sylvia

COQUETEAR ERA UNA DROGA PARA MÍ

SYLVIA J. (CON SEIS AÑOS DE SOBRIEDAD EN SA) CON EL TÍTULO ORIGINAL DE 1989 REIMPRESO EN HISTORIAS DE MIEMBROS 2007, PP. 120-123. (CON EL TÍTULO "LA ÚNICA FORMA QUE CONOCÍ")

Cuando era pequeña, con unos cinco años, recuerdo que me sentaba en el regazo de mi abuelo y le peinaba. Me hacía sentir muy feliz. Mi abuelo murió cuando yo tenía siete años. A partir de ese momento, empecé a tener problemas en el colegio. No podía concentrarme, fantaseaba todo el día y tenía dolores de cabeza. Me convertí en una niña solitaria después de perder esa relación tan especial. No sabía cómo recibir un amor como el suyo de otra persona. Así que me consolaba con mis fantasías en las que era una princesa de cuento. Mi príncipe azul vendría y me llevaría con él. Viviríamos en el país de la felicidad para siempre, haciendo cosas maravillosas y compartiendo nuestro amor.

Yo era la mediana. Mi hermana mayor era buena estudiante y muy responsable. Mi hermana pequeña era muy guapa y muy espabilada, así que la gente siempre le prestaba mucha atención. Me propuse ser todo lo que eran mis hermanas. Me ocupaba mucho de mi aspecto e intentaba hacer muchos amigos. Nunca encajé con la gente popular, pero descubrí que siempre podía tener un grupo de amigas yendo con las dieciséis menos populares. Me volví muy sociable. Cuando llegué a la adolescencia, descubrí que si coqueteaba también podía tener muchos novios. Los sentimientos que me producía toda esta atención eran como los que recordaba de los días que pasaba con mi abuelo.

Coquetear era la única forma que conocía de comunicarme con los hombres de mi entorno. Me sentía culpable y avergonzada por coquetear como lo hacía, pero no me creía lo bastante inteligente como para hablar

de algo que pudiera interesarles. Me debatía entre desear recibir esa atención y sentirme culpable por la forma en que la conseguía. Tenía un lugar secreto entre la iglesia y mi casa, donde las plantas de trébol eran altas. Me sentaba allí y lloraba durante horas. Me sentía tan insuficiente y sola. Cuanto más insuficiente y sola me sentía, mayor era mi necesidad de atención. El subidón que me producía coquetear iba en aumento. Descubrí que coquetear me llevaba a las caricias. Aunque me sentía bien por las sensaciones sexuales y la atención, me sentía aún más culpable por mi comportamiento. Me iba a mi escondite y lloraba de soledad y culpa. Mirando hacia atrás, veo que me estaba metiendo en una dolorosa espiral descendente.

Cuando tenía diecisiete años, conocí a un chico que bebía. Nunca había salido con un chico que bebiera delante de mí. Se emborrachó en nuestra segunda cita, y en ese momento decidí que necesitaba una buena chica como yo que le ayudara a no beber tanto. Fue el primer hombre con el que tuve relaciones sexuales y me quedé embarazada. Nos casamos por la iglesia. Llegó tarde y borracho. Juré que me divorciaría cuando naciera el bebé, pero no lo hice.

Siempre estaba fuera con sus amigos de borracheras. Me sentía enfadada y sola la mayor parte del tiempo. Intenté buscar al Dios de mi infancia para que me consolara, pero no sabía cómo encontrarlo. Empecé a coquetear de nuevo y descubrí que me sentía mejor. Coquetear se convirtió en mi droga cada vez que me sentía mal.

A medida que avanzaba el coqueteo, de nuevo empecé a pensar que había un príncipe azul ahí fuera que me haría sentir llena. Pasé de coquetear a tener aventuras. Cada vez que tenía una aventura, me enamoraba perdidamente. A la emoción de la conquista le seguía la angustia de ser utilizada y la obsesión por una persona que no podía tener. La culpa, la vergüenza y los remordimientos eran sentimientos con los que tenía que lidiar cada día. Me prometía a mí misma que dejaría de hacer lo que hacía, pero no podía. Buscaba constantemente el amor que necesitaba y me odiaba por mi comportamiento con los hombres y el sexo y, al no poder parar, rezaba y luego maldecía a Dios porque no podía parar; pensaba que Dios no me escuchaba. Me sentía tan desesperada que me quería morir.

Intenté tomar ansiolíticos para aliviar el dolor que sentía, pero no sirvió de nada. Dejé las pastillas y fui a un psiquiatra, que me ayudó a ver mi comportamiento objetivamente. Me dijo que mucha gente hacía lo mismo que yo. Si tanta gente tenía aventuras, debía de ser normal. Me tomé el permiso de esta racionalización para empezar a buscar de nuevo a mi príncipe azul. Justo antes de entrar en recuperación, me obsesioné con un hombre.

Odiaba estar tan obsesionada y luchaba constantemente por recuperar el control. Este hombre y yo estábamos en una lucha continua de poder. No tenía todo lo que quería de él. La lujuria era tan fuerte que me estaba destruyendo. Le odiaba. Le amaba. Necesitaba complacerle, pero nunca era suficiente. Me sentía como una yonqui y entraba en pánico si no me llamaba. Odiaba la forma en que estaba viviendo, pero no podía parar. Me sentía tan insuficiente y sola. Ya sabía cómo era el infierno. Al final Dios respondió a mis súplicas mostrándome una solución. Cuando

hablar de Al-Anon por primera vez, supe que allí encontraría ayuda. Mi situación familiar era una verdadera locura. Tenía una hija drogadicta y mi marido era alcohólico. Fuimos a pedir ayuda y todos terminamos en diferentes centros de tratamiento. Los terapeutas me dijeron que yo iba a recibir terapia porque era codependiente, pero yo sabía que mi problema eran los hombres y el sexo. Había intentado detener mi comportamiento sexual la mayor parte de mi vida, pero no podía controlarlo. Mi problema me controlaba a mí.

Trabajé el programa de Al-Anon para intentar controlar mi lujuria. Pero seguía coqueteando con otros hombres. Pensaba que coquetear estaba bien, y mi vida parecía mejorar. Ya no tenía los subidones, pero tampoco los bajones. Sin embargo, seguía teniendo problemas con mis sentimientos

Entonces oí hablar de Sexólicos Anónimos. Enseguida supe que necesitaba ese programa, pero tenía miedo de a lo que tendría que renunciar. La semana anterior a la reunión estuve inmersa en una tormenta emocional. En mi primera reunión de Sexólicos Anónimos, descubrí que mi coqueteo era una droga. Tendría que dejarlo si quería estar sexualmente sobria. Aprendí que el coqueteo y la masturbación, seguidos de la culpa, me habían tenido emocionalmente enganchada y me habían impedido conocer la verdadera recuperación. Cuando estuve dispuesta a renunciar, Dios hizo su parte liberándome de la obsesión. Él me ha liberado de la obsesión y me hecho crecer espiritualmente desde mi primer día de sobriedad en 1983.

Dios ha obrado milagros en mi vida a través de los programas de recuperación de los doce pasos. Mi esposo y yo seguimos casados. Ahora entendemos el equilibrio entre cuidar de nosotros mismos para nuestro matrimonio y la entrega al matrimonio.

entre cuidar de nosotros mismos para nuestro matrimonio y la entrega al matrimonio. Primero tenemos una relación con Dios porque esa relación llena el vacío que tanto nos asustaba y que buscábamos llenar. Con la libertad que hemos encontrado nace la capacidad de amarnos el uno al otro de una manera nueva y maravillosa. Mis relaciones con mi marido, mi hijo y mi hija son afectuosas y muy diferentes y siguen creciendo.

Mi marido y yo empezamos un proyecto para ayudar a personas en recuperación. Invertimos todo lo que teníamos en esa empresa, tanto económica como físicamente. Confiábamos en que Dios repondría nuestros recursos. Ambos creíamos en el proceso de recuperación que ofrecen los programas de doce pasos. Nos dedicamos a ayudar a otros a encontrar el camino hacia esos programas. Nuestra hija también estaba en recuperación y trabajaba con nosotros. Pudimos ayudar a otros durante muchos años, hasta que nos jubilamos.

Tenemos tres nietos maravillosos a los que vemos a menudo. Sigo con mi negocio de peluquería, quizá como recuerdo de mi abuelo. Nuestro único hijo solía odiarme por lo que había hecho. Hoy me llama y me cuenta sus problemas. Puedo decir que las promesas se han hecho realidad en mi vida. Mi familia ha madurado y ha prosperado. El miedo a la inseguridad económica ha desaparecido. Hemos crecido espiritualmente. Lo que antes era una vida de desconfianza, ya no existe. No me arrepiento de nada y espero con ilusión lo que me depara cada día. Dios ha eliminado gran parte de mi egoísmo. Encuentro paz en la creencia de que se ocupará de mí y me dará exactamente lo que necesito para mi crecimiento espiritual. Mis oraciones han sido escuchadas porque estoy dando los pasos que permiten a Dios trabajar en mi vida. Siento que mis esperanzas de encontrar el amor y hacer cosas buenas por los demás se están cumpliendo, día a día.

Sylvia J., Oklahoma, USA

Historia de Miembros 2007,

página 120

essay.sa.org

De Hitman (agente 47) a la Miel

Por Sylvia J., según lo relatado años después

Esta es la historia de Sylvia de su relación sanada con su esposo, Gene

Me enfadé mucho cuando mi marido llegó tarde y borracho a nuestra boda. Me dije a mí misma que me divorciaría en cuanto naciera nuestro hijo. Pero seguimos juntos mientras nuestros hijos crecían.

Veinticinco años después, seguíamos casados. Nuestra familia estaba en crisis. Mi hija era adicta. Mi marido era alcohólico. Yo era sexólica, pero aún no lo sabía. Culpaba a mi marido. Si él no bebiera todo el tiempo, yo no tendría que evadirme.

Estaba ahorrando dinero para contratar a un sicario que matara a mi marido. Mi hija me robaba dinero para su cocaína. Estábamos buscando un tratamiento para ella. En lugar de eso, los tres entramos en programas de tratamiento por separado, pagados en parte con el dinero de mi sicario

Gene y yo empezamos a trabajar en nuestro matrimonio. Acordamos seguir casados seis meses más. Luego acordamos otros seis meses. Luego seis meses más. Después de varios años, ya no necesitábamos hacer contratos. A los dos nos costó muchas reuniones, mucho trabajo, mucha terapia, mucha paciencia y muchas llamadas telefónicas a nuestros padrinos.

Hoy, mi marido es un hombre amable y considerado. Se dedica a sus programas de AA y S-Anon. Se dedica a ayudar a los demás. Un día a la vez, llevamos casados más de 65 años. Ha sido una etapa llena de alegría. Estoy muy contenta de no haber hecho que lo mataran. Estoy agradecida de que siga vivo. Estoy agradecida de que Dios me haya dado un compañero amable y comprensivo.

LO QUE ELLA LIBREMENTE DIO

UN LEGADO DE RECUPERACIÓN A TRAVÉS DE LOS OJOS DE QUIENES ELLA AYUDÓ

Trabajando los Pasos: Primero, hablamos de los Pasos. Segundo, Sylvia preguntó: “¿Estás leyendo el Libro Blanco o ya leíste el Doce y Doce?” Esto fue antes de que se escribiera Pasos en Acción. Leí el Libro Blanco para captar la esencia de los Pasos y leí el Doce y Doce para trabajar los Pasos. Tercero, escribía sobre cómo trabajaba un Paso en particular y le leía lo que había escrito. Por último, Sylvia daba retroalimentación para determinar si necesitaba profundizar más en ese Paso. Cuando me sentía perturbada, ella preguntaba en qué Paso debería estar trabajando. Ella decía: “Necesitas orar y escribir.” Peg V., Ohio, EE. UU

Haciendo Enmiendas: Sylvia sugirió que no hiciera enmiendas directas a los hombres con los que consumí sexualmente, porque eso podría hacerles daño y ser un detonante para mí. -Tricia S., Pensilvania, USA

Tres Tipos de Reuniones: Mi madrina Sylvia Mi madrina, Sylvia, sugirió que asistiera a tres reuniones por semana. Ella dijo: “Ve a una reunión del Libro Grande cada semana. Ve a una reunión de Pasos cada semana, y luego puedes ir a una reunión temática cada semana.” He

tratado de seguir esa guía.

Tricia S., Pennsylvania, EE. UU.

*Asiste a las Convenciones Regionales e Internacionales:
Me animé a asistir a las Convenciones Internacionales de SA.*

Sin embargo, viajar era demasiado caro. Aun así, pude asistir a las reuniones regionales de SA. Sylvia se reunió con mujeres en las Internacionales y trajo consigo el mensaje y la información para compartir con nosotras en las Regionales. - Tricia S., Pensilvania, EE. UU.

Sylvia solo se perdió una Convención entre los años 1983 y 2008. Llegó al aeropuerto de Cleveland en 2008, recibió la noticia de que su hijo estaba en el hospital con un ataque al corazón, y voló inmediatamente de regreso a casa. Desde 2009 hasta la pandemia en 2020, Sylvia asistió a todas las Convenciones. No conocemos a ninguna otra persona en la historia de SA que haya asistido a esa cantidad de Convenciones.

-Peg V., Ohio, EE UU



Ninguna Forma de Sexo con Uno

Mismo: Sylvia me indicó que me enfocara en lo que dice el Libro Blanco al final de la página 191. Me ayudó a ver que las palabras están deliberadamente escritas de forma amplia e inespecífica. No dicen: “no sexo con uno mismo.” Las palabras son: “ninguna forma de sexo con uno mismo.” Sylvia me acompañó mientras lentamente comenzaba a identificar mis formas de sexo conmigo misma. Como resultado, pude experimentar la alegría de la sobriedad sexual por primera vez. - Nancy S., Ohio, USA

Anonimato:

Cuando Sylvia me corregía, lo hacía de la forma más suave. A veces ni siquiera me daba cuenta de que me estaba corrigiendo hasta más tarde. Un día, le estaba compartiendo mi opinión de que el anonimato debía mantenerse solo a nivel de prensa, radio y cine. Citaba al Dr. Bob y a algunos miembros veteranos. Ella escuchó pacientemente hasta que terminé. Luego compartió que la enfermedad del sexolismo tiene un estigma como ningún otro tipo de adicción. El Libro Blanco sugiere no divulgar nuestra enfermedad a los miembros de la familia. Ella dijo: “Pienso en cómo afectaría a mis nietos si se enteraran de que su abuela era una sexólica. ¿Cómo les impactaría eso?” Eso me abrió los ojos sobre la delicadeza del anonimato para los miembros de SA. - Laura W., Florida, EE. UU.

Servicio y el Manual de Servicio de SA

Sylvia animaba a las personas a involucrarse en el servicio de SA fuera del grupo. “¿Cuándo lo vas a hacer?” me preguntaba persistentemente. Cuando finalmente me uní a la Junta de Fiduciarios, estaba compuesta por cinco mujeres. Tres de nosotras éramos ahijadas de Sylvia. Con el estímulo de Sylvia, en 2001 formamos un comité y escribimos el primer Manual de Servicio de SA. - Tricia S., Pennsylvania, EE. UU.

Sylvia estuvo en el comité de nominacio-

ciones durante años. Reclutaba en las Convenciones y era maravillosamente persuasiva. La gente solía decir: “Nunca lo había pensado.” Y Sylvia respondía: “¡Pues deberías pensarlo!”
- Kay, Gerente de la Oficina de SAICO EEUU.

El Sexo Realmente Era Opcional:

Le pregunté a Sylvia: “¿Cómo manejas el sexo siendo una sexólica casada?” Ella respondió: “No lo manejamos.” Eso fue un alivio para mí, y ha funcionado en mi caso. Sigo casada después de muchos años, y el sexo no forma parte de mi matrimonio. Puede sonar extraño para algunas personas, pero era justo lo que necesitaba escuchar, en el momento en que necesitaba oírlo. -Shirley S., California, USA

Sigue Viniendo:

Tanto Sylvia como su esposo usaban máquinas CPAP, y las llevaban a su habitación de hotel. Eso me anima con mi propia máquina CPAP. Está bien envejecer, seguir adelante y pasar la antorcha a la generación más joven. Sylvia se mantuvo fiel al Programa y seguía asistiendo a las actividades incluso al envejecer. Eso me inspira. - Shirley S., California, EE. UU.

Rindiendo la lujuria:

Sylvia decía: “Rinde la lujuria tan rápido como puedas, escríbelo en tu diario, llama a otros miembros. Lo más importante... sácalo de tu cabeza y conéctate con alguien del Programa.” - Peg V Ohio EE.UU

Sylvia me compartió que tuvo una experiencia con la lujuria durante una Convención en Vancouver. Un pequeño grupo de mujeres fue a la Isla Victoria por el día para caminar.

Había un nuevo miembro masculino en el Programa, y todas las mujeres estaban experimentando lujuria. Buscaron un lugar apartado del resto de la gente. Hicieron un círculo y tuvieron una reunión de SA justo allí, en medio del Jardín Victoria.

Allí, en grupo, todas entregaron la lujuria que estaban sintiendo. Después de la reunión, la lujuria se había ido, y disfrutaron del resto del fin de semana juntas. Sylvia dijo: "Eso sucedió porque la lujuria ya no era un secreto. Si lo mantienes en secreto, se queda allí. Pero no lo compartas solo uno a uno. Hazlo en grupo, ríndete de forma general, con otras personas que te van a apoyar." – Laura W., Florida, EE. UU.

Divertirse: A Sylvia le encantaba divertirse. Recuerdo una Convención en Detroit. Ella dijo: "Únete a SA y conoce el mundo." Nunca me había tomado el tiempo, antes o después de una Convención, para hacer turismo. Pero en Detroit, Sylvia, Gene y yo hicimos algunas excursiones. Ella se divertía. No hablábamos de SA todo el tiempo. Simplemente estábamos disfrutando de la compañía mutua. – Nancy S., Ohio, EE. UU.

A Sylvia le encantaba la frase: "No somos un grupo de mal humorados sombrías." De vez en cuando me recordaba que no debía tomarme a mí misma tan en serio.

A Sylvia le encantaba la frase: "No somos un grupo de mal humorados sombrías." De vez en cuando me recordaba que no debía tomarme a mí misma tan en serio. – Susie B., Idaho, EE. UU.

Sylvia tenía un gran sentido del humor. Estaba pasando por un momento difícil debido a la pérdida de mi madre. La extrañaba terriblemente. Sylvia me dijo: "¿Quieres que me suba a un avión y sea tu mamá por hoy?"

Uso de la herramienta de reunión de chequeo: Hace unos 25 años, Sylvia sabía que yo me quejaba de mi matrimonio, y convocó una reunión de chequeo durante una Convención. Varias mujeres me sugirieron que considerara la posibilidad de dejar mi matrimonio.

Sylvia estaba preocupada por cómo mi matrimonio estaba afectando mi recuperación. Ella usó las herramientas del programa. No eran solo teorías para ella. Vivía el estilo de vida de la recuperación. – Nancy S., Ohio, EE. UU.

Apoyando a las mujeres en entornos mixtos

Cuando conocí a Sylvia, yo era la única mujer en Cleveland en 1998... Ella trató de animarme a confiar en los hombres de mi reunión. Soy sobreviviente de abuso. Ambos agresores eran hombres. Me costaba muchísimo confiar en ellos. Al principio, o los deseaba o les tenía pánico. Pero ella seguía animándome a confiar en los veteranos del grupo. Le agradezco que Sylvia me repitiera: "Tienes que perseverar, tienes que seguir intentando. Dios está de tu lado. "Realmente necesitaba ese aliento, porque fui la única mujer en mi área durante años. Eventualmente, empezaron a llegar otras mujeres. Sylvia fue, sin duda, mi bote salvavidas. – Peg V., Ohio, EE. UU.

Le pregunté a Sylvia si alguna vez sintió miedo como yo cuando llegué por primera vez a SA. Ella dijo: "¿Sabes? Nunca se me ocurrió que no pertenecía aquí." Sylvia era naturalmente extrovertida. Su ejemplo de valor y confianza ayudó a muchas mujeres a ingresar y prosperar en una confraternidad predominantemente masculina. Dorene S., Washington, USA

Pedir ayuda:

Me dijeron que tenía que pedir permiso para pedir ayuda en una reunión. Sylvia me enseñó que nunca necesito pedir permiso para pedir ayuda. Ese es precisamente el lugar al que voy cuando necesito ayuda. Simplemente pido ayuda cuando es mi turno de hablar

aunque no sea conveniente. Puede que me digan “no”, “ahora no” o me orienten hacia otro lado, pero como sexólica, nadie puede impedirme pedir ayuda en una reunión. – Laura W., Florida, EE. UU.

Un estilo de vida:

Su relación con Dios, su relación con su familia y con el programa de SA: esa era su vida. Era su vocación. – Nancy S., Ohio, EE. UU.

Personalidad:

Sylvia siempre fue una persona desbordante. Era una presencia en la sala y una fuerza de la naturaleza con la que había que lidiar. Las personas con personalidades grandes tienden a lanzarse a la vida y no les importa cometer errores. Todo el propósito de compartir una historia de vida llena de errores coloridos es con la esperanza de que alguien reciba el mensaje y piense: “Tal vez no tenga que hacer eso.” –Kay, Gerente de Oficina de SAICO, EE. UU.

Un estilo de vida:

Su relación con Dios, su relación con su familia y con el programa de SA: esa era su vida. Era su vocación. – Nancy S., Ohio, EE. UU.

Amadrinada:

Sylvia fue una de las pocas personas que conocí que usaba la palabra “amadrinada” en lugar de “ahijada”. Aunque nunca hablamos específicamente del porqué, tengo una teoría. Ella pensaba que sus amadrinadas la ayudaban tanto como ella las ayudaba a ellas. Mantener la palabra completa “madrina” como parte principal del término refleja el concepto en el que creía: “Dios no une a dos personas solo para ayudar a una de ellas.” –Susie B., Idaho, EE. UU.

Feminidad Modesta:

Tuve la experiencia de vivir en dos extremos: vestirme como una pordiosera para evitar que me desearan, o vestirme de forma provocativa para despertar lujuria. Ambos extremos eran dolorosos. Me sentía menos que los demás en un extremo y más que los demás en el otro. Sylvia me tranquilizó al decirme que mientras me vista con modestia y para mi Poder Superior y para mí misma, “tengo permitido parecer una chica.” Se me permitía arreglarme el cabello. –Laura W., Florida, EE. UU.

El Plan de Sylvia para el Homicidio:

Sylvia fue la primera y probablemente el único miembro que conocí que planeaba contratar a alguien para matar a su esposo. Pero en el último momento, tomó el dinero y se fue a rehabilitación en su lugar. Bien por ella. Eso cambió completamente la dinámica de su vida y de toda su familia. Fue algo maravilloso de presenciar.

–Gerente de Oficina de SAICO, EE. UU.

El Declive de Sylvia y Gene:

Sylvia y Gene murieron con un año de diferencia. Fueron una pareja poderosa que sirvió durante muchos años en sus comunidades. Cuando comenzaron a decaer, a Sylvia se le dificultaba recordar cómo usar su teléfono celular y cosas así. Se volvió más vulnerable. Estaba más apagada al final de su vida. Sin embargo, mantuvo una gracia y una fortaleza que siempre admiraré. Cuando se supo que Sylvia estaba en cuidados paliativos, sus ahijadas intentaron llamarla con la esperanza de poder hablar con ella una última vez. Sylvia siguió tomando llamadas desde su lecho de muerte. Aunque su voz era débil, continuó atendiendo a sus amadrinadas y rezando con ellas.

Los Últimos Días:

Estaba llevando a Sylvia a casa después de una reunión dos semanas antes de que falleciera. Le dije: “Tienes 41 años de sobriedad, tienes más de 80 años y ya no

necesitas ir a reuniones. ¿Por qué sigues yendo?” Ella dijo: “Sigo siendo impotente ante la lujuria. Todavía puedo recaer. Por eso tengo que seguir yendo a reuniones.” Ahijada Anónima

A medida que Sylvia envejecía, experimentó pérdidas dolorosas. Durante y después de la enfermedad terminal de su esposo Gene, una Sylvia en duelo eligió terminar nuestras conversaciones con una oración especial de bendición. Recé esa oración con ella dos días antes de su fallecimiento. Fue como si Sylvia estuviera dando su último Paso Tres (recibir la bendición de Dios) y su último Paso Doce (transmitir la bendición de Dios a otros). Fue un momento agri dulce, una mezcla de

tristeza y alegría. Aún me hace llorar.

Creo que Sylvia rezaría esta oración especial de bendición por todos los miembros de SA: “Que el Señor te bendiga y te proteja. Que el Señor sonría sobre ti y sea compasivo contigo. Que el Señor te muestre su favor y te conceda la paz.”

“Que el Señor te bendiga y te proteja. Que el Señor te sonría y te muestre su misericordia. Que el Señor te muestre su favor y te conceda su paz..”

- Dorene S., Washington, EEUU



LAS CITAS DE SYLVIA

Tener lujuria es como tener cáncer. Puedes estar en remisión, pero nunca podrás curarte. Agradece cada día de remisión que tienes.

Eres nuevo en la recuperación. La enfermedad de un recién llegado es más fuerte que tu recuperación. Lleve a otro miembro sobrio con usted a un recién llegado a 12 Pasos, para que sus recuperaciones abrumen a su enfermedad



VERGÜENZA:

Sin vergüenza, no estaríamos aquí. La vergüenza es lo que nos lleva a esta reunión [de SA] en un principio.

GRATITUD:

Una vez que llegamos a esta reunión, no necesitamos tener vergüenza. Es el momento de estar agradecidos. Estoy agradecida de haber tenido vergüenza al principio y llegado a este programa.

GOZO:

La vida en recuperación es tan diferente. No hay culpa. No hay vergüenza. Sólo hay alegría en la reunión. Es un ambiente diferente. Si sigues volviendo, verás y empezarás a sentir que ese ambiente cambia. Es una especie de sensación gradual, pero sucede.



Pasos & Tradiciones LA VIDA ES UN CONTINUO DECIR ADIOS

Hasta que solo quedemos Dios y yo

Comencé este programa de 12 Pasos desde lo más bajo después de cometer adulterio. Lo único que quedaba de mí era decir: "Conozco una solución. Me voy a suicidar, y luego culparé a todos los demás. Todo es culpa de ellos."

Alguien me señaló los 12 Pasos en 1992. No sabía nada sobre el proceso, las 12 tradiciones ni los 12 conceptos. Me tomó otros cuatro años destruir todos los diferentes falsos dioses a los que era adicto: la comida, el victimismo, el miedo, mis problemas de SA... la lista es larga.

¿De que se trata el duelo?

El duelo normal es un proceso de madurar y enfrentar la realidad. Generalmente comienza con conmoción, enojo, negociación, tristeza, aceptación y, eventualmente, crecimiento e integración de lo aprendido. O puede suceder todo de una vez, lo cual puede ser bastante abrumador.

El duelo nunca termina.

Siempre se modifica. Siempre me hace crecer y me da mayor madurez. El dolor y el sufrimiento son la ausencia de voluntad para hacer el duelo. ¿Por qué? Porque me resistía a la realidad. Enfrentar la realidad de la vida era lo que más me enseñaron a evitar. Cuando evito el duelo, sufro en su lugar. Recuerdo que le decía a mis padrinos: "No, no voy a hacer enmiendas



Ellos tienen que hacer enmiendas conmigo antes de que yo las haga con ellos.” Uno de mis padrinos me dijo: “¿Qué prefieres? ¿Tener la razón o estar en paz?” Me enseñaron que no estaba en paz con el cambio. Hacer el trabajo del duelo es aceptar el cambio.

¿Qué tan importante es el duelo para la sobriedad?

Cualquier cosa que yo usara para reemplazar a Dios era un obstáculo para cualquier tipo de sobriedad y recuperación que necesitaba —en otras palabras, para crecer. La falta de sobriedad era mi forma de madurez, porque enfrentaba la vida en mis propios términos, y yo era dios.

Todo lo que use para reemplazar a Dios fue un obstáculo para cualquier tipo de sobriedad y recuperación que necesitaba, en otras palabras, crecer

Las únicas cosas constantes, por ejemplo, son el nacimiento, la muerte y los impuestos —es decir, el cambio. Eso era lo que no me gustaba. Eso era lo que evitaba. Eso era lo que me enseñaron a evitar porque yo quería estabilidad, sin problemas, y felicidad. Cada vez que resistía el duelo, era infeliz. Pedir una felicidad y alegría constantes era una ilusión.

Lo único que me queda es enfrentar la realidad. Comencé a enfrentar la realidad. Fue muy doloroso, pero el dolor se volvió mi amigo. Cada vez que enfrentaba mi dolor y mi sufrimiento, me acercaba más y más a la gratitud. Tuve que fingir gratitud y hacer como si estuviera agradecido. Sin embargo, vi un cambio, y eso fue importante. El dolor se convirtió en mi amigo. Me mostraba en qué necesitaba trabajar. Descubrí que

las cosas buenas debían ser lloradas. No quería que terminaran.

La alegría es vivir en la realidad y aceptarla. La alegría está en integrarse y crecer.

Enfrentar el duelo es la clave.

La medida que enfrente la realidad, puedo atravesar las emociones con bastante rapidez. La alegría está en vivir en la realidad y en la aceptación. La alegría está en integrar y crecer. Puedo alcanzar la felicidad y la alegría mucho más rápido, y la alegría está en enfrentar la siguiente lección. Los Pasos me ayudaron a hacer eso. Cada vez que hacía un inventario, especialmente los Pasos Cuatro, Cinco, Ocho, y al hacer enmiendas en el Paso Nueve, estaba entregando mi vida paso a paso.

Después de muchos años, mis ahijados y yo hicimos un experimento. ¿Cuánto tiempo toma trabajar los Pasos sobre un asunto que nos está molestando hoy? Treinta segundos. Descubrieron que no se necesita mucho tiempo para trabajar los Pasos. Lo que toma tiempo es mi resistencia para trabajarlos.

Recuerdo que estuve en una conferencia de SA/S-Anón en Newark en 1998. Fue entonces cuando ocurrió el milagro. Estaba en medio del vestíbulo, compartiendo mi inventario de SA y S-Anón con un grupo de cinco hombres. Muchas personas entraban y salían del vestíbulo, y no me importaba quién escuchara. Ahí fue donde ocurrió el milagro. Fue cuando Dios quitó de mí el deseo de alimentar resentimientos y lujuria. Desde ese momento, no tuve ningún deseo de entretener ningún tipo de ira, impaciencia o intolerancia. Fui directo a Dios y dije: “Está bien, tengo que trabajar los Pasos.”

Por: Dios, quien hizo todo esto



Superando el RESENTIMIENTO y la INSENSIBILIDAD

LAS 5 ETAPAS DEL DUELO



Los Pasos lo ayudaron a atravesar las etapas del duelo.

No sabía qué era el duelo ni cómo se sentía antes de la recuperación. La lujuria adormecía todas mis emociones, tanto positivas como negativas. Rara vez sentía algo cuando fallecían mis mascotas. Sentía que era parte de la vida.

Mi abuela falleció cuando yo tenía 16 años. Terminé sentado junto a mi abuelo, tomándole la mano durante el funeral. Estaba paralizado y me preguntaba: "¿Dónde están los adultos? Este no es mi trabajo". Les pregunté a mis padres por qué no sentía nada. Más tarde descubriría que este shock (adormecimiento) es mi primera reacción al duelo, pero me dijeron que, si hubiera invertido más en mi relación con mi abuela, habría sentido más. ¡Menudo escenario para los problemas de dependencia! Llegué a la conclusión de que era defectuoso y que todas las relaciones dependen 100 % de mí. Creo que mi lujuria empeoró debido a esto.

Terminé resentido con mis abuelos porque no me dedicaban suficiente tiempo, o eso me dijeron mis padres. Esto me separó de ellos. Tampoco toleraba las emociones de los demás.

Durante mi recuperación, pensé que había logrado escapar de la lujuria, pero experimenté muchos otros regalos.

Durante la recuperación, pensé que había logrado escapar de la lujuria, pero experimenté muchos otros regalos. Mi Poder Superior me liberó del resentimiento hacia mis abuelos mediante el Inventario de Resentimiento del Paso Cuatro, la Oración del hombre Enfermo y el Paso Cinco. Muchos de mis resentimientos se desvanecieron. También me di cuenta de que era impotente ante muchos defectos de carácter, como la autocompasión, el prejuicio y el perfeccionismo, Deshonestidad, intolerancia, miedo y dependencia (Pasos Seis y Siete).

Enmendé el daño causado a mis abuelos con el Paso Nueve visitando sus tumbas por primera vez después de su fallecimiento. No pensé que pasaría nada. Leí mis disculpas y le hice a Dios las tres preguntas de seguimiento que suelo hacer: "¿Cómo te afectó esto?" "¿Me perdí de algo?" y "¿Cómo puedo enmendarlo?".

Y lo más importante, pude estar presente para su familia y compartir recuerdos positivos en el funeral.

Reviví un torrente de recuerdos realmente positivos, en particular uno de los últimos recuerdos de mi abuelo, cuando tenía unos 20 años. Me recibió en la puerta, me puso las manos sobre los hombros y me dijo: "¡Qué bien te ves!". Lo interpreté como una forma de decirme que me quería. También recordé a mi abuela enseñándonos a mis hermanos y a mí cómo hacer papel maché. Mi Poder Superior me mostró que mis abuelos me amaban y yo los amaba. Las viejas mentiras y distorsiones finalmente desaparecieron.

He experimentado el duelo con mayor profundidad durante la recuperación. Mi vecino y amigo fue asesinado mientras estaba de servicio como policía. Mi Poder Superior me mantuvo sobrio mientras lo cuestionaba con ira, lloraba y pasaba el duelo con mi comunidad (Pasos Diez y Once). Mi Poder Superior me mantuvo sobrio durante las oleadas de dolor que surgieron espontáneamente en los meses siguientes: a veces insensibilidad, a veces ira, a veces tristeza, a veces aceptación. Lo más importante es que pude estar presente para su familia y compartir recuerdos positivos en el servicio conmemorativo. Y lo más importante, he podido compartir el don del duelo con mis hijos. Me vieron llorar en varios momentos cuando el dolor los golpeó. Pude reafirmar sus sentimientos y guiarlos a través del proceso natural del duelo (Paso Doce). Como muchos dicen, "No estoy suficientemente agradecido" por este y los muchos otros regalos de la recuperación.

Brock J., Sudbury, Canadá



SA CFC

APADRINAMIENTO EN PRISIÓN



Mi nombre es Blue y soy una persona encarcelada que cumple una condena de por vida en el Departamento de Correcciones y Rehabilitación de California por delitos de agresión sexual. Esta es la mala noticia. La buena noticia es que venir a prisión fue lo mejor que me pudo haber pasado, porque me obligó a mirar con honestidad quién era y qué necesitaba hacer para transformarme y sanar.

Esto me llevó a buscar un padrino, quien me ha ayudado a entender por qué hice algunas de las cosas que hice. También me ha dado sugerencias sobre cómo cambiar para bien, trabajando los 12 Pasos y las Tradiciones, y cómo aplicarlos en mi vida. A veces (a menudo) olvido que la voluntad de Dios es mi prioridad número uno. ¿Cómo voy a cumplir Su voluntad en mi vida y compartir mi mensaje de que Él es la clave?

Me considero bendecido por haber encontrado al hombre que es mi padrino. Nunca pensé que alguna vez tendría un padrino con quien pudiera hablar abierta y honestamente sobre mis pensamientos y comportamientos más vergonzosos. Sé que sin su ayuda, apoyo y guía, nunca estaría donde estoy hoy, viviendo mi vida por primera vez con alegría y propósito.

Para ser honesto, estuve a punto de rendirme en la búsqueda de un padrino, porque cuando escribí a SA (Sexólicos Anónimos), pasaron un par de años antes de recibir una respuesta. Así que empecé a pensar: “*A nadie le importa, ni siquiera*

sé por qué les escribí.” Pero no era porque no les importara, ¡sí les importa! El problema es que la necesidad de padrinos es muy grande y simplemente no hay suficientes para cubrir la demanda de las personas en prisión. Pero SA está haciendo todo lo posible para conseguir que personas nos apadrinen. Si estás leyendo esto y puedes servir como padrino, te animo a que lo hagas, para devolver el favor. Si estás encarcelado, te animo a que busques un padrino. Será una decisión que cambiará tu vida.

Volví a los tribunales después de estar 19 años en prisión. Me re-sentenciaron, y el juez y el fiscal me quitaron 26 años de mi sentencia original. Dentro de aproximadamente un año tendré mi audiencia de idoneidad para libertad condicional. Puedo decir con honestidad que sin la ayuda de mi padrino, nunca me habrían re-sentenciado. Digo esto porque quiero que las personas conozcan los beneficios que ofrece el programa de padrinazgo por correspondencia de los 12 Pasos de Sexólicos Anónimos para quienes estamos en prisión.

Anónimo,
una prisión en California, EE.UU.



ÚNETE A NUESTRO CONCURSO Y CREA
LA MEJOR VIÑETA



En esta edición de junio de 2025 damos la bienvenida a nuestra nueva ilustradora amateur, An. Ella ha creado la caricatura para el Concurso de la Mejor Frase de esta edición, con el tema de agosto: “Feliz, alegre y... soltero(a).”

Aquí está tu misión, si decides aceptarla:

Piensa en la frase perfecta para la nueva creación de An y envíanos tu propuesta a essay@sa.org. Si tu frase nos roba el corazón (y una buena carcajada), aparecerá en las páginas de la edición de agosto de ESSAY. Además, recibirás una copia impresa gratuita de esa edición, cortesía de SAICO, entregada directamente a tu puerta. Marca tu calendario: la fecha límite para participar: 15 de julio. ¡Deja fluir tu creatividad y que gane la frase más divertida!

Nuestro ilustrador residente, LaRon, ha dado vida a nuestras portadas y ha llenado nuestras páginas de humor con sus caricaturas durante los últimos tres años. Le agradecemos profundamente por compartir su talento creando ilustraciones ligeras y con temas de recuperación para ESSAY. En agosto de 2025, LaRon retomará la creación de caricaturas para el concurso de frases, ¡y necesitará de nuevo tu creatividad!

SA N O T I C E B O A R D



**SURRENDER,
DEEP IN THE
HEART OF
TEXAS**

Time to register, Fall!

Convencion Internacional
SA/S-Anon Convention, Dallas,
Texas Julio 25, 26, y 27, 2025
DallasHeart2025.org

CALENDARIO DE EVENTOS SA

Julio 25-27, 2025 Dallas, TX, EE.UU.
SA/S-Anon Convención de Verano
DallasHeart2025.org

Julio 2026 Denver, Colorado, EE.UU.
SA/S-Anon Convención de verano

Julio 2027 New Orleans, LA, EE.UU.
SA/S-Anon Convención de Verano



**Northwest SA & S-Anon
Fall Retreat**

**Let Go
and
Let God**

Special Events

- Sobriety Birthday Celebration
- Variety Show
- Raffle

October 10 - 12, 2025

Ross Point Camp
& Conference Center, Idaho

www.rosspoint.org

Talleres de pasos y recuperación
Recuperandonos juntos en SA



SA EMER Convention 2025
Fri 5th to Sun 7th December
with S-Anon Participation
Sanctuary of Our Lady of Banneux,
Belgium

Scan me
to book

"The Greatest Adventure of our lives"
White book p78

Para más información, contacte a:
emer.conventie.2025@gmail.com
or
bit.ly/emer2025



AYUDA!
POR EL COMITÉ DE IT

Se necesita ayuda de: diseñadores
web, artistas, escritores, gerentes
de proyectos, secretarios de
comités/subcomités, etc.

HELP

Por favor considera aplicar!!!

SAICO at saico@sa.org para tu
aplicación

EL DÍA DE RECUPERACIÓN DE TRURO, REINO UNIDO, 2025

Este pequeño grupo tiene un gran impacto en su comunidad de SA.



Mi nombre es Kathie S., del grupo SA de Exeter, Devon, Inglaterra. El condado vecino a Devon es Cornwall, donde se encuentra uno de los grupos de SA más pequeños del país: el grupo de Truro. Este grupo dedicado ha organizado nuevamente este año uno de los eventos más increíbles en mi calendario: el Día de Recuperación de Truro (que fue a principios de abril de 2025). Truro es una ciudad catedralicia, accesible por tren y por carretera.

Fue un grupo pequeño con alrededor de nueve compañeros presentes, que se quedaron en la localidad durante el fin de semana. Muchos compañeros de todo el mundo conocen a nuestro orador principal por sus talleres de los Pasos. Por una increíble "Dios-incidencia", cumplió 30 años de sobriedad en SA justamente ese día. El grupo de Truro había encargado especialmente una ficha de 30 años, que visiblemente lo conmovió al recibirla en la última sesión.

Nos registramos, y luego nuestro orador compartió su experiencia, fortaleza y esperanza de su recuperación durante un tiempo. Dirigió dos sesiones enfocadas en los Pasos. En un momento, nos guió en un ejercicio que muchos compañeros conocen: todos nos pusimos en fila, y dimos un paso adelante si podíamos responder "sí" a la pregunta. Si era "no", permanecíamos quietos. La única pregunta con múltiples pasos hacia adelante por un "sí" fue: "¿Has guiado a otro compañero por los 12 Pasos?"

Convertimos el Día de Recuperación en un evento de fin de semana, disfrutando de compañerismo prolongado y diversión. Salimos a comer juntos como grupo, a un lugar donde pudimos reservar una mesa grande. Mi movilidad es reducida, y los compañeros caminaron a mi ritmo, con paradas frecuentes, sin dudarlos, y con buen humor y unidad. Esto fue inclusión en su máxima expresión. Disfrutamos de una discusión muy profunda, manteniendo la mente en el anonimato, lo cual disfruté enormemente. ¡Dije que no había disfrutado tanto desde mis días de estudiante!

El domingo por la mañana, algunos compañeros fueron a un servicio religioso de su elección, y otros regresaron a casa. Un compañero me llevó hasta la estación. Llegué a casa ese día, llena de recuerdos alegres para llevar adelante —y sí, ¡para compartir!

Kathie S., Devon, Reino Unido 

Junio 2025

RETROSPECTIVA DEL RETIRO DE PRIMAVERA DEL NWR 2025

Parece que nunca pasa de moda, a pesar de que llevo más de un cuarto de siglo conduciendo a estas conferencias regionales. Aprecio aún más estos momentos especiales, ya que la pandemia los interrumpió un par de años. Este fue el primer año en varios años que no me ofrecí como voluntario en nada en un retiro



Me sentí decepcionado por un momento, sabiendo lo importante que es el servicio para la Comunidad y para mi propia sobriedad y crecimiento. Lo dejé pasar y decidí relajarme en el programa y aceptar el servicio de mis amigos de confianza. Después de todo, ¿cuántas veces a lo largo de los años me había recordado mi padrino que mi presencia sobria es, en sí misma, un servicio a los demás?

Sabía que un alojamiento cómodo, buena comida y compañía durante todo un fin de semana estarían garantizados. El cálido sol de abril fue una gran ventaja. Sabía que podía confiar en nuestros anfitriones canadienses para que llevaran un mensaje de sobriedad y recuperación a la palestra. Mi parte era simplemente asistir y mantenerlo simple. Para mí, eso significaba simplemente asistir a la reunión de madrugadores, a las reuniones de meditación y a escalar la colina hasta



Forest Lodge para las reuniones de Pasos. No olvidé reservar al menos una hora el sábado para mi propio descanso y reflexión mientras se celebraban otras reuniones. No necesité planificar cuidadosamente todo el fin de semana. Sabía que todo iría bien. Solo necesitaba estar abierto a la siguiente decisión correcta.

Como siempre, la gran ventaja para mí fue sentarme en cada comida alrededor de una mesa con un grupo diferente de sexólicos y anónimos en recuperación, o pasear por los jardines entre reuniones en una conversación cercana con amigos que conozco desde hace años, algunos durante décadas, y a algunos los acababa de conocer, pero todos parecen comprender mis penas y alegrías por experiencia propia.



Sobre todo, disfruté de un fin de semana de cálidos abrazos y risas. Esa ha sido mi larga experiencia en esta preciosa Comunidad. Cuanto más nos reunimos, definitivamente no somos un grupo triste.

Ned, Washington, EE.UU



Noticias mundiales

Unos años después del inicio del IG flamenco, Luc D. propuso la idea de organizar un taller o convención más grande. Hace unos años, surgió la tradición de una convención anual en idioma neerlandés, organizada alternativamente por el IG neerlandés y el IG flamenco.

Entre las convenciones, también se celebran Días de Recuperación—juntos, cumplen el deseo compartido de los compañeros en Bélgica y los Países Bajos de reunirse regularmente en persona con grupos más grandes. SA está creciendo en nuestras regiones, porque estas reuniones ofrecen oportunidades únicas para compartir nuestro mensaje con participantes que son relativamente nuevos en SA.

En un momento dado, Luc propuso una moción para proponer organizar una Convención Internacional! Participó en la Convención Internacional de Madrid en 2019. Esta moción no prosperó en nuestro aún muy pequeño intergrupo. Sin embargo, cuando unos meses después se votó una nueva moción para nominarnos a la convención EMER de 2025, se logró una mayoría. Esto infundió instantáneamente un entusiasmo renovado en la hermandad flamenca.

El camino hacia una convención es como una peregrinación, donde nuestra recuperación personal se entrelaza aún más con la de los demás—esto es un “programa de nosotros”, “la mayor aventura de nuestras vidas.” Luc emprendió varias largas peregrinaciones en su vida, tanto solo

como con otros peregrinos. Caminó bajo el calor abrasador, cruzando ríos salvajes, sobre hielo peligroso en un paso montañoso, y en una región donde rondaban lobos. Durmió en un establo abandonado después de una larga y empinada subida. Al día siguiente, uno tras otro se le aparecieron ángeles salvadores. A través de estas experiencias, su confianza en Dios se fortaleció.

“No podíamos ver el camino por delante, salvo que otros habían pasado por allí antes.” El camino se volvió difícil cuando Luc desapareció repentinamente de nuestra vista. En el trayecto de una convención a la siguiente, perdimos en él a un servidor de confianza—un amigo entrañable que nos entendía como nadie más. Fue un hecho impactante que requiere tiempo para asimilar. Este es el milagro del Programa de Doce Pasos: que con la ayuda de padrinos y otros, podemos llegar a comprender gradualmente que tanto la hermosa vista como la densa niebla tienen significado y propósito en nuestras vidas. Además, no tenemos que recorrer este camino solos. El legado de Luc, su enfoque en la hermandad, está vivo y bien en las amorosas manos de Dios.

SA EMER Convencion 2025

Viernes 5 a domingo 7 de diciembre
con participacion de S-Anon
Sanctuary of Our Lady of Banneux,
Belgium



"The Greatest Adventure of our lives"
White book p78

Para más información:

emer.conventie.2025@gmail.com
O
bit.ly/emer2025

LO QUE VIENE EN AGOSTO



PRÓXIMA EDICIÓN

El tema de nuestra próxima edición es "Feliz, alegre y ... Soltero". Estamos deseando explorar las alegrías de la recuperación estando soltero. ¿Es eso posible? Por supuesto. Numerosos miembros que están solteros durante algún tiempo o durante el resto de sus vidas viven «felices, alegres y libres». Sin embargo, ESSAY es su revista y es su experiencia, fortaleza y esperanza lo que lleva el mensaje de recuperación al adicto al sexo que aún sufre. Por favor, considera compartir tu experiencia con la comunidad enviando un artículo a essay@sa.org.

ENVÍA TU HISTORIA

Edición de agosto 2025: Feliz, Alegre y ... Soltero (Historias hasta el 1 de julio) Los miembros solteros comparten cómo disfrutaron de una vida feliz y plena en sobriedad más allá de sus sueños más salvajes.

Edición de octubre 2025: Rindiendo la vergüenza (Historias hasta el 1 de septiembre) ¿Qué te ayudó a aprender a dejar ir tu vergüenza y entregarla a tu Poder Superior?

Edición de diciembre de 2025: La Gran Realidad (Envío de los relatos: 1 de noviembre) ¿Qué aspecto tiene este hecho de una experiencia profunda y eficaz en tu recuperación?

Edición de febrero de 2026: Humildad y rendición (Historias para el 1 de enero) ¿De qué manera el tener el tamaño correcto y dejar ir te ha abierto a recibir las promesas de sobriedad y recuperación?

Las opiniones expresadas en ENSAYO no deben atribuirse a SA en su conjunto, ni la publicación de ningún artículo implica respaldo por parte de SA ni de ENSAYO.

Aunque en nuestro sitio web ofrecemos gratuitamente todos los artículos en inglés, así como seis artículos seleccionados en otros 9 idiomas, la producción de ESSAY no es gratuita. Para ayudar a la revista ESSAY a difundir el mensaje de SA en todo el mundo, haga una contribución en essay.sa.org.

DIOS,

CONCÉDEME LA SERENIDAD

PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR,

VALOR PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE PUEDO,

Y SABIDURÍA PARA RECONOCER LA DIFERENCIA.

HAGÁSE TU VOLUNTAD, NO LA MÍA.