EN SA YO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

LEVANTANDO NUESTRAS MANOS: COMPARTIENDO EN LAS REUNIONES



Agosto 2026

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 en 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 llamarsereuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016).

ENSAYO es una publicación de Sexólicos Anónimos

essay@sa.org

Derechos Reservados © 2025 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 les invita a leer esta "Esquina del editor" en su grupo base durante los anuncios.



La edición de agosto de 2026 de la revista ENSAYO,

La edición de agosto de 2026 de la revista ESSAY, "Levantando la mano: compartir en reuniones", presenta un tema muy significativo que aborda de lleno el asunto de cómo compartir de manera saludable. La esperanza que nos brinda este tema es que podamos crecer en comprensión y eficacia al llevar el mensaje en nuestras reuniones. Un miembro comparte cómo dejar de usar lenguaje vulgar le ayudó a liberarse del desprecio que sentía hacia sí mismo. Otro miembro comparte cómo el uso de un lenguaje clínico ayudó a que otros miembros pudieran identificarse con él, evitando al mismo tiempo un lenguaje gráfico o detonante. Elegir la conexión con los demás en lugar de acaparar la reunión es la manera en que una miembro describe su decisión de compartir de forma responsable.

También en esta edición, los custodios de SA comparten una carta muy preocupante dirigida a la Comunidad acerca de la Séptima Tradición y de la necesidad de realizar contribuciones continuas para sostener el funcionamiento de los Servicios Mundiales. Por último, en esta edición contamos con dos series recurrentes: "Un recorrido de 90 reuniones en 90 días" y "Conceptos para los Servicios Mundiales", además de una nueva serie titulada "Apoyando a SAICO". ¡Acompáñennos mientras avanzamos por el camino de nuestro destino feliz!

En Fraternidad
El Equipo Editorial
essay@sa.org



Felicitaciones a Jim C. *por ganar* ***el primer lugar*** y a Rachelle L. por obtener el segundo lugar en el Concurso de Mejor pie de Foto. Ambos aparecen en esta edición.

Agosto 2026

"Por eso podemos levantar discretamente la mano si las descripciones se vuelven demasiado gráficas o sugestivas".

— Sexólicos Anonimos, pág. 1



En la portada: Levantar la mano nos da la oportunidad de pedir lo que necesitamos para sentirnos seguros en una reunión y le brinda al grupo la oportunidad de prestar servicio, siendo más considerados con las demás personas presentes en la sala.

Herramientas prácticas

Una simple propuesta.....8

*Nunca como las personas normales.....10

En la portada: Levantando nuestras manos

Dejó de ser un forúnculo.....11

Motivación para predicar con el ejemplo.....12

Levantar mi mano: maldecir en las reuniones.....14

Mantener a otros como rehenes vs conexión.16

El mensaje en las reuniones: el desastre para mi padrino/madrina.....18

Compartir con el corazón abierto.....20

Algo muy parecido a la gravedad.....22

Cuando la sobriedad está en peligro.....23

Historias de SA

La Gran Realidad.....24

¡Qué regalo!.....26

Pasos, Tradiciones y Conceptos

La recuperación es contagiosa.....28

Conceptos Dos y Tres: La voz activa y el derecho de decisión.....29

SA CFC

Tiempo fuera.....30

Noticias Mundiales

Celebración de Gratitud.....32

Fin de semanda en Australia.....33

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA.....2

Declaración de Responsabilidad.....2

Declaración de Principios.....2

Resolución.....2

La esquina del editor.....3

Querida ENSAYO.....5

¿Qué está sucediendo en SA

La Literatura: El barco para nuestro mensaje.....6

Una carta de preocupación para todos nosotros.....7

Tema de discusión.....15

Tablero de anuncios de SA.....34

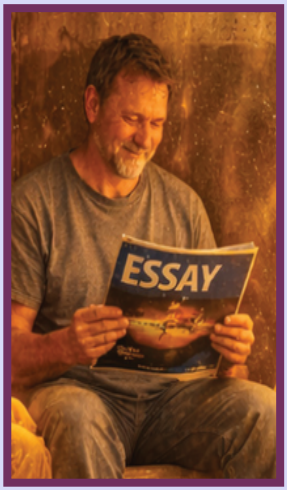
Próximamente en agosto.....35

ESSAY presenta la experiencia, la fortaleza y la esperanza de los miembros de SA. Las opiniones expresadas en ESSAY no deben atribuirse a SA en su conjunto, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de ESSAY.

En cuanto a los gráficos, cualquier parecido con personas reales es pura coincidencia; por ello, todas las imágenes de ESSAY son dibujadas a mano, compradas a Shutterstock o creadas mediante Midjourney AI.

Querida Ensayo

Una persona transformada interiormente



QUERIDA ENSAYO,

Les escribo por dos razones. En primer lugar, he estado recibiendo su revista ENSAYO desde hace ya varios años, y los artículos que contiene han cambiado mi vida y han transformado mi ser interior, la persona que realmente soy.

En segundo lugar, he aprendido tanto de la revista ESSAY que siento como si me hubiera graduado de un curso exhaustivo y profundo sobre los temas delicados que aborda SA, al leer lo que otras personas afectadas por el trastorno del pensamiento irracional han escrito basándose en sus propias experiencias.

Estoy en la cárcel debido al acto irracional que cometí en el pasado. Su revista y SA me han abierto los ojos a cosas que nunca antes había considerado, pero sobre las cuales ahora reflexiono todos los días.

¡Muchas gracias!

Respetuosamente,
Calvin K



Qué está pasando en SA

La Literatura: El barco para nuestro mensaje

La literatura es la sangre vital que bombea el problema y la solución por las venas de nosotros, los sexólicos, y las contribuciones a SAICO hacen posible esta transfusión de literatura.

Recuerdo haber recibido mi primer Libro Blanco de Sexólicos Anónimos y haber comenzado a leerlo. Sentí una abrumadora sensación de consuelo y esperanza. Por primera vez, alguien comprendía lo que estaba viviendo y ponía en palabras sentimientos que había cargado durante toda mi vida. Me di cuenta de que no estaba solo ni era una persona irremediablemente rota. Leer el Libro Blanco fue como volver a casa; mi historia estaba siendo contada a través de la experiencia de otro adicto en recuperación.

A medida que continuaba leyendo, las palabras de Roy K. me dieron un vocabulario para la recuperación y una comprensión más clara de la adicción y la sanación. Lo que alguna vez se sintió como un frío muro de piedra se convirtió en un camino hacia adelante, uno que podía recorrer un día a la vez y seguir en el Camino del Destino Feliz. Sin el Libro Blanco y la literatura que vino después, me pregunto dónde estaría hoy.

También recuerdo cuando nuestra pequeña y nueva reunión se registró en SAICO y recibió un paquete de inicio de forma gratuita, que contenía libros y folletos de SA. En esos primeros días, compartíamos unas pocas copias entre nosotros porque aún no podíamos pagar suficiente literatura para todos.

Imagínate si cada grupo tuviera que producir e imprimir su propia literatura. El tiempo, el esfuerzo y el gasto serían abrumadores. Cuando contribuyo económicamente a SAICO, ayudo a garantizar que esta literatura que salva vidas siga llegando a los grupos de SA en todo el mundo. Puesto que "Nuestro propósito fundamental es mantenernos sobrios sexualmente y ayudar a otros a alcanzar la sobriedad sexual" (SA 201), hacer contribuciones a SAICO se convierte verdaderamente en un medio de recuperación. Como una Comunidad que se mantiene a sí misma y que rechaza contribuciones de afuera, SA depende de nosotros. Por favor, ten esto en cuenta cuando tú y tu grupo tengan la oportunidad de contribuir.

Continuará...
Daniel K., Custodio de SA





Una carta de preocupación para todos nosotros

Esta es una porción de la carta de los Custodios de SA para todos nosotros respecto a la crisis de la Séptima Tradición. **Junio 2026**

Saludos, Grupos de SA:

Damos las gracias por ustedes, por su Grupo y por la esperanza de recuperación de la adicción sexual que representan en su comunidad. Todos nos unimos en torno a la Quinta Tradición: "Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar su mensaje al sexólico que aún sufre" (12 y 12, pág. 150).

La Junta de Custodios de SA presenta una situación preocupante para todos nosotros: la práctica de las contribuciones de la Séptima Tradición.

El servicio de SAICO hace posible el trabajo de los 12 Pasos a través de la distribución de literatura, la atención a los recién llegados y las consultas de la confraternidad, facilitando el trabajo de traducción de la literatura de SA, el crecimiento y desarrollo de SA en áreas del mundo donde SA tiene poca presencia, creando proyectos de Información Pública para los recién llegados y las mujeres, y produciendo la revista ENSAYO, entre otros proyectos. La Oficina Central y todos estos proyectos en curso dependen de las contribuciones de los individuos y grupos de SA.

SAICO ha establecido una reserva prudencial de 6 meses de gastos operativos. Durante los últimos meses, la reserva prudencial ha ido cayendo gradualmente por debajo de este umbral de 6 meses.

A principios de junio de 2026, esta reserva cayó a menos de tres meses. Este asunto se ha convertido en un motivo de urgente preocupación para la Confraternidad de SA.

Por razones de estabilidad a largo plazo de la confraternidad de SA, alentamos a los miembros y a los grupos de SA a considerar formas de hacer que las contribuciones crecientes sean una preocupación y práctica continua. Además, en el espíritu de la Séptima Tradición (forma larga) y del Duodécimo Concepto, la Junta Directiva (BoT) de SA insta encarecidamente a cada grupo local e intergrupo a considerar seriamente hacer una contribución de la Séptima Tradición a SAICO de cualquier fondo más allá de su reserva prudencial en sus tesorerías que se haya acumulado y que no esté asignado actualmente a ningún propósito de SA específicamente declarado.

Gracias por su práctica de la Séptima Tradición. Visite www.sa.org/contribute/ para hacer una contribución a SAICO. Las contribuciones de la Séptima Tradición se pueden enviar a través de PayPal, Venmo, tarjeta de débito/crédito, o llamando a SAICO al (615) 370-6062.

Junta de Custodios de SA

Herramientas Prácticas

UNA SIMPLE SOLICITUD

Soy Mirsha, sexólica. Llevo nueve meses en el programa, con tres meses de sobriedad y dos recaídas.

Hace unos días, recibí una solicitud de amistad en Facebook. Me pregunté por qué me gustaba y si era buena idea agregarlo, ya que me comprometo a respetarlo y valorarlo como persona.

Me sorprendió lo que esta solicitud de amistad despertó en mí. Primero, me di cuenta de que me sentía eufórica. Recordé que a veces esa euforia me llevaba a actuar impulsivamente, así que comprendí que debía estar atenta a esa emoción. También noté que estaba desesperada por recibir un mensaje suyo. Me pregunté si quería ser la primera en escribirle, pero luego recordé que la soledad es uno de mis detonantes.

A partir de ahí, suelo recurrir a la seducción, lo que me lleva a la lujuria romántica y finalmente a consumir, un trabajo que había realizado con mi madrina en el Paso Cero. Consumir solo me deja sintiéndome mal, miserable e indigna.

Decidí mirar hacia adentro y proteger lo más valioso que tengo hoy: mi sobriedad. Me propuse no actuar impulsivamente, pero la euforia persistió. Podía sentir la adrenalina, igual que antes de tomar la primera copa. Entonces recordé que podía escribir. Decidí escribirle a mi Poder Superior exactamente cómo me sentía:

Dios, pongo esta situación en Tus manos. Ayúdame a ser un instrumento de Tu paz, respetando a las personas que me rodean y dejando de ver a los hombres como objetos de lujuria.

Me sentí mejor, pero el alivio no fue completo. Como no hay un grupo presencial donde vivo, asistí a la reunión online de Veracruz.



Ella está agradecida de que, en lugar de comportarse de forma rebelde, esté trabajando el programa.

También decidí asistir a todas las reuniones posibles para evitar sentirme sola durante el fin de semana.

Me uní a una reunión donde era la única mujer presente. La conversación se centró en las herramientas del Programa, la importancia de hacer llamadas telefónicas y de cultivar amistades dentro de la Comunidad. Al compartir mi experiencia, fui sincera: me resulta difícil hacer amigos y realizar esas llamadas que los hombres parecen hacer con tanta naturalidad. Después de la reunión, decidí usar la herramienta y enviarle un mensaje a una compañera. Ella simplemente respondió que debía dejarlo en manos de mi Poder Superior.

Sucedió algo maravilloso al leer su respuesta, me di cuenta de que la situación era simple y no requería tanta emoción. Me sentí agradecida por haber utilizado una herramienta y por haber superado mi miedo a ser juzgada. Escuché música mientras esperaba la reunión de las 10:00 p. m., pero luego me dio sueño y me fui a la cama.

A las 4:00 a. m., me desperté con una mentalidad diferente. No era algo simple ni ridículo. La euforia que sentí se debe a que ahora entiendo que el Programa me está brindando beneficios reales. Durante quince años, usé las redes sociales para consumir, buscar relaciones mediante la seducción y el coqueteo. Eso ya no es necesario.

Ese día, comprendí algo importante: un hombre que me gusta había tomado la iniciativa de enviarme una solicitud de amistad. No tenía que ser yo quien lo buscara. Quizás nunca me escriba. Quizás no pase nada. Eso se lo dejo a mi Poder Superior.

Entiendo que el Programa funciona cuando:

1. Conozco mis detonantes y me detengo con la ayuda de mi madrina y el trabajo del Programa.

2. Escribo sobre lo que me preocupa, buscando evitar actuar impulsivamente y depositando toda mi confianza en mi Poder Superior.

3. Asisto a las reuniones.

4. Estoy dispuesta a practicar las herramientas.

5. Me levanto a las 4:00 a. m. para escribir, creyendo que tal vez esta historia pueda ayudar a alguien más.

Esta es una comunidad maravillosa. Este es un programa de acción, y depende de mí lograr que la sobriedad sea duradera. Las estrategias están aquí, a mi alcance, pero requieren esfuerzo: conocerme a mí misma, ser honesta, superar la pereza y reconocer que dependo de un Poder Superior que guía mi vida cuando decido tomar conciencia y trabajar los Doce Pasos. Gracias, Dios, por todo que me has dado a través de una simple solicitud de amistad. Y si me permites ser sincera, lloro de gratitud mientras escribo esto.

Mirsha, Chihuahua, México





Noventa días en Nashville para lograr un avance en la recuperación de la lujuria

Lunes 14

Ayer llegué a mi apartamento y pasé mi primera noche en mi cama individual... un poco falto de sueño al principio. Mi primer pensamiento cuando vi la hermosa cama individual fue, por supuesto: "¿A quién voy a meter aquí?"

Reunión matutina a las 6:30 a. m. con 25 hombres: una reunión sobria y fuerte. Las reuniones matutinas parecen ser las más fuertes. Las personas que asisten a esta reunión matutina temprana están particularmente motivadas. La mayoría de ellos parecen ser profesionales, que llegan con su corbata y su café de Starbucks. Hoy tengo tres reuniones más. Yo planeo completar el resumen del primer paso para entregarlo al grupo en los próximos días (mañana lo revisaré con mi padrino).

Escucho a personas que están sobrias desde hace meses o años... que expresan que (todavía) no son (y nunca serán) como otras personas no adictas. No pueden manejar sus vidas como la gente "normal", pero aun así necesitan —un día a la vez— usar las herramientas del Programa para mantenerse emocionalmente sobrios y manejar los asuntos de su vida. Esto es sanación para mí, porque mi vida es, en todas sus áreas, realmente inmanejable. No solo soy impotente ante la lujuria, sino también ante mis emociones, actitudes, vida profesional, finanzas y todo mi ser. Escuchar que no estoy solo en esto, sino que estos tipos también son como yo, me da un primer vistazo de esperanza.

Un tipo contó lo siguiente sobre "hablar por mí mismo o no":
¡Si afecta mi bienestar, hablo!
¡Si afecta mi ego, me callo!
¡Si no lo sé, probablemente afecta mi ego, así que me callo!

¡Si afecta mi ego, me callo!

También dijo que el adicto que llevamos dentro quiere placer y emoción, pero el verdadero ser quiere paz y alegría. Así que el placer y la emoción tienen que ser reemplazados por la paz y la alegría.

Continuará...

Anónimo

Levantar nuestras manos: Compartir en las reuniones

DEJÓ DE SER UN FORÚNCULO

La recuperación no era algo para observar desde las gradas de la vida, sino algo que debía vivirse

Cuando llegué por primera vez a la comunidad, estaba desconcertado y y confundido. No tenía idea de cómo recuperarme y definitivamente no tenía ninguna experiencia de recuperación que compartir. Así que simplemente me sen-taba en las reuniones y absorbía el conocimiento, la infor-mación y, sobre todo, la experiencia, fortaleza y esperanza (EFE) que otros tenían y compartían. Esto continuó durante meses.

Entonces, un veterano del programa, el padrino de mi padrino compartió una sugerencia en una reunión: "¿Por qué no cada persona del grupo aprende a hacer una reunión de Paso Doce con un recién llegado y deja de ser un forúnculo en el trasero de SA?" Después de buscar el significado de "forúnculo" o "absceso", decidí hacer precisamente eso y aprender realmente a ayudar a los demás, concentrándome en mi propia recuperación.

Los veteranos del programa que tenían una buena recuperación también compartían que la recuperación no es un deporte para espectadores que se contempla desde las gradas. ¡Había que bajar al campo y jugar! Así que, después de trabajar los Doce Pasos y encontrar una solución para todos mis problemas, no sola-mente para la lujuria, comencé a intentar llevar el mensaje a los demás, incluso levan-tando la mano y compartiendo en las reuniones.

Mi grupo de SA Sole Purpose tenía pautas para compartir. Entre ellas estaba el uso de un lenguaje neutral (por ejemplo: "Consumí conmigo mismo/con otras personas", "vi material/contenido para adultos" o "utilicé los servicios de trabajadoras sexuales") en lugar del lenguaje gráfico propio de nuestra enfermedad. Esto ha ayudado a garantizar el bienestar de nuestro grupo y la seguridad de nuestros miembros, especial-mente porque nuestras reuniones son mixtas.

Nuestro grupo SA Sole Purpose tiene además otras pautas, formatos sugeridos y buenas prácticas para las reuniones, el trabajo de los Pasos y el apadrinamiento. Estas herramientas han sido sumamente útiles tanto para mí como para otras personas del grupo. Estoy profundamente agradecido por estas pautas, por mi recuperación y por mi Poder Superior.

Vince G., Canadá



El programa le enseñó a abrazar todos los aspectos sanadores de la recuperación, la unidad y el servicio.

¿Qué te ha pasado?", me preguntó mi abuela. Yo tenía ocho años. Silencio.

Mi padre me había violado. Me había dicho que, si se lo contaba a mi madre, la mataría; ¿esto también le pasaría a mi abuela? No quise correr ningún riesgo y me quedé en silencio. Mi mundo de fantasía comenzó, y ese año aumenté 30 libras de peso. Subir de peso era una forma de protegerme de mi padre; tal vez así dejaría de encontrarme atractiva.

Me volví muy introvertida y solitaria. Mis compañeros me llamaban "la ermitaña". También sufrí abusos sexuales por parte de un tío y bloqueé ese incidente durante veinte años. Mi madre seguía teniendo problemas de salud y estaba frecuentemente ingresada en el hospital, lo que me dejaba sola con mi padre.

Escapé del dolor centrándome en sacar buenas notas y la universidad fue mi huida. Mi adicción sexual empezó en ese momento. Durante mi último año de carrera, mi madre falleció. Mi duelo fue muy doloroso y no quería sentirlo, así que bebía y salía de fiesta.

Al llegar a los treinta, caí en una profunda depresión, con ideas suicidas. Me ingresé voluntariamente en un hospital psiquiátrico, pensando que allí estaría a salvo. Cuando le conté a mi psiquiatra el abuso que había sufrido por parte de mi padre, una enfermera psiquiátrica se enfrentó a él delante de mí. Él estalló de rabia: volcó sillas y salió de la habitación. Mi depresión empeoró y tuve que ser hospitalizada dos veces más.

Me atraían sobre todo los alcohólicos violentos. Fui a Al Anon y una mujer de allí me dijo que yo era adicta al sexo. Lo negué, pero para que se callara, accedí a ir a seis reuniones. Yo me emborrachaba mientras los hombres contaban sus experiencias. ¿Por qué hay una indicación en el Libro Blanco sobre levantar la mano en una reunión cuando otro miembro me hace sentir incómoda? El objetivo es establecer límites seguros y sentirme cómoda a la hora de compartir mis secretos. Algunos asuntos solo deben compartirse con mi madrina, y otros temas pueden compartirse en una reunión. A veces no queda claro cuándo compartir información y cómo hacerlo. Si tengo dudas sobre qué compartir y cuándo hacerlo, es buena idea hablar con mi madrina u otro miembro con mucha sobriedad.



Las cinco mujeres que había en la reunión me ayudaron a salir de la negación. Acepté quedarme en SA y sentí un atisbo de esperanza por primera vez en muchos años. Conseguí una madrina y fui trabajando los pasos muy poco a poco. Empecé a participar en el servicio a regañadientes y no me gustaba el dicho: "El servicio te mantiene sobria".

Las otras cinco mujeres abandonaron el programa al cabo de tres años. Los compañeros me apoyaron y yo me quedé. Durante años fui la única mujer en mis reuniones, pero seguí acudiendo y conseguí otra madrina. Ella me motivó a predicar con el ejemplo. Empecé a amadrinar y a hacer más servicio. En 1999, yo co - presidí la Convención de SA en Cleveland, Ohio.

Ahora tenemos un grupo de mujeres que asisten a las reuniones, lo cual supone un impulso para mi recuperación; le doy gracias a Dios por todas ellas. Fui delegada general de la región del Atlántico Medio en la Asamblea General de Delegados. He co-presidido algunas convenciones locales. Comparto mi experiencia cuando me lo piden, con la esperanza de que ayude a alguien a mantenerse sobrio un día más. Actualmente soy miembro de la Junta de Custodios, el peldaño más bajo de la pirámide de servicio. Soy la única mujer, ¡y me encantaría que eso cambiara! Cualquier mujer que esté interesada, que se ponga en contacto conmigo.

Debo decir que tengo un terapeuta maravilloso, una madrina estupenda y ahijadas. Todavía tengo defectos de carácter que asoman su cabeza. Sigo luchando contra el miedo a no estar a la altura como amiga, familiar y miembro de la fraternidad. Participo en tres programas de doce pasos, lo cual es una combinación estupenda para mí. Recientemente he experimentado cierta sanación en la relación con mi hermana. He orado mucho para llegar a ese punto.

Soy una precios y falible hija de Dios. Intento aceptar a todas las personas con las que me encuentro como hijos de Dios. Actualmente me estoy recuperando de una operación de prótesis de rodilla y no puedo conducir ni trabajar. Mi verdadera red de apoyo, con la que Dios me ha bendecido, realmente ha estado a la altura, incluidos los hermanos y hermanas de SA.

Mi esperanza y mi oración por SA es que más mujeres se unan y permanezcan en la fraternidad. Para que eso suceda, es necesario que se reconozcan, se admitan y, posteriormente, se sanen algunos miedos que existen en ambos lados de la línea de género.

Peg V., Cleveland, Ohio



Levantando la mano:



Palabrotas en las reuniones

La recuperación le muestra el daño que las palabrotas y el sarcasmo que causan a los demás y a sí mismo

La mayoría de las veces levanto la mano durante las reuniones de SA cuando el compartir de un miembro incluye sucesivos ejemplos de palabrotas. ¿Por qué? yo siento y veo el dolor en quien habla y ese dolor proyectado hacia los demás en la sala. Cuando oigo a un miembro de SA maldecir, oigo su autoodio y siento las palabras clavándose en mi alma igualmente herida. Siento física, emocional y espiritualmente el peso irrespetuoso y despreciativo de las palabras. Levanto la mano y, tras la reunión, a menudo llamo al miembro aparte para explicarle que sus palabrotas me recuerdan lo cruel e irrespetuoso que fui conmigo mismo y, sin querer, con los demás a mi alrededor.

Las palabrotas tienen una capacidad penetrante, afilada como una navaja, que puede destruir instantáneamente mi serenidad. Si asimilo las palabrotas, pronto me encuentro usándolas. Para mí, decir palabrotas es contagioso y una señal explícita de mi adicción. Cuando entré en el Programa, estaba deprimido, enfadado y lleno de miedo. A menudo soltaba palabrotas y maldecía profundamente. Proyectaba mi enfado

con palabrotas y sarcasmo cortante. A través de mucho trabajo de pasos y diálogo entre padrino y ahijado, llegué a entender que las palabrotas surgen de mi vergüenza y culpa, de mi sentido aún más profundo de insuficiencia. Aprendí que mi adicción es autodestructiva, y una de las principales señales de esa autodestrucción fue que dijera palabrotas. Poco a poco, fui comprendiendo que decir palabrotas consistía en menospreciar y faltar al respeto a las cosas, lugares y personas—incluso a los demás oyentes en la sala. Lo más importante es que me di cuenta de que, por mucho que proyectara la ira y la falta de respeto hacia fuera, dirigía una doble dosis hacia mí mismo. Hoy, cuando me siento aceptando palabrotas, me armo para proteger mi serenidad.

Hoy, mis palabrotas externas ya no son tan abundantes

Soy impotente ante mis murmuraciones y juicios negativos; es un defecto aprendido y habitual que refleja una disposición destructiva profundamente arraigada es peligrosa para todos los miembros de la Fraternidad y no es un signo de recuperación. Hoy, mis palabrotas externas ya no son tan abundantes; Sin embargo, soltar palabrotas en silencio sigue siendo un reto formidable. A veces ni siquiera sé de dónde vienen esas palabras. Cuando los acontecimientos y las cosas no salen como quiero, las palabrotas surgen automáticamente. Aprender a perdonarme y a amarme a mí mismo es fundamental.

Aprender a perdonarme y quererme es esencial para mi recuperación

Hoy, gracias a mi Poder Superior y trabajo de recuperación, me doy cuenta, y entregó las palabrotas para enmendarme. Sigo viniendo porque necesito el Programa de Sexólicos Anónimos y otros, para recordarme mi naturaleza adictiva.

Jack H., Canadá

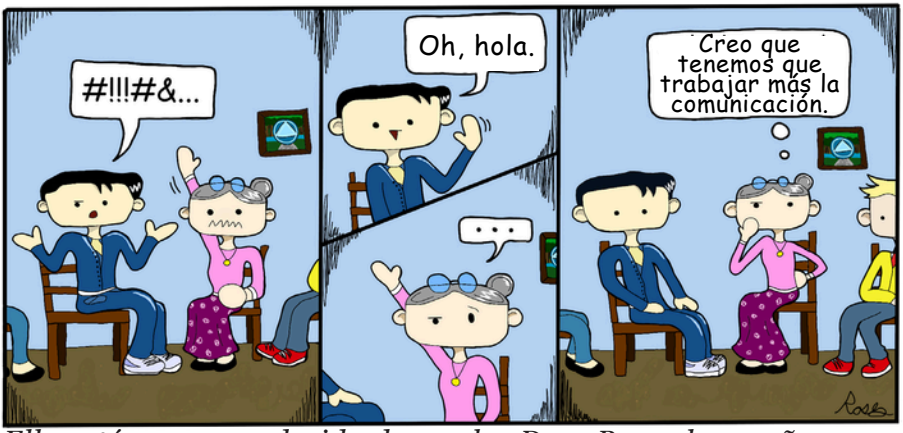
TEMA DE DISCUSIÓN

En su artículo, “Levantando la mano: palabrotas en las reuniones”, Jack cuenta cómo decir palabrotas era una forma de menospreciarse a sí mismo y a los demás. ¿Ha formado parte de tu adicción el uso de un lenguaje provocador o malsonante? Si es así, ¿lo utilizabas como una forma de rebajar la tensión o, por el contrario, de aumentarla?

¿Has pensado alguna vez en el efecto que puede tener sobre las personas que te rodean el uso de un lenguaje provocador y, en ocasiones, de palabrotas, especialmente cuando no se lo esperan? ¿Tienen quienes están a tu alrededor derecho a no verse sorprendidos de esa manera? ¿De qué manera podría ayudar a establecer una conexión auténtica el uso de un lenguaje respetuoso y considerado con los demás? ¿Has vivido tú mismo en un entorno en el que se utilizara un lenguaje considerado?

¿Utilizarás este artículo como tema de debate en tu grupo habitual? Envía el relato de tu propio proceso de recuperación a essay@sa.org.

Retener a Otros como Rehenes vs. Conectar



Ella está muy agradecida de que los Doce Pasos le enseñaran a conectar compartiendo de forma segura y saludable

Cuando levanté un muro entre mis seres queridos y yo, corté la conexión con Dios y con los demás. Me aislé por completo a los cuatro años porque me enfurecía con todos.

"La vida nos resulta insoportable. No podemos dejar el enchufe de nuestra alma colgando. (SA 55). Así como moriré si no tengo comida ni agua, moriré espiritualmente sin conexión con Dios. Mis actitudes egoístas me aíslan, me matan espiritualmente y me causan un hambre insoportable, como un vacío. Aquí suceden dos cosas: el dolor causado por mis actitudes egoístas y el hambre insoportable de separación causada por esas mismas actitudes. Si simplemente abandono mis actitudes egoístas, pero no me conecto con acciones de amor y el lenguaje de la recuperación (Pasos Diez, Once y Doce), el hambre se intensifica. Sin conexión (poder), la obsesión mental regresa y busca una conexión sustituta: la lujuria. Una vez que empiezo, no puedo parar y me siento como muerta. Por eso la sobriedad negativa nunca funciona.

¿Cómo me conecto con Dios y con los demás? Me conecto practicando los Pasos y usando el lenguaje de la recuperación. De hecho, cuando uso el lenguaje de la recuperación, estoy practicando los Doce Pasos.

Al entregar la lujuria como un poder inferior en el Paso Uno y al convertir a Dios en mi Poder Superior en los Pasos Dos, Tres y Once, comienzo a conectarme con Dios. Al practicar los Pasos Cuatro, Seis y Ocho, me conecto con Dios y conmigo misma al conocer la verdad sobre mí. Al practicar los Pasos Cinco, Nueve, Diez y Doce, me conecto con Dios, con los demás y conmigo misma.

El lenguaje de la recuperación consiste en reconocer mi debilidad. Si necesito entregar la lujuria en un grupo, uso un lenguaje seguro y clínico. Me esfuerzo de verdad por evitar el lenguaje explícito.

"Tenemos cuidado de no ser una tentación para los demás en la forma en que hablamos de nuestra conducta sexual compulsiva" (SA 178). Por ejemplo, puedo entregarme en las reuniones diciendo: "Quisiera renunciar a la lujuria en sueños, miradas furtivas, conductas compulsivas, fantasías, contenido inapropiado en línea, mirar a otros o masturbarme". Estas frases no dan detalles y usan vocabulario que no se suele usar al vivir con la enfermedad. No hay ningún recuerdo ligado a estas palabras, lo que reduce las posibilidades de que afloren sentimientos de lujuria asociados. Sin embargo, sí da una idea general de cómo se manifestaba la lujuria. Yo puedo entregarme, los recién llegados pueden identificarse y los demás pueden sentirse seguros y ser tratados con dignidad al mismo tiempo.

Varios veteranos me comentaron que, al compartir experiencias gráficas en las reuniones, estoy abusando de los miembros y teniéndolos como rehenes. Todos los miembros de la reunión tendrían que darme permiso para compartir de forma gráfica; de lo contrario, no mantendría mi integridad y podría estar provocando y recibiendo "incitaciones a la lujuria". Si necesito describir la lujuria con más detalle, llamo a mi madrina o a mujeres en recuperación que no se verán afectadas.

Si el grupo practica intencionalmente compartir de forma gráfica, es una forma de abuso, incluso si el grupo les dice a quienes se sienten perturbados que se vayan y regresen luego. Una vez, tuve que irme de una reunión y regresar tantas veces que me la perdí entera. ¡Y esto después de 15 años de sobriedad! Irse y regresar es una excelente herramienta si el grupo normalmente comparte de forma no gráfica, o si el problema reside solo en mí.

Sin embargo, si el grupo comparte intencionalmente y de forma constante de manera gráfica, soy responsable de irme y buscar otra reunión donde se comparta con integridad.

Compartir en el lenguaje de la recuperación siempre es un tipo de Paso Diez. Describo la situación con el tiempo suficiente para identificar el problema. Entonces, puedo rendirme ante mi impotencia y confiar en que Dios me ayudará. Decido hacer la voluntad de Dios en esta situación. Comparto mis resentimientos, miedos o heridas. Identifico los ideales o roles que Dios desea para mí en esta situación y reconozco si es necesario enmendar mis errores. Puedo pedir por identificación o que me brinde experiencia, fortaleza y esperanza (EFE). Este es el lenguaje de la recuperación y de la práctica simultánea de los Doce Pasos.

Después de escucharme, la persona se identifica conmigo al compartir su experiencia y comprensión, los Pasos que aplicó, las promesas recibidas y las lecciones aprendidas. Por lo tanto, me conecto, a través de la identificación y los Pasos, con el problema que le entregué a Dios para su solución.

Anónimo



El mensaje en las reuniones:

EL DESORDEN PARA MI PADRINO

Él aprendió a establecer límites que le permitieron compartir de manera segura y escuchar atentamente

Hay un momento para hablar y un momento para escuchar. Tuve que volver a aprender a hablar y a escuchar dentro de las salas para poder permanecer en la Comunidad y seguir trabajando los Pasos. Cuando llegué por primera vez a las reuniones, era arrogante y egocéntrico. Mis intervenciones, poco útiles, estaban llenas de frases hechas de SA y consejos sobre pensar positivamente. Después, esperaba aplausos o algún emoji sonriente. Cuando no recibía ninguna reacción, caía en la autocompasión y en el miedo al rechazo. Por otro lado, cuando escuchaba lo que compartían los demás, los juzgaba duramente. Evaluaba sus intervenciones según lo positivo que fuera su mensaje, si tenían una secuencia lógica o si eran divertidas. No tenía una mente abierta, así que aprendía poco y criticaba cada vez más con el paso de los años.

Las siguientes frases me ayudaron a establecer límites saludables para compartir y escuchar de manera más efectiva.

"**Experiencia, Fortaleza y Esperanza (EFE)".** Al principio, lo que compartía se basaba principalmente en lo que sabía, pero con el tiempo aprendí a compartir lo que había vivido: cómo aplicaba los Pasos a los desafíos cotidianos de la vida. Me di cuenta de que las personas podían identificarse con lo que compartía y mi perspectiva se volvió más práctica.



Encuentro seguridad al confiar mis problemas más personales únicamente a unas pocas personas

“Lleva el mensaje a la reunión y el desorden a mi padrino”. Encuentro seguridad al confiar mis problemas más personales únicamente a unas pocas personas. En algunas ocasiones compartí mis problemas con el grupo y después me sentí muy mal. Tenía miedo al rechazo y me desanimaba cuando no recibía ningún consejo. Ahora, cuando me siento vulnerable y mis emociones están a flor de piel, hablo con mi padrino, quien me orienta hacia la aceptación y me ofrece sus consejos prácticos (EFE), basados en cómo él enfrentó un problema similar. Ahora, cuando me siento más cómodo hablando del asunto con el grupo, lo rindo brevemente y en términos generales, mientras continúo hablando del desorden con mi padrino con todos los detalles.

“A medida que llegamos a comprender que compartíamos un problema común, también llegamos a comprender que, para nosotros, existe una solución común: los Doce Pasos de recuperación practicados en una comunidad...” (SA, p. 2).

Como he escuchado de otros, formo parte del “**NOSOTROS**” (AA, p. 17) de SA, unidos por un problema y una solución comunes. Tuve que aceptar que cada persona recorre este camino de recuperación con su propia experiencia de vida y a su propio ritmo. Algunos han recorrido grandes distancias, mientras que otros apenas están comenzando. Estoy aprendiendo a escuchar las historias de los demás y a encontrar el hilo común que nos une. Escucho mi propia historia en la historia de ellos, sin importar cuánto tiempo de sobriedad tengan o cuál sea su género. Ahora juzgo menos y aprendo más.

Estoy profundamente agradecido de formar parte de la Comunidad

Estoy profundamente agradecido de formar parte de la Comunidad. Tengo la oportunidad tanto de recibir como de brindar apoyo a los demás. La Comunidad me ayudó cuando más lo necesitaba. Me aceptaron con todos mis defectos de carácter. Me ayudaron a ponerme de pie por mis propios medios y a cambiar el hombre que era. Con paciencia, tolerancia, bondad y amor, me ayudaron a convertirme en el hombre que soy hoy. Estoy profundamente agradecido por su ayuda y deseo ofrecer la misma compasión a quienes entran por primera vez a las salas.

Anónimo





Sacar el interior hacia afuera la enseñó a conectar con los miembros de la Fraternidad

Me llamo Margot. Soy sexólica. Por la gracia de Dios y por la gracia del Programa, estoy sobria desde el 14 de marzo de 1986. Mi historia es que consumía, primero conmigo misma y después con los demás, por cerca de 30 años hasta que encontré el Programa.

El idioma de la lujuria se describe de maravilla en nuestro libro blanco en la sección "El problema". El lenguaje de la lujuria me engañaba una y otra vez. Me decía que consumir significaba conectar con los demás, cuando en realidad lo que me hacía era desconectarme de mí misma, de los demás y de Dios. Como dice el libro blanco: "Nos engañábamos una y otra vez al pensar que la siguiente persona sería la que nos salvara, y mientras tanto, íbamos desperdiciando nuestras vidas".

En cambio, el lenguaje de la recuperación dice la verdad. Por medio de los Pasos, las Tradiciones, los eslóganes, la literatura, las reuniones y la Fraternidad, escucho la verdad de mi adicción, por qué mi vida estaba patas arriba, la verdad de la dependencia de un Poder Superior y la verdad de mi lugar en la tierra entre otros seres humanos. El lenguaje de la recuperación me ha enseñado que la llave para vivir en conexión con otras personas es a través del compartir: "sacar el interior hacia afuera", como dice el libro blanco. Al compartir mis experiencias, mi historia, mi vulnerabilidad, mi impotencia, mi debilidad y mi ingobernabilidad, he aprendido que no estoy sola.

También he aprendido que los demás tienen los mismos sentimientos y pensamientos que yo tengo, incluso si sus circunstancias son diferentes. Es lo que dice el libro grande de AA y el libro blanco sobre lo poderoso que es identificarse con los demás, lo que tiene un gran impacto en mi recuperación y cuando paso el mensaje a los demás. Antes del programa, no sabía que los hombres tenían el mismo tipo de sentimientos que yo tenía.

Yo crecí en una época que las familias no hablaban de



sentimientos. Escuchar a otras personas compartir desde el corazón, dentro de lo permitido desde el lenguaje de la recuperación, me ha acercado a las mujeres y a los hombres de la fraternidad, y también a mí misma. Creo en lo que dice nuestra literatura: que el lenguaje de la recuperación debe hablarse con vigor en la fraternidad. Necesito hablar este lenguaje, y también necesito que tú lo hables. Como adicta que soy, soy "olvidadiza por naturaleza", por lo que necesito escuchar el lenguaje de la recuperación de los demás una y otra vez por medio de la oración y la meditación, la literatura y mi Poder Superior cuando le digo algo a mis ahijadas que yo misma tengo que escuchar. Compartir el lenguaje de la recuperación con los demás en el día a día trabajando el programa, me ha hecho desarrollar un sentimiento de comunión que, un día a la vez, llena un lugar dentro de mí que pensaba que estaba vacío. Hoy, en vez de consumir, me vuelvo a mi Poder Superior y a los demás en el Programa. Esta es la verdadera conexión.

Aquí algún lenguaje del Programa que me ayuda a conectar con los demás:

-Obra desde el amor y los sentimientos vendrán solos.
-"Busca, escucha y sigue" la guía del Poder Superior,
-Sobriedad y recuperación son lo primero en mi vida,
-Pedir ayuda a mi Poder Superior, padrino/madrina y a los demás,
-Pedir que la voluntad de Dios guíe todos mis asuntos,
-Orar antes de las llamadas, correos y eventos,
-Prudencia al hablar y al escribir,
-Orar por los demás, especialmente por aquellas personas a las que temo, resiento o tengo lujuria
-Hacer enmiendas de inmediato,
-Oración diaria, meditación e inventarios frecuentes,
-Listas de gratitud,
-Respirar,
-Y escuchar.

Aquí hay algunas oraciones que me ayudan a conectar con los demás:

-La oración de la serenidad
-Por favor libérame de mi lujuria. No puedo lidiar con ella. Dios, te la entrego.
-Bendícelos, efectúa un cambio en mí.
-Por favor, permíteme encontrar en Ti lo que estoy buscando en esta persona, lugar o situación.
-Por favor, muéstrame qué tipo de relación quieres que tenga con esta persona.
-Por favor, concédeme cumplir con el papel que me tienes asignado en esta situación
-Por favor, deshazte de mi miedo (o lujuria, egoísmo, control o cualquier intención personal que pueda tener) y encamina mi atención hacia la persona que Tú quieres que yo sea.

Mi nueva forma de vivir se extiende más allá del programa: en la iglesia, el trabajo, y con mis amigos y familia. La relación con mi hermana ha sido transformada.

Soy muy amiga de una antigua compañera de vivienda que, hace años, quedó atrapada en medio de mi comportamiento adictivo. Todavía tengo mucho que aprender, y este Programa me da la oportunidad de identificarme con mujeres y hombres dentro y fuera del Programa de manera respetuosa, comprensiva, tolerante, con límites adecuados e incluso amor.

Margot, EE. UU.



Compartir de manera responsable le permite prosperar en conexiones saludables

¿Qué significa “saludable”? Para mí, estar saludable significa soltar la necesidad de ver todo como bueno o malo, correcto o incorrecto. En lugar de eso, se trata de contemplar la vida de una manera orgánica: enfocándome en la funcionalidad y el equilibrio, y preguntándome: "¿Estoy prosperando?". Significa estar en paz con la tensión que existe entre mis debilidades y mis fortalezas, mis fracasos y mis logros, y mi claridad y mi confusión. Es revisar constantemente mi estado interior, aceptar la realidad tal como es y buscar la voluntad de Dios, permaneciendo abierto a las aportaciones de los demás.

¿Qué significa “compartir”? Compartir nace de la convicción de que mis pensamientos no me pertenecen únicamente a mí. Es el acto deliberado de entregar ese diálogo interior que nadie más puede ver. Esta clase de honestidad es el fundamento de las relaciones, porque genera confianza. A menudo me viene a la mente una frase: "Donde hay engaño, no hay relación. La sinceridad lo es todo". Ahora, cuando me encuentro en situaciones incómodas en las que instintivamente quiero esconderme, hago una pausa. Esa resistencia suele ser para mí una señal de que necesito hablar, porque me ofrece la oportunidad de compartir exactamente quién soy en ese momento de vulnerabilidad.

¿Y "en una reunión"?
Aquí es donde entran en juego el contexto y los límites; se trata precisamente de establecer límites. La recuperación requiere mantener tres sistemas fundamentales de conexión: mi conexión conmigo mismo, con Dios y con otras personas. Las reuniones pertenecen a la categoría de "las personas", pero incluso dentro de ese ámbito existen diferentes grados de relación: padrinos, familia, compañeros de trabajo y el propio grupo de la reunión. Cada relación tiene sus propios límites particulares, que determinan cuánto compartir y cómo hacerlo, asegurándome de no causarme daño a mí mismo ni a los demás. En el contexto de una reunión, esto significa apegarme a principios fundamentales que funcionan de manera muy parecida a la gravedad: mantienen el espacio con los pies en la tierra y seguro para todos. Significa que evito las intervenciones cruzadas, utilizo un lenguaje seguro y apropiado, hablo desde mi propia experiencia usando expresiones en primera persona y mantengo un equilibrio entre el "desorden" de mi lucha actual y el "mensaje" de esperanza. Respeto el tiempo asignado y dejo los asuntos ajenos al propósito de la Comunidad fuera de la reunión.

Josh G., Míchigan, EE. UU.

La literatura sobre cómo compartir en las reuniones la ayudó a establecer límites para proteger su sobriedad

Uno de los primeros textos que mi madrina me recomendó leer y sobre el cual escribir mis reflexiones fue la sección del Libro Blanco titulada "Cómo son las reuniones" (SA, p. 187). En concreto, las "Directrices" (SA, pp. 190-191). Estas páginas me dieron una base maravillosa para toda una vida sobre compartir y escuchar de forma adecuada en las reuniones de SA.

Mi pequeño grupo base es el único de mi provincia en el que todos son hombres, excepto yo. Cuando era bastante nueva en el grupo, leímos otra sección fundamental: "Reuniones mixtas" (SA, pp. 180-181). Compartimos con sinceridad cómo había sido adaptarnos a la incorporación de una mujer al grupo: sin contacto visual, sin nombres, solo compartiendo con sinceridad. Recuerdo darme cuenta del impacto que había supuesto mi llegada y de lo comprometida que estaba mi nueva familia para integrarme como miembro en igualdad de condiciones. De eso hace ya casi seis años, y desde entonces todos hemos compartido abiertamente, pero con respeto. Le debo la vida a este grupo por ello.

La frase "levantar la mano" (SA, p. 181) se refiere a cuando alguien comparte algo de forma demasiado explícita, lo que me lleva, como adicta a la lujuria, "a ámbitos nunca antes imaginados".

El uso que se hace de esta práctica es excelente. Personalmente, nunca he levantado la mano, pero ha habido ocasiones en las que he tenido ganas de hacerlo. Muchas veces me he marchado en silencio de reuniones que me detonaban. No estoy en SA por casualidad, y hay algunos detonantes que no puedo soportar. Esto, desde luego, no es un defecto de carácter. Si pudiera mantener mi sobriedad felizmente a base de fuerza de voluntad, no necesitaría estar en Sexólicos Anónimos, ¡y desde luego no estaría escribiendo para ENSAYO!

No estoy en SA por casualidad, y hay algunos detonantes que no puedo soportar

Lo que creo y practico es la frase "el amor y la tolerancia hacia los demás es nuestro código" (AA, p. 84). Estoy dispuesta a escuchar casi cualquier cosa, siempre que no me detone demasiado. Es responsabilidad del moderador asegurarse de que la gente respete las normas. Mi papel es escuchar y compartir cuando me toque, pero cuando mi sobriedad se vea amenazada, tomaré medidas de manera inmediata. Siempre. He estado más de cuarenta años consumiendo y no voy a volver.

Kathie S., Devon, Reino Unido.





LA GRAN REALIDAD

Compartiendo solo lo que sucedió antes y después de la sobriedad, deja que Dios revele el grado de felicidad a través de su brillo.

Llevamos el gran mensaje a todos aquellos que han perdido la esperanza de superar la adicción a la lujuria. Existe la gran realidad para nosotros y no es más que una "experiencia profunda y poderosa" que lo cambia todo en nuestras vidas.

¿Cómo se manifiesta la "Gran Realidad" en mi vida? Antes, cuando hablé de mi Primer Paso con un recién llegado al grupo, intenté hacerle comprender cómo me sentía en ese momento. Hay varias definiciones específicas para eso en el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos, incluyendo términos como "feliz, alegre y libre". Sin embargo, en la vida real, estas son solo palabras, y es casi imposible describir lo que hay detrás de ellas. Ahora, no hablo de cómo me siento hoy; en cambio, comparto la historia de cómo me sentía cuando actuaba de forma impulsiva: los sentimientos de pérdida, miedo, desesperanza y vergüenza. Les cuento lo que ya he hecho en SA y dejo que Dios les muestre a los demás quién soy ahora. El recién llegado puede juzgar por sí mismo si estoy alegre, libre o tranquilo. Simplemente enumera los eventos que me ocurrieron en sobriedad, incluyendo varios cambios de trabajo, el tercer matrimonio, el fallecimiento de mi padre, las vacaciones anuales y enfermedades ocasionales. Todo eso sucedió mientras estaba sobrio.

Un día, un hermano de SA a quien conocía desde hacía tiempo me llamó para pedirme que lo apadrinara. habló emocionalmente de sus recaidas y se quejó de que

que “su” Dios había sido cruel y humillante durante mucho tiempo. Mi reacción inicial fue intentar convencerlo de que Dios era diferente, que Él amaba a todos y se preocupaba por nosotros, y que los desafíos que nos presentaba estaban dentro de nuestras fuerzas. "¡Dios, ayúdame a convencer a mi hermano que sufre de que está equivocado!". Pensaba algo así mientras lo escuchaba. Quería hacer lo que creía correcto, parecer espiritual y ser el salvador. Una vez, alguien me explicó que el poder de la oración no reside en lo que digo, sino en Quién la escucha. Aunque mi oración era egoísta, era sincera.

Quería hacer lo que creía correcto, parecer espiritual y ser el salvador.

El hermano me preguntó entonces qué debía hacer si no estaba preparado y no creía en todo aquello. No esperaba responderle: “No estar preparado significa que morirás”. El hermano me colgó el teléfono y pensé que no volveríamos a hablar. Más tarde esa noche, me envió un mensaje diciendo que estaba listo para intentarlo, “como si”. Desde entonces, más de 20 personas en SA me han pedido ayuda para trabajar los Pasos. Hoy, este hermano es el único que ha completado todos los Pasos. Recientemente, me convertí en abuelo padrino cuando encontró a su primer ahijado.

No sé qué palabras son apropiadas para decirles a las personas, pero sé bien qué pedirle a Dios.

No sé qué palabras son apropiadas para decirles a las personas, pero sé bien qué pedirle a Dios. “Dios, guía mis pensamientos, mis acciones y mis palabras, para que pueda ser útil de verdad”.

Otra historia de mi pasado me vino a la mente. Asistí a mi segunda reunión de A A. Al principio, el líder de la reunión dijo que no podía imaginar la vida sin alcohol, que tenía pensamientos suicidas, y demás. Hoy, estoy seguro de que nadie, especialmente una persona de confianza, debería hablar de esa manera en una reunión. Pero en aquel entonces, como recién llegado, todo lo que oí fue que existía un tipo de sobriedad en la que preferirías morir antes que volver a beber.

¡Me quedó claro que necesitaba estar allí! “Para el propósito de nuestro grupo, hay una sola autoridad suprema: un Dios amoroso...” (12 y 12:132). Como en todos nuestros asuntos. Amén.

Maxim K., Moscú, Rusia





La Tradición Tres le permite permanecer en SA y recibir una vida de recuperación y crecimiento.

He estado en SA por ya hace más de ocho años. SA es mi hogar. Me han dicho que no lo soy una adicto al sexo y que yo no necesito este programa.

Pero hoy he vuelto porque decidí que la Tercera Tradición establece que el único requisito para ser miembro es un deseo de dejar de consumir y alcanzar la sobriedad sexual, y por eso, yo califico. Decidí que necesito constante apoyo para vivir, y me encanta la fuerza y el compromiso que puedo encontrar en las reuniones de SA, también en las fraternidades de Doce Pasos. Pero el nivel de honestidad que puedo escuchar y compartir en SA es lo que me mantiene viniendo. Como sobreviviente de una situación en curso de abuso emocional y sexual en la infancia y la edad adulta, yo necesito un soporte de recuperación sólido red para mantenerme cuerda. En SA, encuentro gente comprometida con el crecimiento personal y están dispuestos a hacer todo lo posible para conseguir eso. No puedo vivir la vida sola, necesito otros que están haciendo lo mismo, entonces yo puedo compartir con ellos y escucharlos mientras trabajan su programa.

¡Gracias SA por darme vida!

He estado luchando con casi cada paso de mi vida. Sí, esa es mi definición de vida. La vida es una lucha para una persona como yo. Estoy aprendiendo que es el resultado de un trauma, pero ya no quiero ser una víctima. Así que trabajo en mi programa y terapia. Estoy comprometida a trabajar porque quiero vivir. Me han dicho: "¿Cómo dejamos de luchar? ¿Rindiéndonos?". Dios, no puedo; Tú sí puedes; por favor, ayúdame.

He estado luchando durante mucho tiempo para sentarme en la sinagoga. Ahora, como mujer, según mi religión, no tengo que ir en absoluto. Pero elijo ir. Quiero ir. Empecé a asistir hace unos años, en recuperación. Pero es un proceso muy lento. Los últimos dos años, me he estado quejando de que, aunque elijo ir, no soporto tener que estar sentada durante las oraciones. Lo he mencionado varias veces, diciendo que sé que no tengo que estar allí, pero quiero estar.

Tuve una revelación un fin de semana. Pude darme cuenta que mis músculos

estaban tensos; al liberarlos, logré tolerar estar sentada en la sinagoga. Ayer, mientras estaba allí sentada, ¡noté que surgían mis fantasías sexuales distorsionadas! Sentí dolor. ¡Lloré de dolor al experimentar esos sentimientos distorsionados! ¡Qué regalo! Más tarde, esa misma tarde, comprendí lo que había sucedido. Yo solía huir de la sinagoga debido a esas fantasías dolorosas y distorsionadas que surgían allí. Antes no era consciente de ellas; mi cuerpo simplemente quería huir. Ahora, a medida que me deshago de más capas, ¡por fin puedo ser consciente de los pensamientos que tanto dolor me causan! ¡Qué regalo!

Estoy aprendiendo que, la próxima vez que surjan estos pensamientos, puedo acogerlos

Ayer lloré de dolor. Pero ahora estoy aprendiendo que, la próxima vez que surjan estos pensamientos, puedo acogerlos: "Hola... ah, ya estás aquí. Bienvenido". Y luego entregárselos a Dios: "Dios, no puedo con estos pensamientos; por favor, quítamelos". Qué gran regalo. Todo lleva su tiempo. La recuperación es un proceso lento, largo e imperfecto; no ocurre de la noche a la mañana. He aprendido que no hay nada de qué avergonzarse en mis pensamientos y sentimientos. Son simplemente pensamientos y sentimientos. Yo no los creé; son involuntarios. Puedo reconocerlos y entregárselos a Dios. Él los creó y puede quitármelos si se lo pido.

Otro regalo del Programa es compartir con otro ser humano, mis pensamientos vergonzosos y locos, preguntas y sentimientos. Arrojar luz sobre ello los mata. Qué herramienta tan poderosa. Es doloroso y difícil revelar mi verdad, pero después de compartirla, obtengo tanta liberación y libertad. Hace poco hablé en otra Comunidad de Doce Pasos y la gente decía: "Vaya, qué honestidad". Y estoy pensando, la gente no sabe el nivel de honestidad que necesito y tengo en mi programa SA. Ese es el regalo de SA que valoro y aprecio.

Este es el regalo de SA que valoro y aprecio.

Gracias a todos los que han abierto el camino antes que yo, a quienes recorren la ruta a mi lado y a todos los recién llegados... ¡No podría seguir este programa sin todos ustedes!

Esty K, EE. UU.



La recuperación se contagia al buscar un servicio continuo en lugar de buscar la gratificación personal



La Recuperación es Contagiosa

Mientras asistía al retiro de mayo en Pittsburgh, vi muchas formas de servicio esenciales para el programa de SA.

El servicio, uno de los tres legados de SA, fue la primera oportunidad que la Confraternidad me dio para anteponer a los demás a mí mismo sin motivos egoístas. Sigue siendo una de las principales formas en que utilizo las herramientas del Programa y de mi Poder Superior para contribuir al bien mayor en lugar de buscar la gratificación personal.

En el retiro, el servicio adoptó muchas formas. Un orador compartió su experiencia de ayudar a que las reuniones crecieran y se convirtieran en grupos sólidos, mientras que otro habló sobre el desarrollo de una comprensión más profunda de los principios del programa de Doce Pasos. Otros contribuyeron planificando y organizando el retiro, y muchos ofrecieron apoyo a los recién llegados y a quienes buscaban herramientas de recuperación adicionales a través de conversaciones individuales.

No creo que la adicción sea contagiosa, pero la recuperación sí puede serlo. Una forma de contraerla es mediante un servicio sencillo y constante. Un amigo en el retiro ha estado en el Programa desde 1989; su servicio es algo que cualquiera puede hacer: ÉL SE PRESENTA. Él rara vez se pierde una reunión. A lo largo de los años, ha servido como tesorero, responsable de literatura y representante intergrupal. A menudo se queda después de las reuniones cuando es necesario. Su presencia constante refleja una forma fundamental de servicio en la recuperación: ser un "hacedor de reuniones".

El último orador habló con pasión sobre las numerosas formas en que su vida ha sido bendecida tanto al recibir apoyo de otros en la Confraternidad como al ofrecerlo. Él, junto con otros que demuestran una sólida recuperación, parecían tener un brillo en el rostro, lo que Jess L. denominó el "brillo de la sobriedad". Para mí, esto refleja a quienes trabajan los Pasos y practican los principios en su vida diaria; parecen irradiar una felicidad genuina.

Para mí, ampliar la recuperación a través del servicio significa compartir nuestro propósito principal: llevar el mensaje al adicto que aún sufre. Significa mantenerse sobrio y ayudar a otros a alcanzar la sobriedad. También significa vivir la Declaración de Responsabilidad de SA: "Yo soy responsable. Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano en busca de ayuda, quiero que la mano de SA esté siempre ahí. Y por eso: Yo soy responsable".

Roger K., FL /Jim C.,
Pittsburgh, EE. UU.

Elegir líderes permite a la Fraternidad mantener la autoridad, mientras que los elementos de la estructura de servicio pueden decidir en conciencia de grupo, después de considerar toda la consciencia informada.

Concepto 2

""“El liderazgo de SA, representado por la Asamblea General de Delegados y la Junta de Custodios se ha convertido para casi todo propósito práctico en la voz activa y la conciencia efectiva de toda nuestra comunidad en sus asuntos mundiales” (MSSA, p. 65).

Aunque la fraternidad tiene la autoridad suprema, no es práctico encuestar a toda la Hermandad sobre la conducción de los asuntos de SA. Por lo tanto, la Hermandad elige líderes a través de sus grupos, intergrupos y regiones para que los representen en Asamblea-General de Delegados (AGD) En cuestiones de política la AGD es la conciencia grupal de la hermandad. Los custodios son elegidos por la AGD para ejecutar las políticas de-. terminadas por la AGD

En esencia la junta de Custodios (JC) es la junta de servicio de la AGD, directamente responsable ante la AGD. La autoridad delegada permite a la Hermandad funcionar en sus asuntos diarios mientras conserva la autoridad suprema de la membresía individual y colectiva.

Concepto 3

“Para asegurar una dirección eficaz, debemos dotar a cada elemento de SA, la Conferencia, la Junta de Servicios Generales, y sus distintas corporaciones de servicios, personal directivo, comités, de un ‘Derecho de Decisión’ tradicional” (MSSA, p. 65).

La AGD, los Custodios y los comités son generalmente muy deliberativos en el proceso de toma de decisiones. No es poco común que un asunto importante se posponga para una reunión más adelante para que se pueda recopilar y considerar información sobre el impacto de la decisión. Esto permite que haya una conciencia de grupo bien informada . Tambien ha habido algunos asuntos que se han pospuesto para poder consultar la voluntad de la Hermandad.

Sin embargo, los servidores de confianza tienen la autoridad para decidir cómo deben proceder las decisiones específicas. El Delegado "instruido" que no puede actuar según su propia conciencia en un voto final de [Asamblea] no es en absoluto un "servidor de confianza"; es simplemente un mensajero. Sin este "Derecho de Decisión", el funcionamiento de SA se paralizaría rápidamente.

Anónimo



SA CFC

El tiempo se acabó

El apadrinamiento por correo le ayudó a abordar lo que estaba enterrado y sacarlo a la luz

Toda mi vida, aparenté tenerlo todo bajo control: casado, siete hijos, activo en servicios a los demás y la creencia en un Poder Superior. Pero durante 27 años, viví una doble vida, atrapado en la pornografía y los secretos.

También cargaba con un dolor que no sabía cómo nombrar. De niño, fui abusado varias veces por diferentes hombres. Nunca aprendí a procesar ese trauma; en cambio, lo enterré. Y lo que enterramos no desaparece, sino que se filtra de alguna manera. En mi caso, se filtró en comportamiento sexual compulsivo, aislamiento y un creciente anhelo de escapar. Con el tiempo, mi adicción escaló en acciones que me costaron todo y me llevaron a prisión por cuatro años. Por extraño que parezca, la cárcel se convirtió en un "el tiempo se acabó" que me salvó la vida. Me obligó a dejar de huir. Decidí que, si iba a salir, quería salir diferente. Asistí a todos los programas que pude, hice terapia y empecé a hacer el duro trabajo del cambio.

Fue entonces cuando alguien me habló de Sexólicos Anónimos. Las reuniones de SA se celebraban en el mismo edificio que AA. En la cárcel, el estigma era intenso. A veces, incluso teníamos que irnos antes de tiempo debido a amenazas y hostilidad. Pero dentro de esa sala, sucedió algo que no esperaba: me sentí seguro. Me sentí comprendido. Sentí el tipo de atención que no justifica el pasado, pero tampoco te condena a repetirlo para siempre. SA era no confesional y me dio un lugar donde decir la verdad y empe-



y empezar a trabajar los Doce Pasos.

Solo había un problema: no encontraba un padrino en la cárcel. Todos necesitaban uno. Entonces oí hablar del programa de Padrinos por Correo. Escribí una carta pidiendo ayuda, sin saber si alguien respondería. Cuando recibí una respuesta, sentí como si alguien hubiera atravesado las paredes y me hubiera dicho: "No estás solo". Mi padrino no solo me animó, sino que me guio: tareas, pasos y preguntas que me hicieron dejar de esconderme, incluso de mí mismo.

Mi padrino y ese correo se convirtieron en un salvavidas. Trabajar los Doce Pasos con él me cambió de maneras que no creía posibles. Aprendí que los secretos alimentan la adicción, y que sacar las cosas a la luz con personas de confianza rompe el hechizo. Aprendí herramientas prácticas: honestidad, responsabilidad, reparación y entrega diaria a mi Poder Superior. Mi padrino compartió su propia experiencia: historias reales de mantenerse sobrio cuando era difícil. Eso me dio esperanza, porque la esperanza no es un eslogan. La esperanza es ver a alguien más vivir libre y darse cuenta de que uno también puede ser capaz.

Más tarde, con su permiso, empecé a llamarlo cada dos semanas para saber cómo estaba. Esas conversaciones me ayudaron a mantenerme firme y a detectar mis errores a tiempo, antes de que pequeños deslices se convirtieran en un regreso total a viejos patrones de pensamiento. Mi padrino fue tan vital para mi recuperación como la terapia que estaba recibiendo. Me ayudó a construir una nueva forma de vida, una decisión a la vez.

Cuando salí de prisión, conseguí un padrino local, pero seguí en contacto con mi padrino por correo, (con su permiso). Todavía lo hago. Esa conexión constante me ha ayudado a mantenerme honesto, humilde y consciente de cuándo me desvío del camino.

Hoy, mi vida es diferente. Mi matrimonio ha tenido la oportunidad de sanar. Mi esposa, que esperó durante los años más difíciles, ahora tiene un esposo que está presente, es responsable y está comprometido con la recuperación. Mis hijos han visto cambios que antes creía imposibles. No lo digo con orgullo; lo digo con agradecimiento. Sé de dónde vengo, y sé lo que cuesta seguir viviendo en la oscuridad.

Si estás leyendo esto y te sientes estancado, quiero que sepas una cosa: el cambio es posible. No estás más allá de la ayuda. No estás demasiado perdido. Pero no puedes hacerlo solo. Ve a una reunión. Sigue viniendo. Di la verdad. Busca un padrino o madrina. Sigue los Pasos. Deja que tu Poder Superior y esta Comunidad hagan lo que están diseñados para hacer: restaurar la cordura y construir una nueva vida.

Y si estás sobrio y estable, considera convertirte en padrino o madrina por correo para alguien encarcelado. Una carta puede parecer insignificante, pero soy la prueba viviente de que puede tener un impacto positivo en matrimonios, hijos y familias enteras. La buena voluntad de un padrino o madrina puede ser el punto de inflexión para otra persona.

Estoy agradecido con Sexólicos Anónimos. Estoy agradecido con mis padrinos. Realmente funciona si lo trabajas.

Mike, Utah, EE. UU.



Celebración de la Gratitud



Celebrar a nuestro fundador fue una celebración de todos.

Recordar a nuestro fundador, Roy K., y su valiente esfuerzo por establecer Sexólicos Anónimos, recordamos con inmensa gratitud la primera reunión de SA, celebrada el 4 de febrero de 1979.



Esta fue una gran razón para celebrar y dar gracias. Nuestro grupo, La Liberación, organizó la Celebración de la Gratitud el sábado 28 de febrero. Cada uno de nosotros compartió aquello por lo que se sentía agradecido y, al finalizar, sentimos la energía y la presencia de nuestro Poder Superior.

Compartimos un pastel que nos recordó que, en la recuperación, la vida es una celebración. Al terminar la reunión, las sonrisas y las expresiones de alegría en nuestros rostros fueron como un sello que quedó grabado en nosotros.



El dinero recaudado durante esa reunión, a través de nuestra Séptima Tradición, fue donado a SAICO.

Gracias querido Roy K

La Liberación,
Bogotá, Colombia



Fin de semana en Australia

Tuvimos nuestra primera conferencia de SA en mucho tiempo. Fue diferente de la mayoría de las conferencias porque tuvimos solo unas pocas reuniones. Un miembro de Melbourne habló sobre cómo construir una comunidad fuerte. Una mujer de Perth habló sobre el miedo y el resentimiento, y otra contó una poderosa historia de redención en el ámbito penitenciario de SA. Un veterano habló sobre cómo divertirse en la recuperación.

El objetivo principal de la conferencia era divertirse al máximo.

El objetivo principal de la conferencia era divertirse al máximo. Cantamos juntos. Fuimos a karts y nadamos juntos en el famoso Boogey Hole. Nos divertimos muchísimo juntos y nos reímos tanto que nos dolía.

Nos divertimos muchísimo juntos y nos reímos tanto que nos dolía.

Tuvimos visitas internacionales de Florida y Singapur que están deseando volver. Estén atentos, porque organizaremos una conferencia regional en algún lugar de Australia para celebrar que nos hemos convertido en región. Así que empiecen a planificar su viaje a Australia para el fin de semana en Australia en 2027!

Para registrarse o para obtener más información, envíen un correo electrónico a newcastlesagroup@gmail.com.

Jason C.,
Jesmond, Australia

El mejor pie de página

¿ESTÁS LISTO PARA OTRO DESAFÍO DE CREAR UN PIE DE FOTO?

Te invitamos a redactar el pie de foto perfecto para el dibujo que aparece a continuación, centrada en el tema de octubre: "Tomar una decisión: entregar nuestras vidas a Dios". Si tu propuesta resulta ganadora, recibirás un ejemplar impreso gratuito de la edición de octubre. ¡No te lo pierdas! La fecha límite para participar es el 15 de septiembre. Envía tu propuesta a essay@sa.org. ¡Da rienda suelta a tu creatividad y que gane la frase más ingeniosa!







VIENE EN OCTUBRE



SIGUIENTE EDICIÓN

El tema de nuestra próxima edición es "Tomar la decisión de entregar nuestras vidas a Dios". El propósito fundamental de los Pasos es permitirnos entregar nuestras vidas a "Aquel que tiene todo el poder". Admitir nuestra impotencia ante nuestra adicción y nuestras vidas me lleva a la esperanza —el Segundo Paso— y al momento de tomar una decisión —el Tercer Paso—. Esta decisión de permitir que Dios sea el Director de nuestras vidas marca un punto de inflexión donde suceden grandes cosas. El resto de los Pasos representan la manera en que vivimos esa decisión. Cada vez que nos sentimos perturbados, tenemos la oportunidad de decidir nuevamente que Dios llevará el mando, y no nuestro egoísmo. ¿Cómo celebramos esta decisión? Nuestro resplandor en SA es simplemente la alegría por lo que Dios ha hecho y está haciendo como resultado de esa decisión.

ENSAYO es su revista. Es su experiencia, fortaleza y esperanza lo que lleva el mensaje de recuperación al sexólico que aún sufre. Por favor, considere compartir su experiencia con la Comunidad enviando un artículo a essay@sa.org.

ENVÍA TU HISTORIA

Edición de Octubre 2026: Tomar la decisión de entregar nuestras vidas a Dios (Fecha límite para historias: 1 de septiembre) ¿Cómo se manifiesta en su camino el hecho de entregar su vida a Dios? ¿Puede tomarse esta decisión a medias?

Edición de Diciembre 2026 Reparaciones: Poner en orden el pasado (Fecha límite para historias: 1 de noviembre) ¿Cuál es su experiencia al hacer reparaciones? ¿Cómo ha influido el Noveno Paso en su vida en recuperación?

Edición de Febrero 2027:Lanzados a una cuarta dimensión (Fecha límite para historias: 1 de marzo) ¿Cómo ha revolucionado esta profunda experiencia espiritual toda su actitud ante la vida?

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

Aunque ofrecemos todos los artículos en inglés —así como seis artículos seleccionados en otros 9 idiomas— de forma gratuita en nuestro sitio web, la producción de la revista ENSAYO conlleva costos. Para apoyar a la revista ENSAYO en la difusión del mensaje de SA por todo el mundo, por favor haga una contribución.


Dios,
Concédeme la
SERENIDAD, para
aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
el VALOR para
cambiar las cosas
que puedo, y la
SABIDURÍA para
conocer la diferencia.
Que se haga tu voluntad,
y no la mía.
Amén.