

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

Regla 62

no te
Tomes
Demasiado
en Serio



ABRIL 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 Fiduciarios y la Asamblea General de Delegados reconocen a ESSAY como el Diario 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

Disfruta de esta edición abril- 2025 de ESSAY y quítate un peso de encima. Sí, todavía eres responsable de limpiar los escombros de tu pasado, pero recuerda que, aunque el Poder Superior todavía te deja luchar con tus defectos de carácter para que puedas crecer y progresar, no eres responsable de eliminarlos. ¡Ese es el trabajo de Dios! Entrégaselo todo a Él.

Y Él solo eliminará nuestros defectos si se los entregamos y le pedimos que los quite.

Así que, dado que no todo depende de ti, ¿por qué no tomarte un poco menos en serio?

En esta edición de la Regla 62, tenemos sillas rotas, padrinos calvos, Oscars (premios) a la Mejor Actriz, una reunión hilarante de servicios y un adicto buscando un solo calcetín.

¡Y eso...solo los artículos principales!

También encontrarás inspiradoras historias de SA, herramientas prácticas, un vistazo al Paso Cuatro, un texto exclusivo en digital de CFC (visita essay.sa.org para leerla) y un emocionante reporte de un encuentro desde Bogotá, Colombia.



Una sola frase llamó poderosamente mi atención “No te tomes demasiado en serio” (12 & 12, 151)



EN LA PORTADA:
 ¿Alguna vez alguien te ha dicho que te relajes un poco?
 ¿Te ofenderías si te lo sugirieran respecto a tu trabajo en la recuperación?
 Puede que esta edición sea justo para ti.

Herramientas prácticas

Ofrecer en lugar de solo pedir.....6
 En mi vida sobria.....7
 Imágenes de la recuperación.....9

Regla 62

No fue una recaída.....10
 Calvicie, apadrinamiento y la Regla 62.....11
 No tomarme demasiado en serio..12
 ¿Quién dice que no puedes divertirte en una reunión de servicios?.....14
 Siempre encuentro lo que estoy buscando.....16

Historias SA

¿Es lujuria o es amor?.....19
 Valor para cambiar.....20
 El regalo de la desesperación.....22
 Más allá del vaivén del péndulo....24
 ¿De quién es la victoria?.....25
 Insensibilizado a la destrucción....26

Pasos y Tradiciones

Una mirada al Cuarto Paso.....28

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

SA CFC

La mano de la fraternidad.....30
 Un salvavidas en prisión (solo digital)E30

Noticias Mundiales

Recuperandonos juntos.....32

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

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA	2
Declaración de Responsabilidad	2
Declaración de Principios	2
Resolución	2
Rincón del Editor	3
Querido ESSAY	5
Herramientas prácticas	6
Regla 62	10
Historias de SA	19
Pasos y Tradiciones	28
SA CFC	30
Noticias del Mundo	32
Próximamente en junio	35

Querida Ensayo



Gracias de nuevo por las contribuciones de esta revista a nuestra comunidad. ¡Es muy importante! Muchos de nuestros miembros esperan con ansias la próxima edición.

Durante los meses que paso cada año en África Occidental en confraternidad con miembros de SA, descargamos y distribuimos la edición actual de ENSAYO. No tenemos muchas copias impresas del Libro Blanco, ya que el correo internacional y el correo local son muy poco fiables. Tener una copia digital gratuita del ENSAYO es muy importante.

Dos veces por semana, tenemos una reunión de SA de una hora por WhatsApp. Periódicamente, además de leer y comentar los principales libros de SA, distribuimos el número actual del ENSAYO, lo leemos juntos y conversamos sobre cómo se relaciona con nosotros individualmente. Esta literatura gratuita y actual ayuda a mantener viva y en crecimiento nuestra confraternidad.

Kwaku K., Ghana y EE. UU.



En el Programa, he estado desarrollando el músculo de pedir ayuda a Dios. "¡Ayúdame a estar sobrio! ¡Ayúdame a alejarme de la lujuria! ¡Ayúdame a rendirme! ¡Ayúdame! ¡Ayúdame! Ayúdame". A medida que fortalezcó este músculo -que a veces requiere un acto de confianza total- también estoy cambiando mi perspectiva hacia una forma más suave.

En primer lugar, creo que Dios tiene un plan para mí, un plan para mantenerme sobrio día a día. Así que, en lugar de pedirle a Dios que me ayude, le pregunto: "¿Cómo puedo ayudarte, Dios, a cumplir Tu plan para mí?".

Luego, digo en voz alta: "Calmo mis pensamientos y emociones". Luego, digo: "Dios, háblame e invítame a hacer Tu voluntad". Después, simplemente mantengo la boca cerrada y escucho.

Al principio, el silencio es incómodo. Mi mente sigue queriendo correr, negociar, buscar seguridad. Me sorprende a mí mismo queriendo llenar el espacio con más palabras, más oraciones, más peticiones. Pero me resisto. En lugar de eso, me inclino hacia la quietud.

En ese silencio, algo cambia. El afán desesperado se calma. Mi corazón se ablanda. Empiezo a percibir -no con una voz retumbante, sino con un profundo conocimiento- que Dios ya me ha estado guiando. Su plan no está oculto; se está desarrollando. Los pasos no son complicados; son simples actos de fe.

Tal vez sea un estímulo para acercarme a un amigo en recuperación. Tal vez sea un

recordatorio de permanecer presente, respirar y tomar las cosas momento a momento.

Tal vez sea la profunda paz de saber que no tengo que resolverlo todo; sólo tengo que dar el siguiente paso correcto.

Me doy cuenta de que preguntar "¿Cómo puedo ayudarte, Dios?" no significa esforzarse más o hacer más. Se trata de confiar más. Se trata de renunciar a la batalla y caminar en la promesa que ya me ha sido dada.

Así que escucho. Y cuando llega la respuesta, ya sea un susurro, un sentimiento o una pequeña oportunidad, la acepto. Porque así es la verdadera colaboración con Dios: no pedir ayuda, sino asumir Su plan con fe.

Thomas S., Georgia, EE.UU.



En mi vida sobria



Encontrar la fuerza en el poder superior y el autodescubrimiento

Me llamo Aaron M. y soy adicto a la lujuria. Uno de los aspectos más importantes del autodescubrimiento en mi recuperación es la enorme diferencia que existe entre quién soy cuando practico la sobriedad y quién soy cuando estoy en una adicción activa. Son casi (ipero no del todo!) dos personas diferentes, con sus propias personalidades y motivaciones. Mi yo sobrio desaparece por completo cada vez que tomo mi primer trago de lujuria y el "otro tipo" entra en acción.

En mi vida normal y sobria soy Aaron Jekyll, pero cuando tomo ese trago de lujuria, soy Aaron Hyde.

Normal Aaron Jekyll:

Veo a las personas que me detonan como seres humanos

Confío únicamente en un Poder Superior y estoy satisfecho con mi propio valor

Quiero compartir las alegrías de la vida y dar a los demás

Veo a las personas como mis iguales

Soy un ser humano evolucionado, funcional y sano

Adicto Aaron Hyde:

Veo a las personas como cosas sobre las que puedo proyectar mi lujuria.

Dependo de los objetos de mi lujuria para validarme y alimentar mi ego.

Quiero quitarles la humanidad a mis objetos de lujuria.

Uso y abuso de las personas.

Soy un animal reducido a impulsos básicos, un adicto a la lujuria indefenso.

Soy un adulto responsable y contento.

Soy un niño atrofiado e inseguro.

Respeto a las mujeres.

Degrado a las mujeres.

Dejo que mi poder superior tome el volante y
confío en que seré guiado hacia la paz

Me dirijo hacia posibles problemas legales,
enfermedades, vergüenza y pérdidas
financieras.

Confío en Dios y entrego mi lujuria

Soy posesivo y uso mis objetos lujuriosos.

Soy humano

Soy amoral, a menudo inmoral.

Respeto

Violo.

Me motiva el amor

Me motiva la lujuria.

Tengo una Conexión Real, la conciencia de
Dios según Bill W

Estoy desconectado de la realidad y de mi
propia humanidad.

Mientras me mantenga alejado de esa bebida de lujuria y pida a un Poder Superior que me guíe en los momentos en que esa bebida me resulta tan atractiva, puedo coexistir con mis semejantes. No estoy por encima ni por debajo de nadie. Puedo relacionarme con los demás como personas, no como posesiones. Cuando estoy sobrio, actúo desde el corazón, no desde mi ego. Puedo actuar con amor y sinceridad. Puedo estar ahí para los míos, puedo brindar apoyo, puedo ser fuerte, puedo hacer lo que mi Poder Superior quiere que haga, lo que se supone que debo hacer. Puedo soltar, dejar que Dios actúe y vivir agradecido por la vida que ya vivo. Puedo confiar en que los caminos difíciles serán superados. Puedo confiar en que si caigo, mi Poder Superior me dará, y de hecho me da, la fuerza para levantarme y poner las bendiciones en mi camino.

Aaron M, Dublín, Irlanda

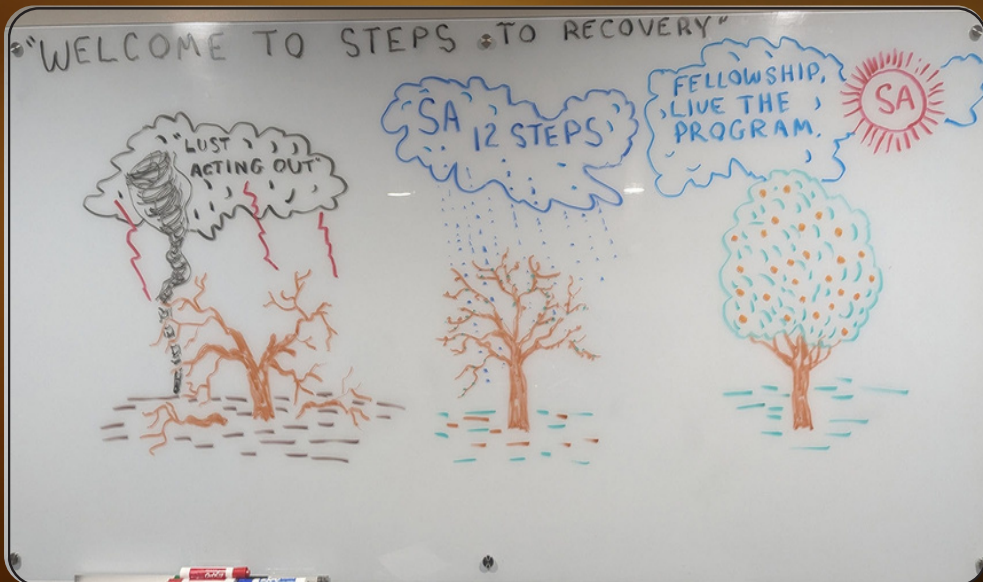


Ilustración en tablero, enviada por Ed S., Somers Point, Nueva Jersey, EE. UU.





IMAGENES DE RECUPERACIÓN

Hacer obras de arte para la recuperación me ayuda en mi propia recuperación.

Esta pieza representa el camino de la recuperación, tal como se describe en el Libro Grande. La figura del centro simboliza a una persona recuperada con su propia luz y color. Al cruzar la puerta de la libertad, cada miembro recuperado porta su propia luz de colores, contribuyendo al resplandor colectivo de nuestras almas.

La "puerta de la libertad" está construida con doce piedras, que representan los Doce Pasos como cimiento (AA, 12, 97), la piedra angular (AA, 47) y la pieza clave (AA, 62). Estas piedras están firmemente unidas por cemento (AA, 75), lo que simboliza el vínculo entre nosotros (AA, 17). Este vínculo surge al compartir el mismo problema y confiar en la misma solución. El símbolo de AA —un círculo y un triángulo— se coloca en la piedra fundacional de la puerta.

Las páginas rasgadas esparcidas por la obra reflejan fragmentos de nuestras vidas: historias de trauma, dolor y lecciones aprendidas.

Libro Grande, que no solo nos guía en la recuperación, sino que también nos ayuda a encontrar significado y sanación en esos fragmentos rotos.

Las herramientas representadas en la obra, como la pala, nos recuerdan el esfuerzo continuo de "seguir cortando", de continuar descubriendo, excavando y liberándonos de las cadenas de nuestro pasado, eslabón por eslabón.

Antes de completar los Doce Pasos, imaginaba la espiritualidad como un espacio vacío, libre de emociones. Pero la recuperación me reveló una realidad mucho más profunda: una vida llena de colores, como los vibrantes tonos del cielo, el sol y las nubes. Estos colores simbolizan la alegría, la paz y el amor incondicional que provienen de vivir en armonía. Con mi Poder Superior, pase lo que pase en la vida. Ya nada me impide acceder a la luz del Espíritu.

Estas páginas rasgadas incluyen extractos del

Tasneem., Mansoura, Egipto

Rule 62

No fue una recaída

Estábamos en nuestra reunión, dirigida por un compañero local. Durante un momento de silencio, escuchamos un crujido. No sabíamos de dónde venía el sonido. Siguió otro crujido, y luego otro más.

Poco a poco, un compañero se fue hundiéndose hasta el suelo. Una de las patas de su silla de plástico se había roto por completo, y ahora estaba en el suelo. Todos nos sorprendimos, y luego estallamos en carcajadas.

Le dije: “Tranquilo, compañero—eso no cuenta como una recaída.”

Oscar M., Bogotá, Colombia



CALVICIE, APADRINAMIENTO Y LA REGLA 62

Hola, soy Eugene K., un sexólico. Tengo 22 años y llegué a SA en septiembre de 2024. Cuando vi el tema sobre la Regla 62 (no te tomes demasiado en serio a ti mismo), me recordó cómo encontré a mi padrino de SA. Cuando era nuevo, había fijado mi atención en este tipo que pensé que sería un gran padrino. Él había estado en la reunión para recién llegados, y pensé: “Este es el tipo”. Unas reuniones después, finalmente decidí que probablemente debía conseguir un padrino, así que comencé a buscarlo después de la reunión.

En el estacionamiento, vi a alguien que se parecía mucho a él, o eso pensé porque tenía la misma calva. Así que me acerqué con confianza, lo llamé por el nombre del tipo que había conocido antes, y él me corrigió.

Eugene K., Virginia, EE. UU.



Resulta que tenía al hombre equivocado. Pero aquí está lo interesante: simplemente acepté la situación y le pregunté a este tipo calvo si quería apadrinarme. Ahora es mi padrino, y así fue como comencé a trabajar los Pasos. Un claro caso de error de identidad, ipero bueno, funcionó!

Últimamente, he notado que es fácil caer en la mentalidad de que SA se trata solo de trabajar los Pasos e ir a las reuniones. Pero es más que solo tratamiento para mi enfermedad: es un lugar donde puedo hacer amigos y conectar con personas. Después de las reuniones, vamos a cenar, compartimos algunas risas y simplemente disfrutamos de la vida. La Regla 62 me recuerda no tomarme demasiado en serio, y estoy agradecido por eso. Gracias por dejarme compartir.





No me tomo demasiado en serio

Cómo la alegría y un poco de perspectiva pueden convertir la autocompasión en autoconciencia.

Hace unos días, una amiga me dio una buena noticia. "¡Tengo novio!", dijo. Me alegré muchísimo por ella. Entonces me di cuenta: era (y sigo siendo) la única chica soltera entre mis diversos grupos de amigos.

Así que, ¡en acción!: ¡3, 2, 1, ya! Primero, la autocompasión: "Nadie me quiere. Soy demasiado gorda, demasiado fea, demasiado tonta. Siempre estaré sola", y así sucesivamente. Luego, el resentimiento: "¿Por qué no puedo tener lo que quiero o lo que creo que necesito? ¡Estoy rezando, entregándome, asistiendo a reuniones, haciendo mi trabajo de los Pasos! ¿Por qué yo?". De hecho, empecé a llorar de camino a casa. Entonces me di cuenta de que solo eran lágrimas de cocodrilo. A mi manera, tonta, egoísta y egocéntrica, estaba disfrutando de estas lamentables emociones. Y el Oscar a la Mejor Actriz es para... ¡YO, la Reina Bebe!

A la mañana siguiente, le envié un mensaje a mi madrina, contándole todo lo que había sucedido y cómo me sentía al respecto. Me preocupaba recaer porque ese tipo de emociones me han llevado a fantasear,

aun sin consumir. Entonces pensé: ¡Dios mío! Si me siento tan mal solo de pensar en la buena noticia de mi amiga, ¿cómo sería si ocurriera una verdadera tragedia? ¿Y si muriera mi abuela? Entonces pensé: ¡Dios mío! Si me siento tan mal solo de pensar en la buena noticia de mi amiga, ¿cómo sería si ocurriera una verdadera tragedia? ¿Y si muriera mi abuela? ¡Quiero muchísimo a mi abuela! Me sentí profundamente afectada solo de pensarlo. Y, conociéndome tan bien, mi madrina sugirió: "Bueno, empujla por las escaleras y empecemos a superarlo hoy mismo".

En lugar de llorar, terminé riéndome el resto de la mañana. Era justo lo que necesitaba oír. Me encanta la ironía y el sarcasmo del humor sobre la recuperación, y admiro especialmente a quienes pueden reírse de sí mismos. Reírme de mis propios pensamientos distorsionados me ayuda mucho.

Otro ejemplo: Una de las personas en mi lista del Cuarto Paso es un niño de kínder. Solía escupir sus semillas de cereza en mi plato porque siempre era el último en comer, el único que aún tenía un plato. Estaba furioso con él por su comportamiento. Incluso ahora, veinticinco años después, todavía me enoja cada vez que pienso en ello. Mi madrina dijo: "Bien. La próxima vez que lo veas, quiero que lo



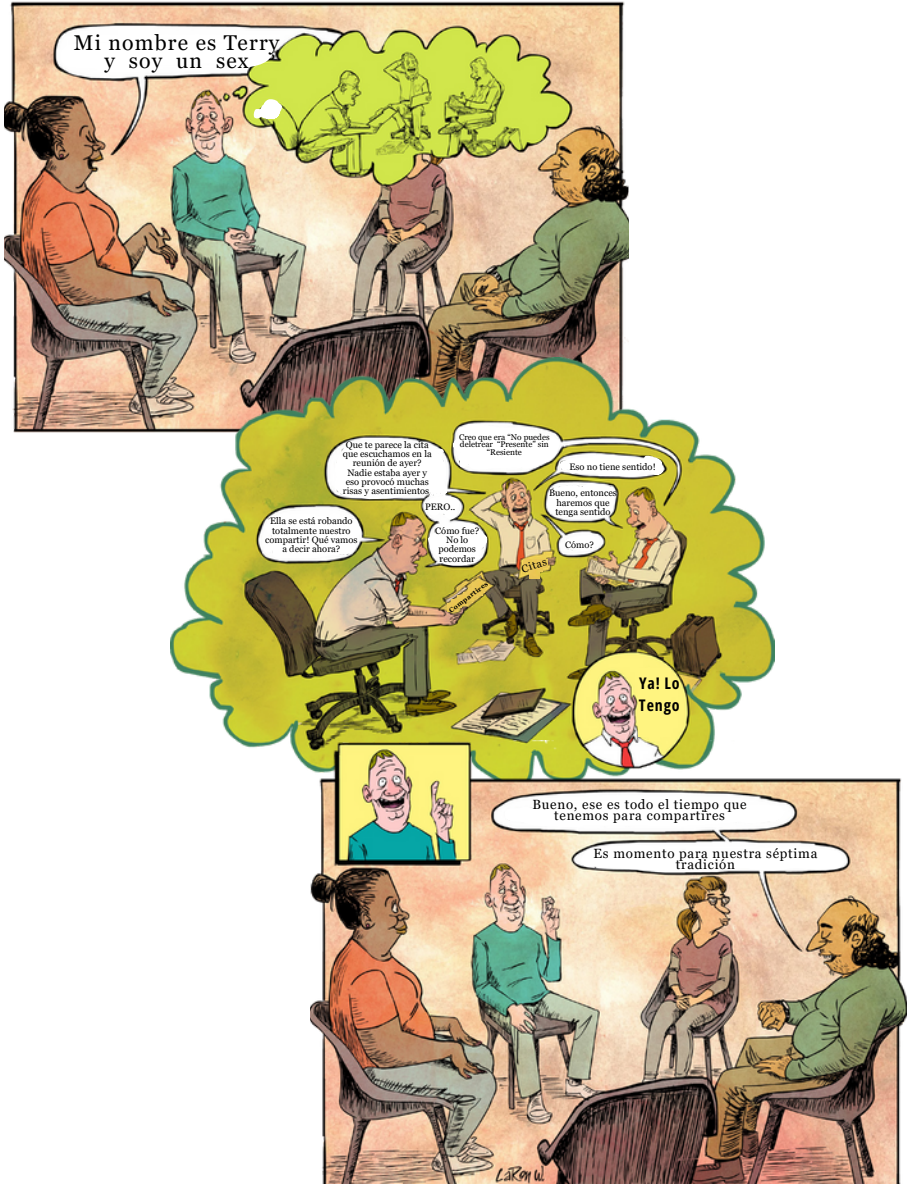
atropelles con tu coche y le grites: '¡No deberías escupir las semillas de cereza en los platos de los demás!'. Luego, vete y deja todo atrás. O... podrías olvidarlo y perdonarlo ahora. Lo que sea".

La ironía, el humor, reírte de ello (sin tomarme demasiado en serio) es una gran herramienta para desarmar la tensión, la negatividad, la enfermedad.

Siempre me alegra leer en el Libro Grande de AA: «Pero no somos gente triste... creemos que la alegría y la risa son útiles... ¿por qué no reírnos?» (AA, 132).

Chiara D., Bassano del Grappa, Italia

Este artículo fue reimpreso del número de diciembre de 2022 del ENSAYO.



Quién dice que no puedes divertirte en una reunión de Servicios?!

Una visión divertida de las reuniones de servicio locales

Si has asistido a alguna reunión de servicio en tu grupo local, sabes que pueden ser bastante aburridas y poco interesantes, con unos pocos adictos inquietos que monótonamente revisan hasta el último detalle. A veces, esto puede ser francamente molesto y frustrante, ya que los miembros debaten matices sin importancia de cada movimiento o regatean si gastar un excedente de \$9 en té o galletas.

Pero de vez en cuando, cuando las estrellas y los planetas se alinean a la perfección, una reunión de servicios puede ser realmente graciosa. Las risas que surgen pueden ser tan sanas para el espíritu como cualquier participación importante en una reunión.

A continuación, un breve relato de una reunión de servicios real que tuvo lugar en nuestro grupo local hace poco. Se han cambiado algunos nombres, solo por diversión. Andy, Bob, Craig y Dennis estuvieron presentes, y fue algo así:

Andy: Bien, compañeros, tengo algunas mociones que me gustaría plantear esta noche.

(Se oyen gruñidos)

La primera consiste en decidir cuántos miembros del grupo deben estar presentes para aprobar mociones en la reunión de servicios. Nosotros realmente nunca lo decidimos por la conciencia de grupo.



Bob: Secundo la idea. Es una buena idea. Sé que una mayoría suele ser suficiente, pero como somos un promedio de diez personas, las mociones no deberían aprobarse con un número pequeño de miembros presentes que representen la conciencia de grupo.

Craig: Sí, estoy de acuerdo. Dos o tres personas solas no deberían estar tomando el control de la reunión, haciendo cambios a nivel de grupo. Debería haber un número mínimo más significativo de personas votando.

Dennis: ¿Qué sugieres?

Andy: Para un grupo de nuestro tamaño, yo propondría que no se pudieran aprobar nuevas mociones sin al menos cinco personas presentes. ¿Qué les parece?

Bob: Me parece bien.

Craig: Estoy de acuerdo.

Dennis: Me parece bien.

Andy: Bien, vamos a votar. Todos los que estén a favor de exigir un mínimo de cinco miembros presentes en una reunión de trabajo para aprobar nuevas mociones, levanten la mano.

(Todas las manos levantadas)

Genial. Me alegra que lo hayamos resuelto tan fácilmente. Ahora, a mi siguiente moción...

Bob: (interrumpiendo) Eh... Andy. Tenemos un problema.

Andy: ¿Cuál es?

Bob: Bueno, miren a su alrededor. Solo tenemos CUATRO miembros presentes ahora mismo.

Andy: ¿Y qué?

Craig: Entonces, no podemos votar sobre ninguna nueva moción. ¡Nos acabas de congelar con la primera moción que requería un mínimo de cinco asistentes!

Andy: ¡Oh, no! ¿Eso entra en vigor de inmediato? ¿Quizás solo empieza en la próxima reunión?

Bob: Me temo que no. Eso no estaba en la moción aprobada.

Andy: ¡Pero tengo dos mociones más muy, muy importantes que deben resolverse INMEDIATAMENTE!

Craig: No podemos hacer nada. (Mirada al cielo, manos extendidas)
¡Dios ha hablado a través de la conciencia del grupo!

Dennis: Amén.

(Risas)

(Un momento después...)

Andy: Bueno, en ese caso, propongo cerrar la reunión.

Bob: Lo siento, hermano, no podemos. ¡No tenemos un mínimo de cinco para proponer cerrar la reunión!

Craig: ¿Entonces estás diciendo que no podemos irnos? Solo tenemos que esperar aquí hasta la próxima reunión de servicios... ¿dentro de un mes?

Dennis: Pónganse cómodos, muchachos. ¡Quizás podríamos leer las últimas páginas del Libro Blanco para pasar el rato!

(risas histéricas)

FIN

“Regla n.º 62... No te tomes demasiado en serio.” (12 y 12, 149)

Daniel K., Ramat Beit Shemesh, Israel



Asegurate de escuchar el audio de este artículo en essay.sa.org

Yo siempre encuentro lo que estoy buscando

Siguió recayendo hasta que cambió lo que estaba buscando.

Soy un borracho de bajo fondo. Estuve en una adicción activa durante casi cuarenta años. Finalmente fui arrastrado al Programa hace catorce años. Ahora, he estado sobrio durante dos años y tres meses. Tú sacas las cuentas.

¿Por qué me tomó tanto tiempo en el Programa estar sobrio y entrar en una verdadera recuperación? Tenía la misma información que hace años. Tuve el mismo apoyo. Tuve el mismo padrino durante años, antes de estar sobrio (Dios bendiga la paciencia de ese hombre).

Durante los últimos tres años de adicción, vomité durante días cada vez que consumía: jadeando en seco, escupiendo sangre, despertándome en medio de la noche con terrores nocturnos y sin poder pensar con claridad. Y, sin embargo, seguía volviendo allí. (¿Recuerdas todo el asunto de los borrachos de bajo fondo?)

Me dije a mí mismo que quería parar. Ya no podía hacer esto. Amaba a mi esposa y a mi familia. Fui, y seguiré siendo, completa y totalmente impotente ante la lujuria para siempre. Entonces, ¿qué cambió? Bueno, primero, tenía que ser descubierto. Otra vez. Fue devastador y terriblemente doloroso. El dolor que le causé a mi esposa fue, y es, inaceptable. Me había atrapado dos veces antes. Ya me había amenazado antes con divorciarse. Cualquiera en S-Anon aprende bastante rápido que no puede controlar al adicto (y si crees que puedes, buena suerte con eso).

Después de casi dieciocho meses de sobriedad, me di cuenta: en esencia, que estar sobrio se reduce a una cosa simple: Cambié lo que estaba buscando.

Voy a enloquecer por un minuto. Hay una parte del cerebro llamada sistema de activación reticular.





Vamos por el mundo bombardeados por millones de estímulos cada día. Si nuestro cerebro no filtrara la mayor parte, estaríamos completamente abrumados e incapaces de funcionar, al igual que yo antes de mi café de la mañana.

Digamos que quieres comprar un coche nuevo y has colocado tu querido viejo corazón en un Todoterreno negro en particular. De repente, comienzas a ver ese SUV negro por todas partes. Y no, el fabricante no inundó de repente el mercado con ellos. Es porque, caray, por favor, encontraste lo que estabas buscando.

Ahora traduce eso en casi todo. Si busco una razón por la que todas las personas con las que trato son idiotas, la encontraré. Si busco cómo todo el mundo parece tener una vida, una casa, un coche, un cónyuge o un vestuario mejores que yo, lo encontraré.

Y, por supuesto, uno de los favoritos de todos los tiempos, si busco una razón para resentir a mi cónyuge y no asumir ninguna responsabilidad por mí mismo, definitivamente la encontraré.

Mirando hacia atrás con rigurosa honestidad, cuando no podía estar sobrio en el Programa, estaba buscando una manera de obtener los beneficios de la recuperación y aún así aferrarme a la lujuria.

(En otras palabras, estaba totalmente loco). Cuando estaba desesperado por deshacerme de la lujuria (durante los últimos años), estaba tratando de estar sobrio en secreto, sin salir con la verdad en las reuniones porque tenía un miedo desesperado de que, de alguna manera, mi esposa se enterara. (Loco de nuevo). Los resultados hablan por sí solos.

Así que cuando toqué un fondo profundo y estaba decidido a estar sobrio, primero busqué todas las formas de curar mi cerebro de mi adicción. Independientemente del tiempo y la energía que había invertido en buscar una razón para consumir por última vez o notar a alguien que me detonaba (porque, oye, puedo manejar eso), en cambio dediqué más tiempo y energía a buscar el mensaje de recuperación y sobriedad. Si no estaba en una reunión o trabajando en mi trabajo de Pasos, preguntándole a mi padrino qué debía hacer a continuación, o llamando a un veterano, estaba escuchando una charla de recuperación.

Me quedaba dormido todas las noches con una charla de recuperación durante al menos los primeros 90 días de recuperación para reprogramar mi cerebro.

Lo que es más importante para mí es que todo el tiempo no solo estaba buscando la sobriedad. He estado buscando recuperarme.

Lo he dicho hasta el cansancio, no estoy interesado en evitar consumir hoy. No es por eso por lo que estoy en este programa. Estoy aquí porque busco vivir una vida de integridad, amor, conexión, alegría y servicio. El requisito básico, al igual que los cimientos de una casa de ensueño, es la sobriedad. Y si paso todo el día buscando las cosas que ayudan a mi recuperación, es mucho menos probable que hoy vaya a buscar lujuria.

Así que ahora, cuando voy al supermercado, busco comestibles. Y los encuentro. (Excepto por esa cosa oscura que mi esposa siempre pone en la lista que es imposible de encontrar. Siempre hay una puñetera cosa). ¿Todavía me provocan ciertas imágenes de mujeres? Por supuesto, soy un adicto al sexo y siempre lo seré. Pero si estoy buscando recuperación, entonces usaré una de mis herramientas y podré seguir adelante.

Basándome en todo lo que he escrito, si crees que todo va viento en popa para mí, te equivocas. Soy increíblemente imperfecto. Con demasiada frecuencia, busco excusas de por qué hice o no hice algo que era mi responsabilidad. Con demasiada frecuencia, busco tener razón y que la otra persona esté equivocada. La lista puede seguir y seguir. El punto es que mientras siga trabajando para cambiar por lo que estoy buscando, una pequeña cosa a la vez, entonces, con suerte, mejoraré una pequeña cosa a la vez. Y eso es todo: si sigo buscando las cosas correctas, eventualmente las encontraré. Excepto por ese maldito calcetín que pierdo en cada carga de ropa. Si alguien tiene algo de Experiencia, Fortaleza y Esperanza, para saber cómo encontrar eso, soy todo oídos.

Jeff M., Long Island, Nueva York, Estados Unidos



Abril 2025

Es lujuria o es amor?

La lujuria siempre fue parte de mí, mucho antes de que conociera su nombre. Me reclamó como suya en la oscuridad que se convertiría en mi adicción al sexo, una prisión del tamaño del universo creada por mí misma. Mi enfermedad progresó silenciosamente. Algunos podrían argumentar que aún no he tocado fondo realmente, ya que mi vida nunca ha sido completamente trastornada por mis muchas recaídas.

Si mi adicción fuera una enfermedad física, sería una que comienza a nivel celular, matándome lentamente. Tal vez mi vida aún no haya sido sacudida por completo... todavía. Pero por dentro, he vivido en un desierto de soledad, ego, autocompasión, vergüenza tóxica y una comprensión completamente distorsionada del amor. Incluso cuando todo en la superficie parecía estar bien, mi mundo interior contaba una historia diferente.

No pretendo tener todas las respuestas, y gracias a Dios que no las tengo. Pero a través de la recuperación, he aprendido a reconocer algunas formas sencillas de examinarme a mí misma, para discernir si actúo desde la lujuria o desde el amor. Estas preguntas se han convertido en señales esenciales para mí:

- ¿Me preocupa el bienestar de la otra persona o solo el mío?
- ¿Por qué realizo cualquier acto de servicio? ¿Es para recibir atención o por un deseo genuino de ayudar?
- ¿Quién está dirigiendo el espectáculo: ¿Dios o yo?
- ¿Estoy siendo paciente y amable?
- ¿Cuál es mi verdadera motivación detrás de mis planes o intenciones?

Durante años, pensé que el amor y la lujuria estaban entrelazados, a menudo indistinguibles. Pero la recuperación me ha mostrado que el amor no se trata de tomar, sino de dar. No se trata de consumir, sino de servir. El amor no es una prisión, sino que expande la libertad. Y cuando me rindo ante Dios, empiezo a vislumbrar lo que el verdadero amor puede ser.

Por eso sigo haciéndome estas preguntas, no porque haya llegado a la meta, sino porque de esta manera continúo aprendiendo. Y eso es lo que realmente significa la recuperación para mí: una práctica diaria de elegir el amor sobre la lujuria, la fe sobre el miedo y la verdad sobre las mentiras que mi adicción una vez me hizo creer.

Adria K., Washington, EE. UU.





VALOR PARA CAMBIAR

*Superando la adicción y la traición
para reconstruir el amor, la
confianza y el propósito.*

Cuando asistí a mi primera reunión de SA en mayo de 2021, estaba totalmente inmersa en lujuria y ya lo había perdido casi todo.

El problema comenzó cuando mi padre nos abandonó. Mi madre tuvo que salir a trabajar, dejándome sola con mi hermano pequeño. Luego, mi madre se casó con un hombre alcohólico y violento, que le doblaba la edad, pero con un buen trabajo. Mi infancia fue un infierno. Sufrí humillación, violencia, hambre, abandono, privaciones económicas y abuso sexual por parte de mi padrastro. Soñaba con que un príncipe

azul vendría a rescatarme algún día. Mientras me aislaba del mundo, descubrí la masturbación para escapar de mi realidad.

Luego, durante mi adolescencia, descubrí que disfrutaba de la atención masculina: me sentía guapa, aceptada y querida. También prefería estar en la escuela estudiando en la biblioteca en lugar de en casa. Me avergonzaba de la vida que llevaba debido al alcoholismo de mi padrastro.

Cuando tenía 15 años, mi padrastro falleció, y fue otro salto hacia la "libertad". Conseguí mi primer novio. Era mucho mayor que yo y siempre me pedía "pruebas de amor", pero tenía miedo de quedar embarazada. Durante esta relación, conocí a otro hombre, más guapo y amable. Nos hicimos pareja, pero me sentía mal por tener dos novios. Cuando terminé la primera relación, le confesé que tenía otro novio. Se enojó mucho y me dio una bofetada fuerte. Me dolió en el alma porque nadie me había golpeado así.

A los 20 años, me casé en secreto con este segundo novio, a quien yo creía mi príncipe azul. Me enamoré profundamente, pero seguía coqueteando con otros hombres e incluso terminé consumiendo con algunos de ellos. Cuando aún estaba en la universidad, nació mi primera hija y mi esposo sufrió un accidente casi fatal. Ninguno de esos eventos me detuvo de seguir consumiendo compulsivamente. A los 28 años nació mi segundo hijo, quien enfermó gravemente. Pensé que Dios me estaba castigando por ser infiel. Esa fue la primera vez que prometí cambiar, pero no pude cumplir esa promesa. No sabía cómo detenerme.

Mi esposo me descubrió siéndole infiel varias veces, pero yo le pedía perdón y le prometía que no volvería a hacerlo. Una vez, él se enojó tanto que me golpeó, me echó de la casa y le contó a toda la familia el tipo de mujer que yo era.

Me quedé en la calle, sin mi familia, sin dinero ni trabajo, y lo único en lo que podía pensar era en consumir sexualmente con mi amante de ese momento. Sin embargo, también sentía una tristeza profunda.

Fui a un psicólogo, y él me dijo que mi conducta compulsiva era normal, y que solo me acompañaría en el proceso de duelo por las pérdidas que había sufrido. Luego fui a un psiquiatra, quien me recetó medicación, pero eso no me ayudó. Finalmente, encontré SA por Internet y asistí mi primera reunión solo había hombres, pero me trataron con respeto no me juzgaron y me comprendieron.

Me identifiqué con muchos compañeros, asistí a muchas reuniones pero aún no podía parar.

Entonces, un día, escuché una canción sobre un padre que abandonaba a su hija, y me hizo llorar. Sentí que estaba cambiando a mis hijos por lujuria, y quise cambiar mi corazón.

Encontré una madrina compasiva y comencé a trabajar los Pasos. Lo primero que ella me sugirió fue cambiar mi número de teléfono y borrar los números de las personas con las que había consumido sexualmente. También me sugirió eliminar las aplicaciones de citas y deshacerme de mi ropa provocativa. Renunciar a las cosas que me gustaban fue lo más doloroso que tuve que atravesar. Incluso lloré muchas noches por las personas que no volvería a ver y por la ropa que nunca volvería a usar.

Regresé a casa aún resentida con mi esposo por haberme golpeado, mientras él enfrentaba las críticas y

y la furia de su familia, que le decían que no me perdonara. Mis hijos me rechazaban; podía sentir el odio en sus ojos. Mi madrina me dijo que debía tomar acciones amorosas con mi esposo, mis hijos y mis suegros. Tenía que reconocer sus virtudes y arrodillarme para pedirle a Dios que me ayudara a verlos como Sus hijos amados. Fue muy difícil para mí, pero lo hice. Mi esposo se unió a S-Anon y empezó a trabajar su propio programa.

Todo cambió. Ahora puedo ver a mi esposo como una persona maravillosa que me ama, me apoya en todo y me respeta. Acepto a las personas con sus defectos y aprecio sus virtudes. Me dolió mucho darme cuenta del daño que causé con mi sexolismo.

he cambiado ahora, con el programa, puedo ser tolerante y paciente con todas las personas.

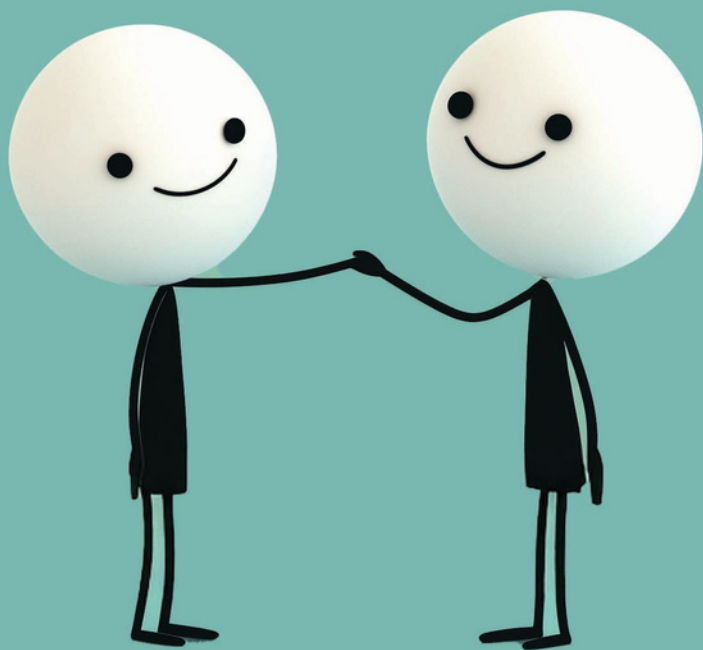
Había cambiado todo por nada. Ahora, con el Programa yo puedo ser tolerante y paciente con todas las personas. Estoy trabajando para restablecer una conexión verdadera con Dios y con las personas que me rodean. Ya no quiero seguir con la lujuria. Respeto mi cuerpo como un templo sagrado de Dios.

Hay días en que aparece la tentación, y pienso en la decepción que eso causaría en mis hijos, mi esposo, mis hermanas de SA y en mí misma. También me ayuda mucho releer mi lista de razones para renunciar a la lujuria. Pienso en Dios y le pido que me ayude, porque yo sola no puedo. Ahora sé que el sexo es opcional y que los hombres no son objetos que yo pueda usar cuando se me antoje. Son seres humanos y merecen respeto.

Le agradezco a Dios por haberme guiado a esta Comunidad del Espíritu. Y agradezco a todos mis compañeros por enseñarme una forma de vida diferente, libre de lujuria.

Adriana C México





El Regalo de la desesperación

Rendirme a Dios me llevó al milagro de la verdadera sobriedad.

Hola, mi nombre es Amr R. de Egipto. A los 10 años, comencé a tocarme, pero dejé de hacerlo porque mi madre me dijo que iría al infierno por hacer eso. Descubrí la pornografía a los 18 años y pronto me convertí en un adicto, incapaz de dejar de masturbarme ni una sola semana. Llegué a SA a los 19 años, hace solo un año. Mi primera reunión fue por Zoom. Me uní a SA porque me masturbaba compulsivamente mientras veía pornografía. Cuando llegué por primera vez a SA, pude de-

jar de consumir durante 14 días gracias a la gente de aquí: ¡me animaban, afirmaban y me querían.

Pero después de un tiempo, comencé a sentirme peor porque mi problema no era una falta de amor, aliento o afirmación. Tenía una alergia y una obsesión mental. Aun así, seguí intentando hacer las cosas por mi cuenta. Asistí a muchas reuniones de SA, compartí mucho y me involucré en el trabajo de servicio. Pero no trabajé los Pasos, por lo que estas herramientas no fueron suficientes. Empecé a recaer, y eso duró siete meses. Mirando hacia atrás, diría que mi problema era que solo estaba alrededor del Programa, pero no en el Programa. Le pedí a Dios que me ayudara a ser honesto. Estaba haciendo un esfuerzo. Después de cada recaída, seguía diciendo: "Iré a más reuniones, haré más llamadas al Programa, haré más trabajo de Pasos. Lo haré... Lo haré... Lo haré..."

Pero después de siete meses de recaídas, me di cuenta de que ni siquiera me había rendido una vez ni había admitido honestamente que era impotente sobre la lujuria, que la lujuria era mi ama.

Entonces escuché a alguien en una reunión decir: "Pídele a Dios que te dé el don de la desesperación" me dijo que si oraba de esa manera recibiría un milagro. Así que oré por la desesperación todas las mañanas y noches pero aún así recaí. Aún así continué orando, por esta desesperación Le dije a Dios "Fracasé, no puedo estar sobrio . Pero haré todo lo que pueda para demostrarte que estoy dispuesto, Dios

A medida que trabajaba en el Paso Ocho con mi padrino, comencé a darle todas las razones por las que seguía recayendo. Entonces me dijo: "Ve y empieza a hacer las enmiendas de los Pasos Ocho y Nueve". Tenía tres días sobrio cuando hice mis primeras enmiendas, y desde ese día hasta ahora, he permanecido sobrio.

Las primeras enmiendas que hice destruyeron mi ego (pero fue algo bueno). Comencé a sentir la serenidad de la hablaba la gente del programa. Sentí cuan fuerte era el poder de Dios. Solo puedo decir que que el don de la desesperación fue lo que me permitió tió hacer enmiendas porque no

podía por mi cuenta. El don de la desesperación también me ayudó a comenzar a hacer trabajo de servicio de SA. Asumí dos puestos de servicio servicio el mismo día: uno para una reunión en persona y otro para una reunión de Zoom. Mi mente me decía: "¿Qué estás haciendo? ¡No eres digno de hacer servicio! ¡Has estado en el Programa solo siete meses y has estado recayendo todo el tiempo!". La diferencia esta vez fue que trabajé los Pasos y utilicé las herramientas

de recuperación que había estado aprendiendo. ¡El milagro es que todavía estoy sobrio, y hacer servicio sigue siendo crucial para mi recuperación!

Comencé a apadrinar cuando tenía solo tres semanas sobrio. Ahora he apadrinado unas 15 personas. Realmente no se como hice estas cosas, apadrinando y haciendo servicio. si me hubieras preguntado hace tres meses si podía apadrinar y estar sobrio, te hubiera dicho que no, tenía mucho miedo, en mi adicción, le tenía miedo a todo.

Recientemente, incluso ayudé a encontrar un nuevo lugar para una reunión local y he estado aprendiendo sobre las Doce Tradiciones. Lo que me gusta de las reuniones en persona es que hay personas sobrias y experimentadas a las que respeto y de las que aprendo. He hecho algunos amigos verdaderos allí. Realmente he encontrado en SA algo mucho mejor que la lujuria: Encontré a Dios

Amr R., Mansoura, Egipto



Más allá del balanceo del del péndulo



En “Pasos en acción” (paso 4, p. 67) nos dice que “hay muchas formas buenas de hacer un inventario del Paso Cuatro”. Recomienda listar y describir nuestros resentimientos, miedos y la naturaleza egoísta de nuestro comportamiento sexual, pero también menciona identificar nuestros atributos positivos y reconocer lo que “Dios quiere que seamos”. Esto también puede encontrarse en nuestra historia personal de otros comportamientos más positivos, especialmente en las acciones que están en contraste directo con nuestros defectos, como los extremos opuestos del balanceo de un péndulo

Mientras estaba en el patio de una comisaría, miraba alrededor a los decenas de compañeros detenidos, que se agrupaban de a dos o tres, conversando en voz baja. Habíamos sido detenidos después de participar en una breve manifestación pública. Sin embargo, no era mi primera vez en una comisaría. Una experiencia anterior, que no tenía nada que ver con defender una causa. Había estado comportándome de manera inapropiada en un parque a las dos de la mañana, cuando fui arrestado junto con varios otros infractores después de varios días de comportamiento incontrolable en diversos lugares. En esa ocasión, pasé unas horas en una celda de detención antes de ser liberado sin cargos.

En ningún lugar los dos extremos de mi vida fueron más evidentes que aquí, en una comisaría: por un lado, una persona intentando vivir según sus principios; por el otro, alguien involucrado en un comportamiento

autodestructivo en medio de la noche.

A medida que pasaban las horas durante mi segunda visita a la comisaría, a veces me quedaba solo en el patio de cemento, mirando por encima de la pared hacia la cadena montañosa cubierta de nieve a la distancia. Se alzaba como un tsunami blanco de granito que surgía del horizonte, a punto de estrellarse contra la ciudad de abajo.

Un pasaje que había memorizado en algún momento me vino a la mente mientras estaba allí, mirando las majestuosas cumbres. Hablaba de encontrar fortaleza mirando hacia algo más grande que yo.

Las palabras me dieron paz y una sensación de estar siendo amado y acompañado por mi Poder Superior en ese momento.

Años después, esas mismas palabras de seguridad y aliento me dieron la clave para una nueva vida de sobriedad e integridad. Sexólicos Anónimos me ha ayudado a despertar a la naturaleza incontrolable del vaivén del péndulo en mi vida. Esas palabras recordadas me proporcionaron una salida inesperada de ese interminable y salvaje vaivén, revelando que Dios también me ayudaría en el lado positivo de ese vaivén, en las firmes montañas del programa de SA, con mis compañeros en recuperación, y a través de la actitud inmaculadamente blanca de dependencia radical en mi Poder Superior para vivir una vida de sobriedad y servicio a los demás.

Colm S., Rhode Island, USA



De quien es la victoria?

Dejar que Dios venza la lujuria

El Valor no consiste en luchar contra la lujuria, sino en entregársela a Dios.

Me llamo Steve y soy un sexólico en recuperación. Por la gracia de Dios, el apadrinamiento y el Programa, he estado sobrio desde el 20 de agosto de 2013. No he tenido relaciones sexuales conmigo mismo ni con nadie más que mi cónyuge durante más de 11 años. También he experimentado una victoria progresiva sobre la lujuria

A veces, durante mi recuperación, he tenido momentos de revelación cuando el Dios que de mi entendimiento ilumina mi propio interés (ver SA, 202). Uno de estos momentos ocurrió recientemente mientras entrenaba en el centro recreativo local. El lugar en el que estaba daba a la piscina, donde entrenaba el equipo de natación del instituto. Al salir, los vi practicando y mi atención se centró inmediatamente en las chicas en traje de baño.

En el Programa, he oído que la primera mirada es de Dios, pero la segunda es mía. Tenía muchas ganas de echar esa segunda mirada, pero en lugar de eso, me di la vuelta y miré la pared. Le pedí a Dios que me quitara la lujuria. Pude caminar hacia la salida sin tener que volver a mirar.

Me sentí muy orgulloso de mí mismo por haber hecho lo correcto. Pensé: ¡Eso sí que es una victoria progresiva sobre la lujuria! Pero entonces, me asaltó una

idea: Esa no es mi victoria, es la victoria del Poder Superior. Soy impotente ante la lujuria. Me di cuenta de que la victoria le pertenece al Poder Superior, no a mí. Mi orgullo y mi ego quieren intervenir y atribuirse el mérito, pero lo único por lo que realmente puedo atribuirme el mérito es por haberle dicho que sí a mi Poder Superior en lugar de a la lujuria. Todo lo demás que suceda después es la victoria de Dios.

Recuerdo lo que dice el capítulo cinco del Libro Blanco: «*Recuerda que tratamos con la lujuria: iastuta, desconcertante y poderosa! Sin ayuda, es demasiado para nosotros. Pero hay Uno que tiene todo el poder: ese es Dios. Ojalá lo encuentres ahora*». (SA, 206)

Agradezco poder elegir hoy para vencer la lujuria. Puedo humillarme y decirle sí a un Poder Superior, o puedo dejarme llevar por las imágenes de la lujuria.

Hoy, cuando me tienta la lujuria, pido la valentía para cambiar lo que puedo. Y eso significa decirle sí a Dios y no a la lujuria.

Steve R., Nebraska, EE. UU. 



Insensible a la destrucción



Cómo los Pasos, el Poder Superior y la Fraternidad ayudaron a este miembro a encontrar su camino hacia la recuperación

Esta noche, un trágico accidente aéreo domina todas las noticias. El mundo está en shock. ¿Por qué? Porque los accidentes aéreos son raros; no ocurren a menudo, así que cuando ocurren, es abrumador.

¿Pero qué hay de un accidente de coche en "Belt Parkway"? Apenas reacciono. Veo accidentes todo el tiempo; se mezclan con el fondo de la vida cotidiana. La primera vez que presencié uno de cerca, me conmocioné. Pero cuanto más veía, menos sentía.

Eso es justo lo que me pasó con mi adicción.

Al principio, actuar de forma inapropiada se sentía como un accidente aéreo, algo raro que juré no volver a hacer. Pero cuando la vida se volvió estresante y esas mismas emociones resurgieron, la idea de hacerlo una vez más no parecía tan extrema. La segunda vez fue más fácil. La tercera, aún más fácil. Con el tiempo, lo que una vez me pareció catastrófico se convirtió en Normal.

Como pasar junto a otro accidente en la carretera, dejé de notar la destrucción. En algún momento, mi adicción se convirtió en la única manera que conocía de sobrellevarlo.

Y esta es la locura de mi adicción. Sin importar cuánto dolor me causara, mi mente me convenció de que esta vez sería diferente. Sin tratamiento, mi enfermedad tomó el control total. Toda mi fuerza de voluntad se desvaneció y me volví completamente impotente.

Por eso necesito los Doce Pasos. Si la fuerza de voluntad fuera suficiente, habría parado hace mucho tiempo. La única manera de mantenerme sobrio es dejando que mi Poder Superior tome el control. Mi recuperación no se trata de luchar más, se trata de admitir, rendirme y confiar en que Dios me guiará día a día.

No fingiré que es fácil. Cada día es una lucha. He estado muy cerca de consumir muchas veces este último mes. Algunos días, siento que no puedo. Pero cuando estoy en una

Abril 2025

reunión, me siento bien. Encuentro fortaleza en las personas que me entienden en el apoyo de mi querida esposa, en los pasos y en saber que no estoy solo. Recientemente conseguí un padrino y comencé el trabajo. No sé que me deparará el mañana, pero estoy agradecido por el día de hoy estoy sobrio

Para quienes nunca han experimen-

tado la adicción así fue como me pasó. No es que no quisiera parar

La única manera de mantenerme sobrio es dejando que mi Poder Superior tome el control.

sino que mi adicción me insensibilizó ante lo que me estaba destruyendo. Pero como alguien en recuperación, este es mi recordatorio: no importa cuán impotente me sienta, nunca estoy desesperanzado. Con la ayuda de Dios, puedo mantenerme sobrio día a día.

Shlomo R., New York, USA



LaReh W.

Una mirada al Cuarto paso

Reconocer mi parte sin echarme la culpa

El Cuarto Paso me abrió los ojos. También fue difícil mirar escrito en un papel, lo que había hecho y quien era.

Simplemente no quería ser esa persona nunca más.

Realmente no había considerado ni querido verme así. Había pasado tanto tiempo concentrándome en lo que todos los demás me habían hecho mal. Eso era todo lo que había podido ver durante mucho tiempo.

Pero cuando leí el Cuarto Paso con mi padrino y seguí su sabia dirección de escribir todos mis resentimientos, comencé a ver las cosas de manera diferente. También escribí la causa de cada resentimiento y cómo me había afectado.

La siguiente instrucción de mi padrino me tomó por sorpresa. Me dijo que volviera, a mirar cada resentimiento y encontrara mi deshonestidad en él. ¿Qué? Realmente pensé que había sido completamente sincero en lo que había escrito.

Pero al mirarlos uno por uno, quedé realmente asombrado. De alguna manera, había jugado mi propio papel en cada uno de ellos.

Aquí hay un ejemplo. Cuando era niño, fui agredido sexualmente por una pareja casada que me usó durante muchos años. Cargué con vergüenza e ira toda mi vida y nunca se lo conté a nadie hasta que tuve 48 años. Ellos me hicieron esto. ¡Yo no hice nada malo!

Al observarlo con más detenimiento, vi que, aunque de ninguna manera estaba equivocado, aún había jugado un papel. Por ejemplo, no tenía que seguir volviendo a su casa (trabajaba para ellos, cortando su césped). Fue entonces cuando se me abrieron los ojos. No tenía la culpa; simplemente era mi parte en ello. Aunque en muchos casos estaba equivocado, reconocer mi parte en algo no tenía por qué significar que automáticamente tenía la culpa.

Para cada resentimiento en mi lista, comencé a buscar dónde era responsable. Para los casos en los que no había cometido ningún error, simplemente identifiqué la parte que había jugado. Al hacer esto con toda mi lista, me di cuenta de que gran parte de la ira, la culpa y el resentimiento que sentía hacia las personas en mi lista estaban fuera



de lugar.

No se trataba de ellos. Se trataba de mí y de lo que necesitaba hacer para liberarme de ello. Este asunto de quién tenía la culpa simplemente no encajaba en esta ecuación.

Luego mi padrino me hizo pasar por los miedos. Mientras hablabamos de ellos uno por uno, me di cuenta que no tenía nada que temer. Todo estaba que mi enfermedad usaba para mantenerme consumiendo.

A continuación, analizamos mi conducta sexual. ¡Tantas mujeres y hombres en mi lista en esta lista! Y estaba emocionalmente apegado a la mayoría de ellos

Me asombró la frecuencia con la que había usado a otros simplemente para mi propio beneficio.

Me di cuenta de dónde realmente tenía la culpa: mi deshonestidad, mis acciones hirientes, mis comportamientos egoístas. Pero también me di cuenta de lo que podría haber hecho de manera diferente

Eso fue muy importante para mi. Siempre había tenido la razón, nunca me equivocaba en nada.

O eso creía. Mi esposa solía decir que siempre me acercaba a ella como un viejo verde. Nunca entendí lo que quería decir. De hecho me enojaba mucho cuando decía esto. Pero

después de que me mantuve sobrio y trabajé el Cuarto Paso, finalmente lo vi. Mi forma de pensar había sido completamente errónea. Este fue otro

yo, no otra persona. Al final del Cuarto Paso, entendí más sobre mí mismo que nunca antes.

Escribí un oración que guardo conmigo y digo cada mañana "Dios

ayúdame a ser una mejor persona hoy que ayer muéstrame como puedo ser útil a alguien"

Esta oración me ayuda cada vez que la hago sinceramente

La verdad todavía me duele a veces, pero siempre me libera de la prisión en la que mi adicción quiere que permanezca.

Lloyd A. Virginia Occidental, USA



Reconocer mi participación en algo no significaba que fuera automáticamente culpable.

Al final del cuarto Paso, entendí más sobre mí mismo que nunca antes



La Mano de la Fraternidad

Hace unos años, escribí un artículo sobre mi experiencia apadrinando a compañeros encarcelados por correo. ¡Qué diferente es ahora ser uno de ellos! ¡Como si necesitara una prueba más de que no soy más que otro "tipo en el autobús"!

Mi viaje de recuperación comenzó hace cinco años. Fui arrestado por mis comportamientos destructivos y actos ilegales de voyerismo. Ese día, mi vida se hizo añicos, pero una nueva comenzó poco después.

El Libro Grande declara: "Hay que acabar con la ilusión de que somos como la demás gente o que pronto lo seremos" (AA, 30). Me había engañado a mí mismo hasta tal punto que creía que podía hacer lo que estaba haciendo y aun así operar como un miembro contribuyente, que asistía a la iglesia y que era exitoso en la sociedad. ¡Locura, en efecto! El día que mi vida fue destrozada, mi ilusión también se rompió. Había llegado a ese punto de voluntad, a ese aterrador fondo y, posteriormente, a esa bendita ventana de oportunidad.

Me sacaron bajo fianza de la cárcel estatal justo cuando la pandemia asomaba su cara fea y el mundo parecía cerrarse. En cuarentena en mi apartamento, le dije a mi Poder Superior que realmente había terminado (porque había orado oracio-

nes similares, en el pasado) y que cualquier puerta que Él me abriera, la atravesaría, sin hacer preguntas.

Durante los meses siguientes, se presentaron varias oportunidades. La más significativa fue una llamada telefónica de un pastor que conocía en casa (habían pasado muchos años desde que viví en mi estado natal). En ese momento, no estaba recibiendo llamadas. Mi caso se había hecho público y la noticia se había diseminado a través de todos mis contactos y redes sociales. Avergonzado y humillado, fui uno de aquellos que celebró el aislamiento del distanciamiento social.

Estaba cauteloso acerca de recibir la llamada. Ciertamente agradecía las oraciones, había ofrecido muchas en el pasado, pero sentía que no servía de nada. No me daba cuenta de que *"la fe tiene que estar acompañada por la abnegación, por la acción generosa y constructiva"* (AA, 93). Pero me había comprometido a entrar por cualquier puerta.

Nuestra llamada telefónica fue corta y sencilla. Hubo oración, pero también me ofreció a presentarme a alguien que podía ayudarme. Acepté, y poco después recibí una llamada telefónica de un compañero de SA. Mientras me contaba su historia, sentí que me estaba contando acerca de mí mismo acordé unirle por teléfono a una reunión esa

semana.

Esa reunión fue la primera de cientos más a las que asistiría por teléfono y por Zoom en los próximos años. Desde el momento en que escuché la Solución y el Problema, supe que estaba donde tenía que estar. Conseguí un padrino y comencé a trabajar en los Pasos. Un año y medio más tarde, también comenzaría a guiar a otros hombres a través de los Pasos, incluyendo nuestros compañeros encarcelados.

Después de toda una vida en la que solo me aferré a tres semanas de sobriedad como máximo, finalmente me sentí libre. No luché. Cuando me enfrentaba a la tentación, tenía personas a las que podía llamar, y la obsesión se desvanecía. Tenía un compañero de renovación con el que podía hablar con franqueza. Durante uno de los momentos más difíciles de mi vida, la Fraternidad estuvo allí.

Durante ese tiempo, mi fianza fue exonerada y no se presentaron cargos. Trabajé en mi programa y trabajé en mi familia, agradecido con la esperanza de haber sido ignorado por el sistema de judicial. Me equivoqué.

En 2023 me volvieron a arrestar por el mismo delito de 2020. Pude salir bajo fianza, pero una vez más, vi cómo mi vida se desmoronaba. Y de nuevo, la Fraternidad estaba allí. Mi padrino envió mensajes pidiendo experiencia, fortaleza y esperanza -EFE- o ESH, por sus siglas en inglés a cualquier compañero que hubiera pasado por el sistema. ¡A los pocos días, varios compañeros respondieron con más EFE de lo que yo podía digerir! Durante todo un año, sin poder asistir a reuniones presenciales, me apoyé en estas conexiones, junto con las reuniones periódicas por teléfono y Zoom, para mantenerme conectado al programa y centrado en el PS (Poder Superior).

Después de un año, acepté una oferta de declaración de culpabilidad y fui puesto bajo custodia. Estaba devastado.

Peor aún, me colocaron en "el hoyo" por mi seguridad debido a algunas amenazas de otros reclusos. Una vez más, estaba solo, y esta vez, nadie pudo contactarme. Estaba completamente aislado de mis amigos, de mi familia y de la Comunidad, nadie sabía a dónde me habían llevado. Tenía miedo y la autocompasión amenazaba con consumirme.

Cuando temeroso, "Le pedimos a El que nos libre de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que Él desea que seamos" (AA, 68). Determiné que Él deseaba que yo fuera de servicio y que siguiera trabajando el Programa. Así, animé a los otros hombres con los que compartía mi celda y les conté sobre la recuperación de adicción. Pasé un mes en el agujero antes de que me trasladaran a la planta principal. Como un hombre que necesita agua, inmediatamente comencé a tratar de obtener números de teléfono y hacer que la gente supiera dónde estaba.

Antes de que pudiera volver a conectarme, comencé a recibir cartas de miembros de SA. Durante todo ese mes, mientras me sentía solo y preocupado, varios miembros me habían estado buscando y ya habían comenzado a comunicarse. Una vez más, la Comunidad estaba allí.

Mientras escribo esto, estoy a una semana de la sentencia y enfrento muchos años de encarcelamiento. Ese es un pensamiento aterrador. Pero sé qué hacer con el miedo: pedirle al Poder Superior que lo quite y dirija mi atención a lo que Él quiere que sea, en este caso, otra mano de la confraternidad que siempre está disponible.

Nota: Si alguien desea conectarse conmigo, puede comunicarse con CFC para obtener mi información. Siempre estoy feliz de conectarme con compañeros, tanto en el sistema como fuera de él.

Matt J., Texas, EU.EU





Una Vida en Cautiverio

Como un padrino cambió mi vida

Toda mi vida fui a la iglesia, serví a los demás y creí en un Poder Superior. Estoy casado y tengo siete hijos. Sin embargo, viví una vida secreta de adicción a la pornografía durante 27 años. Tuve muchos traumas que no supe cómo afrontar después de haber sido abusado de niño varias veces por cuatro hombres diferentes durante mi infancia. Mi consumo de pornografía finalmente me llevó a un delito que me llevó a prisión durante cuatro años.

Estoy agradecido por el tiempo que pasé fuera de la cárcel. Durante mi condena, hice todo lo posible para cambiar y, al salir, ser una nueva persona sin adicciones. Un amigo en prisión me habló de Sexólicos Anónimos. Se celebraba en el mismo edificio que AA, pero teníamos que irnos temprano para que la gente de AA no nos golpeara, sabiendo que

habíamos cometido delitos sexuales (parecía que quienes asistían a SA en prisión eran solo quienes habían cometido delitos sexuales; claro, eso no ocurre fuera de la cárcel). Me encantó que SA no tuviera denominación religiosa y que los coordinadores transmitieran un verdadero sentimiento de amor y cariño. Era un lugar seguro para trabajar en los Pasos y en mí mismo. Sin embargo, no pude conseguir un padrino en prisión; todos mis conocidos lo necesitaban. Descubrí el programa de Padrinos por Correo y me emocioné. Escribí una carta solicitando un padrino. Recibí una carta de respuesta y me presentaron a mi padrino.

No sólo era divertido recibir correo en prisión, sino que esperaba con ansias la información de mi padrino sobre mis tareas y las nuevas tareas que me daría. Trabajar los pasos.

Mi padrino fue y es maravilloso, y tenía mucha experiencia con el trabajo de los Pasos. Fue tan importante en mi recuperación como la terapia que recibí en prisión. ¡Mi padrino fue la respuesta a mis oraciones! Trabajé los 12 Pasos por correo con él y aprendí muchas herramientas que me cambiaron la vida (como la importancia de no guardar secretos y de hablar con personas de confianza). Las puse en práctica. Me encanta que mi padrino me contara sus experiencias personales sobre su éxito en la sobriedad. Me dio esperanza. El Padrino por Correo me cambió tanto la vida que le pregunté si le importaría que lo llamara desde la prisión cada dos semanas para ver cómo estaba. Aunque no se hace a menudo, pude hacerlo y me beneficié mucho de la ayuda adicional después de realizar el trabajo de los Pasos.

Después de salir de prisión, conseguí un padrino local, pero seguí en contacto con mi padrino original con su permiso, y todavía me comunico con él cada dos semanas. Mi padrino de SA me ha cambiado la vida: me ha ayudado a conectar con un Poder Superior, me ha dado esperanza y me ha ayudado a saber cuándo me estaba desviando del camino antes de que se convirtiera en un problema. No estaría donde estoy ahora sin él. ¡Gracias, padrino! ¡Lo quiero mucho!

Además, me ayudó a cambiar, así que mi esposa (que me esperó) tiene una relación maravillosa conmigo. Mis hijos están agradecidos de que haya ido a la cárcel para cambiar, y le doy el crédito a mi padrino de SA por la mayor parte de mi cambio. Animo a todos los que luchan con cualquier tipo de deseo sexual a asistir a las reuniones de SA y disfrutar del camino de la recuperación.

Pido a las personas sobrias en SA que consideren ser padrino por correo de los reclusos para ayudarlos a cambiar sus vidas, lo que tendrá un impacto positivo en muchas vidas. Que Dios bendiga a mi padrino y a todos los demás padrinos por lo mucho que hacen por sus ahijados. Estoy agradecido con mi padrino y con Sexólicos Anónimos. ¡Funciona si te esfuerzas!

Anónimo, Utah, EE. UU. 

El programa de Apadrinamiento por Correo continúa recibiendo solicitudes de amigos de SA en prisión. Actualmente hay 12 hombres en prisión buscando padrino. Si has trabajado los Pasos hasta el Quinto, llevas al menos 6 meses de sobriedad y tu padrino te ha dado el visto bueno, envía un correo electrónico a efcsponsor@gmail.com) para conectarse con el Comité de Instalaciones Correccionales

Recuperándonos Juntos: Fortaleza en Fraternidad

*Un paso Hacia la Sanación en la
Encuentro en Bogotá*

Los días 14 y 15 de diciembre de 2024, Bogotá, Colombia, fue sede de miembros de SA bajo el inspirador lema: “*Recuperándonos Juntos, Hombres y Mujeres en SA*”. El evento reunió a 39 participantes —31 hombres y 8 mujeres— unidos en su camino de recuperación.

Carmen, de México, fue la oradora principal y compartió poderosos mensajes que marcaron el tono del fin de semana. Uno de los momentos más destacados fue el taller sobre el Paso Uno, en el que los asistentes reflexionaron profundamente sobre sus experiencias.

Al finalizar el taller, la sala estaba llena de un renovado sentido de esperanza y alegría, un recordatorio de la fortaleza que se encuentra en la hermandad.



¿Qué me robó la lujuria?	¿Qué me ha regalado la recuperación?
Capacidad de dar y recibir amor, Relacionarme de manera sana con en sexo opuesto, Contacto con el Poder Superior, Sano juicio Tranquilidad, Amor propio. La familia, La capacidad de disfrutar del sexo sanamente, Renacer, salud física mental y emocional, Prestigio, esperanza, Proyección profesional y laboral, Tiempo, la confianza de esposa e Hijos, La buena imagen de los hombres, La confianza en los hombres, La reputación y el buen nombre. Autocuidado, la juventud, Dinero, Alegría, La libertad y la dignidad, La tolerancia y compasión con los demás, Las aptitudes y talentos, Principios y valores, Merecimiento y relación sana con la feminidad, Conexión verdadera con el mundo, las amistades, sueños, Autoestima, la fe, La espiritualidad, Las ganas de vivir, Concentración, capacidad de poner límites.	Poder dormir en paz La sobriedad La libertad, Recuperar la familia Conexión con Dios Dignidad Compasión Entender a los demás Serenidad para la toma de decisiones Honestidad, Sinceridad Esperanza, Humildad Poder conectar con las personas espiritual y emocionalmente Responsabilidad sobre mis actos Un propósito de vida La posibilidad de disfrutar de mi propia compañía Compañeros de recuperación Ver a las personas como hijos de Dios, Generosidad, Disciplina La obediencia, Tolerancia Disposición al servicio, Dinero, Compasión y empatía Red de apoyo internacional Optimización del tiempo, Respeto por mi cuerpo, Dependencia de Dios Meditación, Gozo, Reconciliación Unidad y Amor Inventario emocional y espiritual diario Perdón, un espacio seguro para recuperarme donde me siento amada y respetada, Padrino, amigos, Fe, los doce pasos, La conciencia.



La lujuria me robó la cordura y la posibilidad de conectarme con un Poder Superior. La recuperación me ha dado una cómoda dependencia de Dios, que para mí es humildad.

Evelyn T y Oscar M. Colombia



VIENE EN JUNIO



El duelo en la Recuperación

El año pasado fue un año de grandes pérdidas para SA, ya que varios miembros queridos fallecieron. Muchas personas se encontraron con un profundo dolor, algunos por primera vez en sobriedad. Esto unió a la Comunidad, lo que permitió a los miembros entregarse y procesar su ira o tristeza. El duelo es una parte vital de la recuperación y una oportunidad para el crecimiento. Nos encantaría escuchar tu Compartir de Experiencia, Fortaleza y Esperanza (EFE) sobre cómo te "desapegaste y dejaste que Dios actuara" durante momentos de pérdida. Por favor, envía tus contribuciones a essay@sa.org. Esperamos tener noticias tuyas.

ENVÍA TU HISTORIA

Edición de Junio 2025: Duelo En Recuperación (Historias hasta May 1) ¿Qué papel ha jugado el duelo en su recuperación?

Edición de Agosto 2025: Rindiendo la vergüenza (Historias hasta Julio 1) ¿Cómo ha bloqueado la vergüenza tu recuperación? ¿Qué te ayudó a aprender a soltarla y dejar que PS se encargara de ello?

Edición de Octubre 2025: La Gran Realidad (Fecha límite de entrega: 1 de septiembre) El Libro Grande menciona esta Gran Realidad dos veces. Se define mejor en «Una visión para ti» (AA, 164). ¿Qué impacto tiene esta gran realidad en tí?

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

Si bien ofrecemos cada revista en PDF, así como seis artículos seleccionados en 10 idiomas diferentes en nuestro sitio web sin costo, producir ENSAYO no es gratuito. Para apoyar a la revista ENSAYO en la difusión del mensaje de SA en todo el mundo, por favor, haz una contribución en la parte inferior de essay.sa.org.

Dios,

cóncedeme la serenidad
para aceptar las cosas que no
puedo cambiar, valor para cambiar
las cosas que puedo, y sabiduría
para reconocer la diferencia.

Hágase Tu voluntad, no la
mía.

