

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

Felices, Alegres Y... SOLTEROS



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

ESSAY es una publicación de Sexólicos Anónimos
essay@sa.org

Derechos Reservados © 2024 Todos los derechos reservados.

RESOLUCIÓN: "Dado que cada edición de ESSAY no puede pasar por el proceso de aprobación de la Literatura de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a ESSAY como la Revista Internacional de Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ESSAY en las reuniones de SA."
Aprobado por los Custodios y la Asamblea General de Delegados en mayo de 2016

La esquina del editor

Puede parecer que ser feliz y estar soltero son dos ideas que no encajan. ¡Qué gran descubrimiento aprender que nuestra alegría no depende de una relación ni siquiera del matrimonio! Depende de seguir la voluntad de Dios mediante el trabajo de los Pasos.

En esta edición de "Feliz, Alegre y... Soltero", escucharemos las muchas transformaciones que el Poder Superior ha obrado en miembros que abrazaron el camino de la soltería y la sobriedad. Un miembro comparte cómo su tiempo sobrio y soltero le permitió cometer muchos errores al aprender a relacionarse con los demás antes —y no después— de conocer a su futura esposa.

Otra miembro soltera comparte que entender la diferencia entre sueldo base y bonificaciones le ayudó a aprender la diferencia entre amor y lujuria, mientras que otro miembro más comparte la satisfacción de vivir la vida en soltería. En esta edición, exploraremos la gran sorpresa de muchos: "...la gozosa libertad que de otra manera nunca hubiéramos conocido." (SA 2).

En Fraternidad
Laura W.
Editora del ENSAYO
essay@sa.org



August 2025

Podemos mirar de frente al mundo; podemos estar solos y perfectamente tranquilos y en paz; nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro Creador. AA 75

Herramientas practicas

El poder de un golpe de lujuria.....	7
La oración de la Divina Memoria.....	8
De recibir las gracias a darlas.....	10

En la Portada: Felices, Alegres y Solteros

La disponibilidad para sumergirse.....	12
Feliz, alegre y soltero: ¿es así como va?	14
Estar verdaderamente satisfecho.....	16
Sueldo base versus bonificaciones.....	18
Rompiendo el ídolo dorado.....	19
Sobrio, soltero y agradecido.....	20
¿Feliz? ¿Alegre? Soltero.....	22
Mi yo superior.....	23

Pasos y Tradiciones

Ahí estoy yo también.....	24
No eres tan diferente.....	25
Contentamiento en Su cuidado.....	27



En la portada:
La recuperación
nos abre
a muchos de
nosotros
para recibir el
regalo
de la vida en
soltería.
El matrimonio ya
no es
algo que
necesitamos,
sino algo a lo que
estamos abiertos
solo si es la
voluntad de Dios.

Historias SA

Lidiando con el enamoramiento.....	28
La curación comenzó.....	29

SA CFC

Sobrio, feliz y soltero.....	30
------------------------------	----

Noticias Mundiales

El bote salvavidas de la hermandad.....	31
Encontrando la libertad a través del Libro Grande.....	32

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN IMPRESA

Propósito de SA	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de Principios.....	2
Resolución.....	2
Esquina del Editor.....	3
Querida ENSAYO.....	5
Qué está pasando en SA.....	6
Tema de Discusión.....	13
Concurso el Mejor Pie de Foto.....	33
Tablón de Anuncios de SA	34
Próximamente en octubre.....	35

TAMBIÉN EN EL PDF DE ESTA EDICIÓN

Sobrio, Soltero y Bailando.....	E24
Moviendo la línea de citas un año.....	E26
Vea aquí el PDF: https://essay.sa.org/magazine	

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.

Querida Ensayo

QUERIDA ENSAYO, SALUDOS

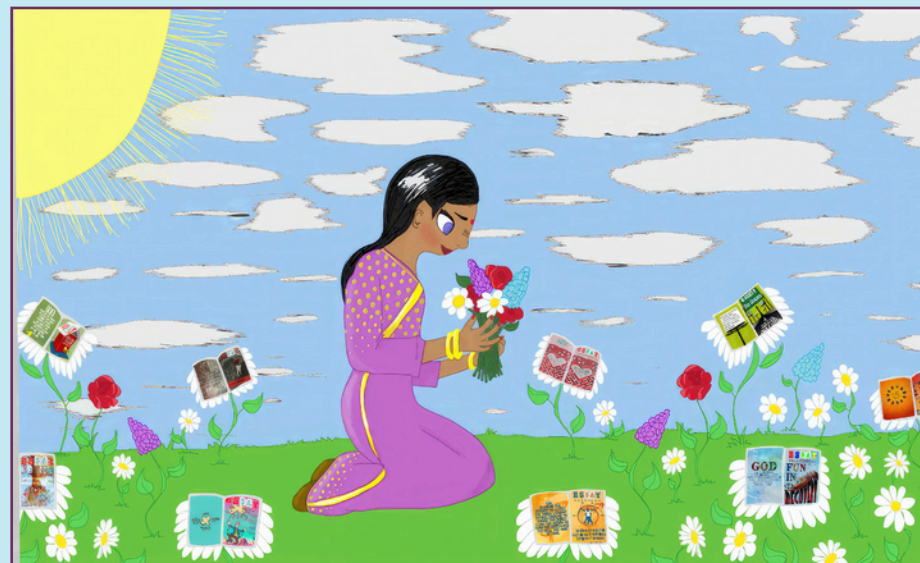
desde la India. Soy Iris de la India: agradecida, en recuperación y bendecida adicta a la lujuria y sexólica. Mi viaje en SA y mi sobriedad comenzaron el 25 de mayo de 2021, un día a la vez. Conocí ESSAY y su jardín de recuperación al comienzo de mi viaje en SA. Me ofrecieron formar parte del jardín de ESSAY, y florecí al compartir 3 o 4 artículos. ESSAY ha sido una de mis herramientas de recuperación más poderosas. Nunca estaré lo suficientemente

El jardín de la recuperación de Ensayo

agradecida por su nacimiento en nuestro mundo de SA. Estoy agradecida por los numerosos artículos de recuperación y porque ESSAY llegue a muchos miembros virtualmente y en formato impreso. Siempre he querido tener ESSAY en casa para disfrutarlo, pero solo me quedaba pensándolo. Disfruto de las versiones en línea. Además, tengo algunas flores (números) del ramo anual que Luc me regaló el año pasado cuando estuvo con nosotros por primera vez en un taller de pasos de

SA. El año pasado, planeé pedirle a mi esposo, quien se está recuperando en otro programa, que me regalara el ramo anual de ESSAY (suscripción) como regalo de Diwali, pero cuando Luc falleció repentinamente en un accidente, perdí la oportunidad. Hoy, he superado el dolor con amor y deseo tener ESSAY en casa lo antes posible. Espero ver más artículos florecientes con una hermosa fragancia de recuperación.

Iris, India 



Qué está pasando en SA



Código QR para acceder a un panel informativo para profesionales y otras cartas dirigidas a profesionales.



INFORMANDO A LOS PROFESIONALES SOBRE SA

Uno de los 18 comités de SA que ayudan a difundir el mensaje y servir a la Comunidad es el Comité de Apoyo a Instituciones y Profesionales (SIP en inglés). Anteriormente se llamaba Comité de Hospitales e Instituciones. Nuestra misión sigue siendo la misma: informar a las instituciones y profesionales sobre cómo SA puede ayudar a restaurar y mantener la salud mental, emocional y espiritual de sus pacientes. El servicio de este comité está diseñado para brindarse a nivel intergrupar y regional. Nuestro Comité Internacional de SIP proporciona materiales y orientación sobre cómo llegar a los profesionales e instituciones locales. Este artículo ofrece un ejemplo de cómo se puede hacer a nivel local.

En abril de 2024, el Comité de SIP del Sur del Medio Oeste organizó un taller para profesionales que tuvo lugar en una casa de retiro en Kansas City dos horas antes del inicio del Retiro Regional. Invitamos a varios profesionales locales. Psicólogos viajaron a Kansas City para asistir a un taller de panel de SA, y tres profesionales aceptaron la invitación.

En el panel, participaron dos miembros de SA y un miembro de S-Anon. El primer miembro de SA compartió un resumen de su experiencia, fortaleza y esperanza como miembro de SA, trabajando con un padrino. La miembro de S-Anon compartió su experiencia, fortaleza y esperanza, y el segundo miembro de SA presidió el evento. Después de las charlas de SA y S-Anon, hubo un turno de preguntas. El evento duró una hora y media y concluyó antes de que la mayoría de los miembros de SA llegaran al centro de retiro. Fue un evento muy positivo.

Nuestro panel ha creado un formato para replicar este evento a nivel intergrupar y regional, y hemos redactado cartas modelo para profesionales. Se puede acceder a ellas mediante el código QR de arriba.

Para obtener más información o apoyo, contacte con SAICO en saico@sa.org.

Levi H., Nebraska, EE.UU. 

Herramientas prácticas

EL PODER DE UN GOLPE DE LUJURIA

Rendir la Lujuria le ayudó a rendir la vergüenza que venía con ella.

Ayer, comencé el día de la manera habitual con oraciones y lecturas—le agradezco a Dios por eso. Luego, fui a hacer algunos mandados. Alrededor de media mañana, hubo un golpe de lujuria. Conocía el peligro y actué rápidamente. Desvié la mirada, salí de la situación, rendí la mirada y recé. Reconocí mi impotencia. Mirar con lujuria es una debilidad—siempre lo ha sido.

Para mí, esto no es alarmante. Hubo una tentación de mirar pero no luché ni nada por el estilo. Soy un adicto al sexo y esto puede suceder.... ¡No puedo tomar la primera copa! Después, me sentí un poco deprimido, enojado y letárgico. Esa tarde, ayudé a mi hija con un trabajo. Esperaba con ansias la reunión de SA por la noche.

El tema de la reunión era la Impotencia. Compartí y hablé sobre el golpe de lujuria y su impacto en mi día. Sin la reunión, habría olvidado todo y seguir adelante.

Esa noche, me di cuenta de la importancia de compartir con otro adicto al sexo y hacer salir lo que llevamos por dentro, especialmente si hubo un incidente de lujuria.

Reflexionando sobre el día, vi el poder del golpe de lujuria. Despertó la vergüenza y sentimientos negativos dentro de mí. Me di cuenta de que el golpe de lujuria me quitó la paz y la serenidad.

Tener paz y serenidad no es algo en lo que pienso. Sin embargo, ayer por la mañana, me sentía bien y mi día iba excelente. Esa es mi paz y serenidad—puedo darla por sentada.

La lujuria me robó la serenidad. Me puso en un espíritu negativo y me sentí deprimido y solo. La vergüenza apareció con su fea cabeza.

En el pasado, estos sentimientos negativos podían hacerme vulnerable a actuar. Sin las reuniones y oraciones, sería cuestión de tiempo antes de que cayera en la lujuria.

Quiero reflexionar sobre esto y estar consciente cuando esto vuelva a suceder. Junto con cualquier lujuria, quiero rendir la vergüenza y los sentimientos negativos que puedan surgir. Todo es parte de mi adicción al sexo.

Paul R, Isla de Príncipe Eduardo, Canadá



Esta herramienta lo ayuda a liberar el pasado.

La oración de la Divina Memoria

Hay momentos en la vida en que el pasado no te suelta. He comenzado el camino de la recuperación, he reparado donde pude, me he comprometido a cambiar y, sin embargo, los recuerdos permanecen. Las imágenes regresan. La vergüenza perdura. Si bien he comenzado a avanzar externamente, mi mente todavía está atrapada en los ecos dolorosos de lo que he hecho. Aquí es donde entra en juego la Oración de la Divina Memoria.

“Dios, concédeme tu Divina Memoria. Así como Tú no usas mi pasado en mi contra, ayúdame a liberar las cosas que he hecho y las imágenes que he visto. Amén.”

Una Oración Sencilla, una Esperanza Poderosa

Esta oración es intencionalmente breve y fácil de memorizar. Muy parecida a la querida Oración de la Serenidad, está diseñada para ser una herramienta espiritual práctica en la lucha diaria por la paz. Incluso en sobriedad, mi mente ha sido presa de flashbacks, pensamientos intrusivos o imágenes que parecen imposibles de borrar.

Esta no es la Oración del Olvido Divino. Olvido implica un defecto o un lapso de atención. No puedo pretender que los recuerdos y las imágenes no existen. La oración no se trata de negar el pasado, sino de entregarlo. Así como mi grupo y mi padrino no guardan un registro de mis errores, tampoco lo hace mi Poder Superior. En esta oración, pido humildemente que esa misma naturaleza me sea otorgada.

Para la Recuperación

Comparto esta oración porque me ha ayudado. Ayuda con recuerdos específicos que resurgen. Ejemplos en los que esta oración puede ayudar:

- *Un adicto a la pornografía o al sexo que no puede olvidar lo que ha visto.*

- *Una persona que explotó o abusó de otra persona.*

- *Un adicto a la pornografía o al sexo que no puede olvidar lo que ha visto.*

- *Una persona que explotó o abusó de otra persona.*

- *Una persona que se involucró en actividades ilegales que revive las imágenes de sus acciones.*

- *Cualquier persona con recuerdos e imágenes distractores e indeseados que resurgen en su mente.*

Cuando oro, le pido a mi Poder Superior una sanación divina de mis recuerdos. Es una entrega de cada imagen y arrepentimiento que aún clama por atención. Es una invitación a que la paz llene los espacios entre pensamientos e impresiones.

Para el trauma, también existe otra versión de la oración, escrita no para lo que yo he hecho, sino para lo que me han hecho a mí. Yo, como muchos otros, caí en la adicción como resultado del trauma que me infligieron. En los momentos de sanar estas heridas, esta versión modificada puede ser más apropiada.

“Dios, concédeme tu Divina Memoria. Así como Tú no usas mi pasado en mi contra, ayúdame a liberar el trauma que he experimentado y las imágenes que he visto. Amén.”

Esta versión es un salvavidas para la inocencia que fue robada por el abuso, la exposición sexual temprana o cualquier otro evento traumático en la vida.

Una vez más, no todos estos ejemplos aplican a mí, pero comparto esta herramienta para ofrecer ayuda a las siguientes personas:

- *Un sobreviviente de abuso que revive el trauma a través de la memoria.*

- *Un veterano que ha visto la violencia de la guerra.*

- *Un socorrista que fue el primero en la escena de accidentes terribles.*

- *Cualquier testigo de un acto violento o las secuelas de un accidente.*

Esta oración es una petición para limpiar la mente y lavar las sombras persistentes que el trauma deja atrás. No es una negación del pasado, sino un reordenamiento de este, invitando a Dios a reemplazar estos recuerdos con paz.

Usando la Oración Diariamente

La oración se puede escribir en una tarjeta, guardarla en una cartera, pegarla en un espejo o memorizarla como una defensa espiritual contra los recuerdos indeseados. Yo rezo esta oración por la mañana, por la noche, o cuando las imágenes resurgen. La digo en voz alta. La susurro. La guardo en mi corazón y dejo que traiga claridad a mi mente, 24 horas a la vez.

Palabras Finales

La Oración de la Divina Memoria no es magia. No garantiza el olvido o la eliminación instantánea. Pero es parte de una conversación en una relación creciente con el Poder Superior de uno. Al orar, no pretendo que mi pasado no sucedió. Estoy declarando que mi pasado ya no es mi amo y que ya no seré atormentado o atado por él. Esto no es olvido. Esto es libertad. Esto es divina memoria.

Ephraim, Oklahoma, EE.UU. 

DE RECIBIR LAS GRACIAS A DARLAS

La recuperación cambió radicalmente la forma de celebrar el día del padre

Solía pensar que el Día del Padre se trataba de esperar a que mis hijos me inundaran con dibujos o palabras que me hicieran sentir como un buen padre. Pensaba que era un día para sentarse y recibir, para que me dijeran que todos mis sacrificios habían sido notados, mis noches de insomnio apreciadas, mi preocupación comprendida.

Pero algo ha cambiado en mí.

Esta mañana me senté con mi hija menor. Me preguntó: "¿Estás feliz, papá?". Me di cuenta de que mi mayor gratitud hoy no es por lo que recibo, sino por lo que se me permite dar.

Estoy agradecido de ser padre, de que se me confíe la custodia de estas pequeñas almas. Es sobre reparar mi relación con mis pequeños cuando me equivoco, disculparme y dar abrazos.

Estoy agradecido por cada rabieta, cada rodilla raspada, cada cuento para dormir y cada oración silenciosa susurrada sobre sus cabezas dormidas. Agradecido por la oportunidad de servirlos mientras son lo suficientemente jóvenes para necesitarme de manera tan completa.

Mi corazón se entristece por los padres que, por separación o divorcio, no pueden experimentar esta cercanía a diario. Conozco el vacío que sienten por la noche cuando desean arropar a un hijo pero no pueden. Hoy, los sostengo con compasión. También me perdono a mí mismo por cada vez que he fallado, cada vez que traté de parecer perfecto cuando lo que mis hijos necesitaban era un padre honesto, no uno impecable.

Cuando mi padre no estaba presente, Dios me envió otros padres:

Mis tíos, que aparecían en los eventos escolares cuando mi padre no podía. Jugaban críquet conmigo por las tardes y se sentaban a mi lado ayudándome con la tarea cuando los números y la gramática me hacían un nudo en la cabeza.

Mi abuelo, que jugaba ajedrez conmigo, me dejaba ganar una y otra vez, hasta que se cansaba de perder y me enseñaba a perder con gracia.



Mi Chachan (un viejo amigo de la familia, ahora de ochenta y tantos años) que todavía llama para rezar por mí. Él crió a sus propios hijos sólo después de perder a su madre. Uno de ellos es ahora un médico jubilado, con nietos propios; el otro se convirtió en ingeniero, luego arquitecto, construyendo casas hermosas y honestas para aquellos que no podían pagarlas. Son de una fe diferente, pero eso nunca impidió que Chachan fuera como un padre en espíritu cuando más lo necesitaba.

Ayah (el padre de mi esposa, que en paz descanse), quien me enseñó a soltar cuando los hijos toman decisiones contrarias a nuestros deseos. Nos dio la bienvenida a mí y a mi esposa de nuevo a su casa cuando el orgullo podría haber cerrado la puerta. Me mostró que un padre sabio no interfiere en la vida de sus hijos adultos, especialmente en sus matrimonios. Ayah dejó este mundo en 2023, pero sus lecciones silenciosas todavía guían mis manos y mi corazón.

Pienso en mi propio padre, un hombre que nunca estaba en casa.

Solía llevar el resentimiento como una piedra en el estómago. Pero la recuperación me enseñó a mirar más profundamente: este hombre quizás está espiritualmente enfermo. "Aunque no nos gusten sus síntomas y la forma en que nos molestan, ellos, al igual que nosotros, también están enfermos. Le pedimos a Dios que nos ayude a mostrarles la misma tolerancia, compasión y paciencia que alegremente concederíamos a un amigo enfermo" (AA 66-67). Perdonarlo me ha liberado para ser padre de mis hijos de manera diferente: no de forma perfecta, pero sí libre.

Hoy, el Día del Padre no se trata tanto de que me den las gracias, sino de darlas. Se trata de servicio:

Se trata de confiar en la "Gran Realidad en lo más profundo de nosotros" (AA 55), la Luz que dice: "Puedes empezar de nuevo. Puedes ser mejor hoy".

A medida que crezco en esta nueva comprensión, descubro que la paternidad es menos sobre control y más sobre compañerismo. Menos sobre gobernar y más sobre estar dispuesto a ceder, a escuchar, a perdonarme a mí mismo, a mi padre y a cualquier padre que no pudo estar presente para sus hijos.

Así que hoy, celebro siendo útil para los que me rodean...

...cocinando el desayuno, respondiendo una pregunta curiosa, ofreciendo mi regazo de nuevo y continuando aprendiendo a servir con suavidad, día a día.

El Día del Padre, para mí, es esto: No esperar ser celebrado, sino vivir en gratitud por ser digno de la confianza de corazones pequeños. No esperar las gracias, sino dar las gracias por este rol que nunca merecí, pero que me fue dado libremente. No exigir amor, sino derramarlo, porque el verdadero regalo es verlo brillar de vuelta en sus ojos. Feliz Día del Padre, a cada padre, figura paterna y hombre gentil que elige servir en lugar de ser servido.

Bachan A., Kochi, India 

Felices,
gozosos y
solteros

La disposición para sumergirme.

Durante la mayor parte de mi vida, he estado buscando a alguien que conectara conmigo y me hiciera sentir completo. Me sentía "inferior, despreciable, asustado y solo (SA 203), siempre comparando mi interior con el exterior de los demás. Me aterrorizaba que la gente me viera por miedo a que me rechazaran, razón por la cual nunca aprendí a tener citas. Lo veía demasiado arriesgado.

Empecé a consumir a los 12 años y entré en SA a los 22, así que pasé al menos una década perdido dentro de mí mismo. No me di cuenta de que la lujuria era realmente mi problema; la veía más como mi solución. En realidad, estaba impidiendo la capacidad de crecer emocional, relacional y espiritualmente. No podía sentir mis emociones y, por lo tanto, no podía relacionarme con quienes me rodeaban.

A los 22 años, me mudé a Memphis para un programa de capacitación

entré a SA, y me indicaron no tener ninguna relación hasta que llevara al menos un año sobrio. Si bien encontrar una esposa no era la razón principal por la que vine, estaba en mi lista, así que fue, en pocas palabras, un inconveniente. Poco después, me indicaron no pasar tiempo con chicas en absoluto durante 90 días. Esto acabó con cualquier esperanza que me quedaba.

Ese año se sintió como mucho tiempo. Mirando hacia atrás, estoy extremadamente agradecido por haber llegado a SA soltero y por haber tenido el tiempo para priorizar mi recuperación y sobriedad. Creo que estar soltero durante la recuperación ha sido una de mis mayores ventajas. Aquí está el porqué:

Me ha dado la claridad para tomar el programa en serio para nadie más que para mí mismo.

Esta experiencia me ha brindado la claridad para tomar el programa en serio, no por nadie más, sino por mí mismo. Me ha dado el tiempo para trabajar los 12 Pasos. Me ha permitido sumergirme de lleno en la comunidad y empezar el doloroso pero necesario proceso de aprender a decir la verdad y a conectar con otros de forma honesta. Me ha dado un lugar seguro para cometer errores y aprender de ellos antes de meterme en una relación.

Pero, sobre todo, no me ha permitido apoyarme en una relación como sustituto de mi adicción.

Estar sobrio me ha dado el regalo de sentir esas emociones dolorosas que solía medicar. Y aunque no siempre se siente como un regalo, me ha abierto la posibilidad de volver a vivir de verdad, soltero, triste y feliz, solitario y dichoso, y todo lo que hay en medio

Luke H, Memphis, TN 

TEMA DE DISCUSIÓN

Si estás soltero/a, ¿has aprovechado este tiempo para crecer?

La experiencia de Luke destaca lo beneficioso que puede ser vivir soltero durante la recuperación. Si bien también puede ser un desafío, la vida de soltero nos puede dar el tiempo necesario para aprender a vivir sin nuestra adicción y a

relacionarnos con los demás. Esto prepara a quienes tienen la intención de tener citas sobrias en algún momento.

¿Has dejado de lado la expectativa de tener citas después de solo unos meses de sobriedad?

¿Has buscado experiencia, fortaleza y esperanza en otros miembros?

¿Necesitas aceptar la idea

de que no necesitas una relación para estar completo?

¿Has considerado trabajar los Pasos sobre este tema?

¿Usarás este artículo como tema de debate en tu grupo de apoyo? Puedes enviar una historia de tu propio camino de recuperación a

essay@sa.org

FELIZ, ALEGRE Y SOLTERO: ES ASÍ COMO VA?



Tener a Dios en su vida le quitó la necesidad de tener pareja

Rompí con mi última novia cuando llegué al programa, después de dos años de relación. La razón fue mi sorprendente admisión de la verdad sobre mí mismo: que la utilizaba, intentando encontrar un sentido de autoestima a su costa, satisfacer la lujuria y no sentirme solo. Esta revelación fue dolorosa, pero honesta y, por tanto, sanadora.

Vi que siempre había tenido este tipo de actitud malsana hacia mis parejas. Mientras siguiera siendo el mismo, con creencias, enfoques y comportamientos anteriores, es ingenuo esperar un resultado diferente. Lo mejor que puedo hacer por mí y por los demás es tomarme un descanso (durante un año y medio) para dedicar este tiempo a conseguir sobriedad y trabajar el programa. Necesito los cambios internos que me proporcionará el programa. Este me dará la oportunidad de tener relaciones más sanas en el futuro.

Esto es lo que decidí hace seis años. Me sentí muy aliviado. Ya no necesito buscar a nadie, fingir ser otra persona, ni perder el tiempo a cambio de lujuria o de la ilusión de plenitud. Puedo y quiero dedicar este tiempo a mi recuperación y a los Pasos. Esto es lo correcto.

¿Y las relaciones? Como me dijo mi padrino: "Cuando una persona desarrolla una relación con Dios, entonces desaparece la necesidad urgente de una pareja". Así que he entregado a Dios todo el ámbito de las relaciones. Dios sabe mejor si estoy destinado a tenerlas, cuándo y con quién, y si las necesito en absoluto. Decidí que si esta es la voluntad y la bendición de Dios para mí, entonces seguiré adelante. Si no es Su voluntad, entonces no hay de qué preocuparse.

A veces, me abrumaba un sentimiento de soledad que parecía que se resolvería encontrando una pareja.

temor a la soledad en la vejez, cuando parecía que me sentiría desesperado por tener a una persona a mi lado. A veces, sentía una falta aguda de intimidad o de conexión profunda con otra persona. Estos estados son señales de que mi relación con Dios es débil. Me empujan una y otra vez a buscar una conexión salvadora con Él y a encontrar consuelo, apoyo y plenitud en esta conexión y en la conexión con otras personas. En mi caso, se trata de mis parientes cercanos, mi hijo, mi padre, mis amigos, mis hermanos de SA y mi padrino, así como compañeros de trabajo, clientes y simplemente gente con la que me cruzo. Recibo mucho apoyo trabajando con mis ahijados, prestando servicio y dando de mí mismo.

Me mantuve sobrio durante seis años; trabajé el programa. Muchas cosas cambiaron fundamentalmente en mi vida para mejor, pero no apareció una relación. Desde entonces, nunca he buscado conscientemente una pareja. Ya no he querido hacerlo.

Además, mi visión de las relaciones ha cambiado. Ahora no me pregunto: "¿Qué es lo que quiero obtener de esta persona?", sino: "¿Qué puedo dar?". Resulta que no puedo dar mucho.

¿Estoy preparado para el enorme trabajo espiritual que conllevan las relaciones? El trabajo diario con los defectos y el egoísmo es la voluntad de sacrificar los propios intereses y servir a los demás. Es a la intimidad a lo que tengo tanto miedo. La intimidad, que para mí siempre ha estado enturbiada por la lujuria. Y es el sexo lo que también me da miedo, sin el cual he vivido tan bien los últimos seis años.

Tengo miedo de lo que me pueda pasar: volverme excesivamente insensible a los sentimientos, los vaivenes hormonales, las

ilusiones estimulantes y su dolorosa ruptura, y otras delicias de la "química romántica...".

¿Estaré alguna vez preparado para esto? Sólo Dios lo sabe. Tengo 48 años y estoy acostumbrado a vivir solo. Valoro mi tranquilidad y mi frágil equilibrio interior y, sinceramente, no quiero ningún cambio agotador y estresante.

¿Me siento solo porque no tengo pareja? No. A veces puedo experimentar esta sensación, pero en realidad, mientras tenga una conexión con Dios y con otras personas, no estoy solo.

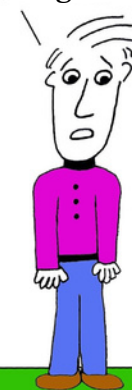
Hace mucho tiempo llegué a la conclusión de que mi felicidad interior no depende de la presencia de una pareja. Mi felicidad interior depende de mis creencias, de lo agradecido que esté a Dios por lo que tengo hoy en mi vida, de lo estrecha y confiada que sea mi relación con Dios, de lo mucho que pueda vivir de acuerdo con la Voluntad de Dios y con los principios espirituales, y de lo útil que sea a este mundo

Un hermano anónimo de Rusia



Ella terminó
conmigo

Maxey
By Jimmy M.



Ahora eres
libre de ser
alegre y feliz





Descubrió
que
ser
soltero
le
permitía
dedicar
toda
su
vida
a
Dios.

No fui puesto en este programa por un cónyuge. Me puse aquí por mi propia voluntad. No tengo que ser descubierto o expuesto porque tengo la oportunidad de exponerme y conocerme a mí mismo aquí en seguridad y conexión con los demás, unidos en comunión en todo el mundo. Es posible que nunca me case. Es posible que pueda vivir una vida neo-monástica en práctica espiritual y conexión con otros en todo el planeta bajo Dios, y estoy de acuerdo con eso. Todavía hay mucho dolor, pero el

dolor, cuando se procesa por completo, se convierte en sabiduría.

En una fraternidad de los Doce Pasos, el enfoque es siempre interno, ya que la actitud trasciende las circunstancias externas. Cuando se trata de relaciones, no puedo elegir quién vendrá a sentarse en mi mesa, sino solo lo que aportaré a ella. La atención se centra en mi lado de la calle y en mantener limpia mi propia casa. He aprendido de los veteranos que las relaciones tratan de lo que puedo

dar, ya que no tengo control sobre lo que se me dará. Creo que la recuperación se trata de dar, mientras que la adicción activa se trata de tomar, y es solo a través de la recuperación que mi relación con los demás y con Dios puede ser buena.

El sexolismo es una enfermedad familiar que se remonta a varias generaciones en mi árbol genealógico, y me fue moldeada en lugar de una conexión real y una verdadera unión entre ambos cónyuges y ambos sexos. El dicho dice que "siempre hay 6 personas en el dormitorio": esposo, esposa y los cuatro padres, ya que los niños aprenden a conectarse con el sexo opuesto a través de las relaciones madre/padre. Para mí, siempre hay alrededor de 12 personas en el dormitorio, y estar soltero definitivamente me ha ayudado a ordenar, destapar, descubrir y descartar gran parte de lo que estaba en mi condición básica.

Mi recuperación y el tiempo que paso siendo soltero me han ofrecido un espacio asombroso y la claridad necesaria para evitar la disfunción familiar intergeneracional a través del sexolismo.

Si bien me encantaría casarme, estar soltero no es tan malo cuando me doy cuenta de para qué sirve, ya que creo que hay una razón y un propósito por el cual todas las cosas existen, bajo mi Poder Superior.

Sin nadie más en el camino, ¿qué mejor momento para conectarse con Dios?

essay.sa.org

Ser soltero es un momento para reflexionar sobre uno mismo y sobre Dios y para encontrar satisfacción dentro de uno mismo que luego se puede compartir con otros. Esto es lo opuesto a la adicción activa, ya que la adicción se trata de tomar y la recuperación se trata de dar.

Ya sea que me case o no, puedo casarme con mi propio proceso de sanación y ayudar a otros a sanar también. Ya sea que alguna vez tenga hijos propios o no, me doy cuenta de que tengo la responsabilidad de transmitir todo lo bueno que se me ha dado. Ya sea que alguien me llame papá o no, estoy destinado a dar el mejor ejemplo que pueda a todos los miembros de las generaciones más jóvenes.

Al hacer todo esto, mi instinto de actuar como padre y como esposo se satisface.

Por duro que pueda ser, ese instinto está verdaderamente satisfecho.

Lee F., Chicago, EE.UU. 



Estar soltero es
un fastidio...



Estar soltero es
un regalo...

Destruyendo el Ídolo Dorado

Al reparar el pasado, mediante el programa, encontró la libertad de estar soltero.

Durante mi adicción a la lujuria, las relaciones románticas se convirtieron en un becerro de oro para mí. Pensaba que una novia atractiva y emocionalmente compatible me llenaría y me completaría. Tener novia se convirtió en una fantasía persistente, pero cada vez que una mujer aceptaba mi propuesta para una cita, huía de la relación en cuanto despegaba. Era demasiado inmaduro emocionalmente para compartir mi corazón con alguien de una manera remotamente desinteresada o sana. Temía que la mujer descubriera quién era yo en realidad. Para protegerme del rechazo, como un paracaidista que salta de un avión que se estrella, abandonaba la relación en cuanto despegaba, huyendo hacia mi adicción, donde pensaba que nunca podría salir lastimado.

Desde el 18 de junio de 2024, estoy sobrio y soltero. Mientras reparo las ruinas de mi pasado, me doy cuenta de lo atrofiado e inmaduro que estoy emocional y espiritualmente, gracias a años de comportamiento sexual destructivo. Estoy aprendiendo a forjar amistades auténticas y a compartir mi corazón con la gente de una manera centrada en el otro, con la libertad única que ofrece la soltería. Una forma de lograrlo es apadrinando a otros sexólicos.

El apadrinamiento ha sido una gran oportunidad para ir más allá de mí mismo, centrarme en las necesidades de los demás y entregarme a ellos, tal como Dios se entrega a mí. Esta entrega me ha traído una alegría y una plenitud que nunca había conocido.

Mi soltería también me permite profundizar en mi relación con Dios, con una libertad que de otra manera no podría disfrutar. Me relaciono con Dios. Salgo a caminar con él. Monto en bicicleta con él. Hago senderismo con él. Conecto con él a través de las glorias de su creación y los tesoros de mi tradición religiosa.

No sé cuál será mi vocación para toda la vida. Pero hoy estoy seguro de mi vocación. Estoy seguro de que Dios quiere que me mantenga sobrio. También estoy seguro de que Dios quiere que ayude a los demás. Encuentro, durante la oración de la mañana, que cuando le pido a Dios que me envíe a alguien para ayudar, siempre lo hace. Cuando estoy al servicio de los demás, libre de restricciones, las oportunidades de descubrir fuentes inexploradas de alegría son infinitas.

Joe S., Ohio, EE.UU. 

Sueldo base frente a incentivos

El amor y la voluntad de Dios en su vida es todo lo que necesita, y cualquier otra cosa es un extra.

Crecí con ganas de ser abuela; me encantaba la idea de tener familia e hijos. Le pondría a mi hija el nombre de la chica que se sentaba en la última fila de la clase. Estaba en primero de primaria, miré al niño del que estaba enamorada y pensé: «Si tuviéramos una hija, le pondría el nombre de mi compañera que es la número uno de la clase». Bonito, ¿verdad? Me río porque solo tenía cinco años cuando hice esto.

¿Esto me convierte en sexólica? ¿Fue solo una obsesión o un primer amor de la infancia? Bueno, siempre me ha gustado la sensación de estar enamorada. Sí, el amor... la hierba es más verde y el sol parece más brillante. Y cuando le miro, me encanta que me devuelva la mirada en la distancia. Me encanta esta melodía unilateral sin sentido. No sé cuándo se convirtió en obsesión; no sé cuándo esta tontería se convirtió en locura.

A ver si me explico: no digo que no pueda amar. Solo digo que estoy obsesionada con la idea de estar enamorada. Siempre necesito a alguien que sea «un potencial marido». Alguien con quien pueda obsesionarme con tener una familia... la solución mágica.

Entonces, todo estaría bien. ¿Pero es eso cierto? Bueno, me he enamorado más veces de las que puedo contar con los dedos de la mano, pero descubrí que el amor está en la falta de necesidad, y la lujuria está en la necesidad. Esto significa que cuando necesito algo, se convierte en lujuria. No es amor porque lo necesito a él, y solo a él. Hago de él mi Poder Superior. ¿Qué pasa cuando él está en mi vida? Me falla, no porque no sea válido, sino porque no puedo alimentar mi hambre de Dios con él. Yo necesito a Dios, solo a Él, y Él puede saciar mi hambre de amor.

Por eso, la gente es como los incentivos, porque yo no obtengo mi salario base de ellos; lo obtengo de Dios. Mi Dios, mi único empleador, me paga y sacia mis necesidades básicas, así que no necesito preocuparme por mis necesidades. Puedo dar sin ansiar los resultados. Los incentivos son extras. Cuando los tengo, es maravilloso, pero cuando no, siempre tendré mi salario base, que es mi Dios, y eso es lo que hace que la vida sea placentera para mí.

Arpita, Delhi, India



Sobria, soltera y agradecida



Ella llegó a aceptar el plan de su Poder Superior.

Tuve que aprender a amarme a mí misma, no como lo hace una persona engreída, sino como una preciosa hija de Dios. Tuve que aprender a disfrutar de mi propia compañía y a recordar que soy una preciosa hija de Dios. No soy perfecta, sino alguien que está progresando con mi Poder Superior moldeándome a su voluntad. Yo no estoy al mando de mi vida; mi Poder Superior lo está. Tengo que aceptar que mi Poder Superior sabe lo que es mejor para mí. Acepto que el plan de mi Poder Superior es que esté soltera. Estar soltera no es un fracaso. Estoy agradecida por las lecciones que mi Poder Superior me ha enseñado sobre amarme y quererme como una

preciosa hija de Dios. Dios cuida a los sexólicos, incluyéndome a mí. Me costó mucho creerlo. A veces lo olvido, pero mi Poder Superior me lo recuerda a través de la oración, las palabras de otro sexólico o la literatura de SA.

Estar soltera y ser mujer en SA es formar parte de dos minorías dentro de la fraternidad.

Siempre he estado soltera. Estuve a punto de casarme a los treinta años. Estaba desesperada por casarme,

pero mi prometido era un alcohólico violento. Mis amigos y mi familia insistían en que no me casara con él. Al principio fui testaruda y me negué a escucharlos. Luego, Dios según yo lo concibo, me ayudó y rompí el compromiso.

Tengo una buena red de amigos y familiares.

Estoy contenta de estar soltera. Tengo una buena red de amigos y familiares. Algunos de mis amigos de SA son como los hermanos que nunca tuve, y agradezco su apoyo en mi viaje de recuperación.

Empecé a ir a las reuniones de SA en 1992 y había otras cuatro mujeres. Las cuatro dejaron el programa. Fui la única mujer durante unos años. Los hombres de SA me trataban como a uno más o como a una hermana. Cuando llegué a SA todavía estaba buscando pareja. Mi madrina me dijo que necesitaba trabajar en mis defectos de carácter mientras mantenía la sobriedad antes de pensar en salir con alguien. Ella tenía razón. Necesitaba concentrarme en mí misma. He tenido algunas citas a lo largo de los años, pero nada serio. Me gusta tener amigos hombres, y eso es suficiente para mí. Puedo hablar con los hombres de nuestra fraternidad como una persona, no como un objeto sexual.

Tener límites que sean saludables es muy importante como mujer soltera en SA. Necesito sentirme segura en todas las reuniones a las que asisto.

No abrazo a la mayoría de los hombres. A veces les doy la mano. Se trata de un límite firme, ya que la mayoría de los hombres de SA están casados. Los miembros del programa respetan mis límites. Ahora, en el área de Cleveland, somos seis mujeres. Las abrazo después de consultarlas para asegurarme de que no traspaso sus límites. Tengo detonantes y soy consciente de la mayoría de ellos. No soy perfecta. Cuando tengo un ataque de lujuria, necesito entregárselo a Dios tan pronto como pueda y llamar a alguien de SA.

Doy gracias a Dios por estar soltera y sobria, un día a la vez.

Estar soltera en SA significa que puedo ir a todas las reuniones que quiera. También puedo elegir cuánto servicio hago. Tengo la libertad de responder llamadas, mensajes o correos electrónicos sin que ello interfiera en mi vida familiar. También puedo elegir cuándo voy a una convención.

Doy gracias a Dios por estar soltera y sobria, un día a la vez.

Peg V., Cleveland, Ohio



La sobriedad le ha ayudado a lidiar con los altibajos de estar soltero

Estoy soltero y no siempre estoy feliz, alegre y libre. Puede ser solitario, y el divorcio es doloroso. No me siento feliz, alegre y libre.

Hoy, llevo 18 meses sobrio, lo que es una prueba milagrosa de que Dios puede hacer por mí lo que yo no pude hacer por mí mismo. También he estado deprimido durante aproximadamente un mes. He estado oficialmente soltero durante aproximadamente la mitad del tiempo que he estado sobrio. Mi esposa se mudó el mismo día que me fui de juerga, dos semanas antes de ir a rehabilitación, que también es dos semanas antes de mi fecha actual de sobriedad.

El libro blanco tiene una frase que compara quién lo tiene más fácil:

**FELIZ?
ALEGRE?
SOLTERO.**

casados o solteros. En mi caso, ser soltero era mucho más fácil, al menos al principio. Ya no tenía que tener en cuenta a nadie más a la hora de tomar decisiones relacionadas con mi recuperación. Si necesitaba hacer una llamada, la hacía. Si necesitaba asistir a una reunión extra, iba. Tenía un objetivo claro. Se acabaron las montañas rusas. El viaje se llamaba “vivir con una esposa a la que había herido profundamente y que, en cualquier momento, podía convertirse en una versión de sí misma activada por el dolor, que expresaba ese dolor de formas que yo no sabía cómo manejar”.

Les digo a mis ahijados: “Esa es la ventaja de ser soltero”. También hay una desventaja como lo veo. Hay crecimiento espiritual en vivir con alguien a quien he lastimado profundamente y encontrar una manera de no centrarlo todo en mí. Nunca aprendí a hacer eso. Es más difícil aprender a hacerlo cuando vivo solo, no es imposible, solo más difícil. Es el ingrediente esencial de la recuperación. Por supuesto, Dios es bueno encontrando la manera correcta de desafiarme. Aprender a vivir para los demás, mientras vivo solo, ha sido una bendición, y a veces todavía extraño a mi exesposa.

P. D. Mi pitbull llamada Pumba, quería comentar el hecho de que no vivo solo, y que ella siempre está feliz de recibir más de mi atención exclusiva, especialmente si es en forma de comida, juego o paseos.

P. P. D. Entre escribir y editar este artículo, mi depresión ha desaparecido. ¡Justo antes de la fecha límite para este artículo! Eso significa que soy feliz, alegre y soltero, un día a la vez.

Pasha F., Washington, EE. UU. 

Agosto 2025

MI YO SUPERIOR

El tiempo que he pasado soltera y sobria me ha permitido escuchar la voluntad de mi Poder Superior.

He estado sobria durante varios años y he dado mis primeros pasos hacia la recuperación. Al decir “recuperación” no me refiero solo a trabajar los pasos, sino que estoy literalmente “recuperándome”. Me refiero a sanación y restauración.

Esto me permite discernir mejor la voz de mi “yo inferior”, pero también la de mi “yo superior”. Mi yo inferior quiere tomar cosas del mundo para sentirse feliz. Mi yo superior es donde reside mi Poder Superior. Es la parte de mí en la que se encuentran la plenitud, la paz y una fuerza sanadora que me impulsa. Dios no está allá arriba en el cielo, sino aquí dentro de mí. Cuando lo sigo, la parte sana de mí crece y yo sano, lenta pero seguramente.

Mi yo inferior fue el que siempre quiso una relación. Después de aproximadamente un año en SA, noté que el deseo de tener relaciones sexuales con otra persona o conmigo misma había desaparecido por completo. Sin embargo, el deseo de una relación permaneció durante varios años. Racionalmente, no quería una relación, pero mi corazón seguía anhelándola.

El fin de semana pasado estuve en nuestra convención anual de habla holandesa. Un número sorprendente de compañeros compartieron su deseo de tener una relación. Fue solo entonces cuando me di cuenta de que yo no había sentido eso en mucho tiempo. Que mi Poder Superior me lo había quitado. ¡Qué milagro! Gracias a la combinación de SA y la terapia, realmente me estoy recuperando. La niña herida y dañada dentro de mí está sanando cada vez más, lo que permite que mi yo verdadero, mi yo sanado, sea cada vez más visible. Yo no controlo ni dirijo nada de esto. Todo lo que tengo que hacer es seguir a mi Poder Superior y escucharlo.

Hoy, estoy agradecida con la cabeza y con el corazón por estar soltera. Hay tiempo y espacio para el silencio, la sanación y el descubrimiento de quién soy. No sé a dónde me llevará Dios en el futuro. Pero hoy soy feliz y encuentro paz dentro de mí, y por eso nunca podré estar lo suficientemente agradecida.

Nathalie V.,
Mortsel, Bélgica 

SOBRIO, SOLTERO Y BAILANDO

La rendición y las actividades sanas probaron que era uno más.

Me llamo Ryan y soy hijo de mi Poder Superior. Como un antiguo padrino sugirió con humor: “cumples los requisitos para formar parte del programa, ¡eres uno de nosotros!”

Llegué a SA en 2017, pero tras un tiempo, fue aparente que tenía que abandonar el programa. Tenía que encontrar una espiritualidad genuina y auténtica, una relación con mi amoroso y misericordioso Poder Superior. ¡Otra razón por la que me fui fue porque las reuniones a las que asistía eran muy serias! No había alegría ni humor ni frivolidad. No se correspondía con lo que yo entendía como sobriedad emocional sana y revitalizadora, por lo que decidí irme.

Probé otros programas, y mientras me daba cuenta de que muchos de estos programas ayudaban de varias maneras, para mí la lujuria es el problema y la fuerza detrás de mi compulsión. Hoy estoy agradecido por tener hermanos que forman parte de una reunión sana de SA y con los que puedo caminar libre de la lujuria.

Al crecer, me fue difícil tener una conexión con los demás. Siempre me la pasaba leyendo libros como un ratón de biblioteca y nunca practiqué pasatiempos que me conectaran con otros. Unos años más tarde, después de irme de SA, probé las citas en línea. Alimentar la lujuria con imágenes y fotos de perfiles no me hizo ningún bien. En esta época, asistía a servicios y eventos en la iglesia, pero había una cultura enferma donde los

hombres y las mujeres no hablaban entre ellos. Sentía que tenía que encontrar una manera de conocer a personas, especialmente mujeres, de forma divertida, social y sana.

Un amigo vino a mi rescate con esta joya unos 6 meses antes de regresar a SA:



“¡Tienes que probar una noche bailando swing!” Estaba escéptico, ya que lo único que podía bailar se limitaba a lo que aprendía en clases de salsa. Sentía que esas clases no eran la vía para establecer una conexión con las mujeres. Por tanto, decidí aceptar la oferta de mi amigo, ¡y me enganché! Me hizo sentir como si hubiera faltado una pieza de rompecabezas en mi vida. ¡Por fin había encontrado la forma de divertirme y conectar sanamente que tanto había buscado!

Cuando bailo, me olvido de mí mismo. Estoy más enfocado en la música y en mi pareja de baile. Esto contrasta fuertemente con la morbosa auto-obsesión que tenía en las profundidades de mi oscura esclavitud a la lujuria. La lujuria me aísla, me traslada a una condición grave, y acaba por aislarme.

Bailar swing es proporcional a la sobriedad sana sin lujuria. Mientras que puede haber tipos de baile que son inapropiados, el swing no es uno de ellos. Es una manera sana de establecer una conexión con otros alrededor de ti.

Veo cada tentación como una oportunidad única para crecer.

Es imposible vivir la vida sin tener tentaciones. Un mentor espiritual me sugirió que viera cada tentación como una oportunidad única para crecer. Ahora cuando soy tentado, soy consciente de esa oportunidad; no habrá otro momento como ese, por lo que procedo a preguntarme lo que mi Poder Superior quiere de mí, que normalmente es sentirme amado y estar conectado y,

por lo general, digo una pequeña oración.

Todo esto me traslada fuera de mí y me conecta con mi Poder Superior y los demás. Aprender a conectar con los demás es una lección importante que me ha enseñado el baile.

¡Escribir no puede plasmar todos los beneficios que el baile me ha dado! He aprendido lo siguiente:

Está bien divertirse.

Está bien hacer el tonto.

No tengo que ser perfecto.

Puedo cometer errores y reírme de ellos.

Una de las lecciones más importantes es cómo conectar con las mujeres. Antes de bailar swing, había una parte de mí que estaba convencida de que las mujeres me odiaban, pero ya no es el caso. Bailar jugó un papel crucial en sanar una herida que tenía en lo profundo de mi corazón. Más que nunca, me siento más cómodo estando en compañía, y especialmente con las mujeres.

Un beneficio que no me esperaba del baile, es el de conectar con otros hombres, que es algo que no sabía que necesitaba o que incluso quería. Hay un grupo de colegas con los que voy a bailar swing, bailamos con otras mujeres. He encontrado un sentimiento de camaradería y amistad que ha ido creciendo al aprender a bailar y al ir juntos a eventos de swing, convirtiéndose en una bendición enorme en mi vida. Gracias por la oportunidad de compartir.

Ryan, California, EE. UU. 

Moviendo la línea de citas de un año



Una experiencia espiritual la llevó a aceptar el plan de Dios para su vida personal.

Sentada en la oficina del consejero a principios de 2020, expresé mi mayor temor: que algún día mi comportamiento sexual destruiría un matrimonio.

Las fantasías fetichistas, la masturbación, la literatura y la pornografía habían formado parte de mi vida desde que tengo memoria, sin ninguna razón externa aparente. Logré frenar el hábito durante una relación de un año en mi último año de universidad.

Sin embargo, en el momento en que la relación terminó, mi comportamiento y pensamiento compulsivos regresaron con fuerza.

Entré en SA en marzo de 2021. Después de algunos deslices, volvía al Paso Uno, creyendo que no debía haber admitido completamente mi impotencia. Pero en el fondo, albergaba la suposición de que, con el tiempo, podría mantenerme sobria durante ese año mágico y luego ser libre para tener

citas. Cada vez que reajustaba la fecha de inicio, un grano de resentimiento comenzaba a crecer, alimentado por mi creencia de que la meta se alejaba constantemente.

Entonces, en enero de 2025, comencé a trabajar los Pasos siguiendo las claras instrucciones del Gran Libro de Alcohólicos Anónimos.

Me preguntaron si creía, o si estaba dispuesta a creer, que existía un poder superior a mí (AA 47). Sí, lo creía. Estaba entonces en el Tercer Paso.

El siguiente ingrediente fue “dejar de jugar a ser Dios” (AA 62). Me dijeron que desbordara el agua de mi propia voluntad para permitir que Dios fluyera. Decidí que “Dios iba a ser mi Director” (AA 62). Tomé esta decisión mientras estaba sentada a la mesa del comedor, el mismo día que había dado los Pasos Uno y Dos. Inmediatamente, sentí que un nuevo poder fluía hacia mí. Continué con un curso de acción riguroso y completé los Pasos Cuatro a Ocho en pocas semanas. Cuarenta y cuatro días sobria, después de comenzar mis enmiendas del Paso Nueve y de comenzar a practicar los Pasos Diez y Once en mi vida diaria, comencé a amadrinar.

essay.sa.org

En algún momento de las semanas siguientes, le comenté a mi madrina, casi como una ocurrencia tardía: “¿Sabes? Antes de este despertar espiritual, estaba muy resentida por seguir aplazando el límite de un año para tener un noviazgo”. Ni siquiera había notado que ese sentimiento desaparecía.

La feliz ironía es que ya no siento la necesidad de encontrar a alguien con quien salir o con quien casarme.

Me he dado cuenta de que mi miedo a destruir un futuro matrimonio provenía de un conocimiento inconsciente de la naturaleza progresiva de esta adicción.

¿Pero hoy? No estoy luchando contra ello, ni evitando la tentación (AA 85). No puedo explicarlo; solo sé que pase lo que pase en esta vida, incluso la pérdida de un matrimonio, si volviera a la locura, Dios me tiene y estaré bien.

La vida de soltera es tan buena hoy. Cuando me sorprende volviendo a ser directora, la solución siempre me devuelve la felicidad, la alegría y la libertad.

Dios está dirigiendo mi vida a la perfección, ya sea que decida que me case o no.

¡Simplemente sigo el camino, disfrutando cada día como Dios me lo trae!

Catherine H., Cleveland, Ohio



También formo parte

Un buen liderazgo en el servicio, a todos los niveles, es indispensable para nuestro funcionamiento y seguridad en el futuro.

Comencé a servir en SA para practicar un liderazgo basado en los principios y valores que estoy aprendiendo de nuestro Programa de Doce Pasos y para aprender un nuevo modo de vida sobrio y funcional en el mundo. El servicio en SA significa que estoy muy enfocado en ayudar a los sexóxicos a encontrar el Programa y a alentarlos en su recuperación.

Los principios y valores del liderazgo en el servicio de SA no se basan en obtener atención, ganar aprobación o triunfar. En mi experiencia, los principios y valores son bastante diferentes de las claves del éxito corporativo que muchos de nosotros hemos aprendido. Se trata de crear un espacio para albergar alternativas y oportunidades mientras escuchamos la voz de nuestro Poder Superior que habla desde nuestro interior y en la voz de otros miembros de SA. Implica expresar nuestra verdad y tener la humildad de guardar silencio mientras escuchamos.

Cuando me convertí en Custodio y en miembro del Comité de Información Pública (CIP), tuve que reflexionar sobre

mi motivo para servir. La razón por la que sirvo en la Junta de Custodios y en el CIP no se basa en "tú y yo contra el mundo", "nosotros contra ellos" o incluso "yo también estaría allí si no fuera por la gracia de Dios". Se trata de admitir con humildad que "también formo parte"; se refiere a "todos nosotros juntos". Mi motivo es servir, intentar comunicar "esperanza y nuestra verdad" a través del mercado de las redes sociales, que está plagado de lujuria adictiva y tóxica.

Para lograr esto, nuestro mensaje debe venir del yo sobrio, con una petición clara y pura, al corazón (del yo superior) del adicto activo y en recuperación. Por "yo superior" me refiero a esa parte incorruptible de uno mismo que conoce la verdad y el bien cuando se escucha o se experimenta. Además, encuentro que el tema central "también formo parte" me atrae hacia la fraternidad e inspira gratitud, alegría, compasión, generosidad y una precaución respetuosa por mi propia seguridad y la de los demás en todo lo que hacemos.

Jack H., California, EE. UU. 



NO ERES TAN DIFERENTE

EL HECHO DE QUE OTROS COMPARTIERAN SUS DEBILIDADES LE AYUDÓ A DARSE CUENTA DE QUE NO ESTABA SOLO

Hola, soy Justin, un sexóxico agradecido en recuperación. Llegué a SA en 2019, cuando un amigo sacerdote me presentó a la Comunidad. Había comenzado un nuevo trabajo y era verano. Él me invitó a una reunión, me dio el "libro blanco" de SA y me animó a asistir. En esa primera reunión, escuché a otros hombres compartir abiertamente sobre sus luchas, no solo con la masturbación y la pornografía, sino con la lujuria en sí misma. Me sentí inmediatamente conectado. Por primera vez, me di cuenta de que no estaba solo. Acababa de graduarme de la universidad y estaba soltero, y escuchar a otros compartir con tanta honestidad me dio un verdadero sentido de esperanza.

Después de mudarme a Virginia en agosto de 2019, comencé a trabajar los 12 Pasos con mi primer padrino de SA. Le compartí mucha de mi culpa y vergüenza, y a través de ese proceso,

escuché palabras que nunca olvidaré: "No eres tan diferente. Gracias por compartir".

Esa aceptación me dio el valor para seguir abriéndome con otros miembros.

Cuando la pandemia de la COVID-19 azotó en 2020 y las reuniones presenciales se suspendieron, me alejé de la recuperación activa. Estaba trabajando en el Noveno Paso cuando ocurrieron los confinamientos. Como hombre soltero, quería comenzar a salir con alguien, pero en el fondo sabía que primero necesitaba más recuperación

También, estaba contemplando otras decisiones importantes de la vida, incluyendo un posible "compromiso religioso" que requeriría celibato.

En 2021, me mudé a Maine. Continué asistiendo a reuniones virtuales de SA, pero tenía dificultades para mantener la sobriedad. En 2022, regresé a Virginia, reconecté con SA de forma presencial y, nuevamente, me comprometí con mi viaje de recuperación. Completé los 12 Pasos con otro padrino y comencé a ofrecer servicio: apadrinando a hombres de todo el mundo, sirviendo como Secretario de Actas para el Intergrupo de Capital Area SA (CASA), moderando un taller de CASA sobre el "Servicio" y ayudando en eventos como el Día de la Gratitude. El Día de la Gratitude es el maratón anual de reuniones de SA celebrado por CASA en otoño. También sirvo actualmente como Tesorero y Representante de Servicios Generales (RSG) para mi grupo base en Arlington (Crystal City), Virginia.

Durante mi etapa como hombre soltero en SA, he aprendido a abrazar a la fraternidad

Durante mi etapa como hombre soltero en SA, aprendí a abrazar la comunidad. Encontré alegría y conexión con otros miembros simplemente pasando tiempo juntos: saliendo a comer antes de las reuniones, pasando el rato después de estas y simplemente estando presente. Sin la presión de buscar una relación, pude experimentar una verdadera amistad y apoyo. No se trataba de mantenerme sobrio para encontrar a alguien con quien casarme;

se trataba de construir una vida fundamentada en la Conexión Verdadera, en la honestidad y la recuperación. Ahora estoy casado desde hace más de un año y mi esposa apoya mi recuperación.

Uno de los momentos destacados de mi viaje fue llevar a un amigo a SA. Después de compartirle mi historia, asistió a una reunión en mi grupo base, la misma noche en que mi padrino celebró cuatro años de sobriedad.

Desde entonces, ese amigo ha llevado a otros a la comunidad, y el efecto en cadena continúa.

Estoy profundamente agradecido por SA. Me ha salvado de la soledad. Incluso durante los momentos en que me alejé, las oraciones y el apoyo de otros miembros me ayudaron a regresar a la comunidad. Con eso, me despidió.

Justin W., Virginia, EE.UU 



Contentamiento en su Cuidado

Soy soltera en SA. Y estoy contenta. ¿Cómo es posible?

Es posible porque me siento contenta cada día al entregarme al cuidado de mi Poder Superior. No pienso en el futuro ni en lo que eso significa. Me concentro en el presente.

Cada día, decido entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, tal como yo lo concibo (Paso Tres). Pido conocer su voluntad para mí y la fortaleza para llevarla a cabo (Paso Once).

No me he comprometido a ser soltera para toda la vida. Me he comprometido a conocer a Dios como mi Amigo (AA 13).

Al entregarme cada día al cuidado de Dios, estoy contenta con los resultados.

Dorene S., Washington, EE.UU 

Historias de SA

Lidiando con el Enamoramiento



El desapego fue el camino que lo llevó a buscar lo real.

Sin lugar a duda, mi programa es de progreso, no de perfección. Me ha tomado algunos años entender cómo el enamoramiento me ha mantenido atado a la lujuria.

El enamoramiento, creo, es una distorsión de la realidad. Lo que comienza en mí como una respuesta natural, apreciando lo atractivo en otra persona, se desliza fuera de la realidad y entra en el reino de la fantasía. Mi deseo, fundamentado en la lujuria, convierte un aprecio en un deseo antinatural de poseer. Muchas veces, no sé mucho sobre la persona de la que estoy enamorado. Mi enamoramiento no se basa en el conocimiento o en las cualidades reales de una persona, sino en lo que quiero ver y lo que me imagino haciendo con esa persona.

Veo el enamoramiento no solo como una falta de respeto hacia la persona por la que estoy obsesionado, sino también como una completa pérdida de tiempo. "La fantasía corrompió lo real; la lujuria mató al amor" (SA 203). No hay oportunidad de desarrollar una relación real cuando estoy consumido por la lujuria. ¿Cómo puedo estar satisfecho solo con sueños ilusorios? Continuaré estando solo y frustrado. Una vez, después de conocer a una persona en una conferencia, llevé esa imagen conmigo durante meses a pesar de no haber vuelto a ver a esa persona en ese tiempo. Finalmente, volví en

mí y lo compartí con mi padrino y otros amigos en el programa

El camino hacia la salud radica en desprenderse de lo que es dañino. El enamoramiento definitivamente califica para el desapego. Mi Poder Superior me permite ver más allá del enamoramiento hacia la persona real. A menudo uso la breve aclamación: "¡Ayúdame, Poder Superior! Soy impotente ante esta lujuria", y la repito muchas veces para liberar mis pensamientos, y luego pido a mi Poder Superior que bendiga a esa persona. Confío en que mi PS me guíe hacia lo que más me conviene.

¿Cómo puedo distinguir el enamoramiento del amor real? Afortunadamente, el programa nos da herramientas. La verdadera intimidad proviene de conocerse mutuamente, y eso lleva tiempo. Si me importa la otra persona, me daré tiempo para participar en actividades "neutrales", no sexuales, y apreciar el lado espiritual y las características valiosas de la persona. Mientras que el enamoramiento no quiere hacer un compromiso a largo plazo con el otro, el amor comprometido sí lo hace. Cuando mi experiencia con el otro ha crecido hasta convertirse en respeto y aprecio por su valor único, entonces estoy listo para el amor y el compromiso a largo plazo.

KB, St. Louis, EE.UU 

Antes de llegar a SA y de recuperarme de la lujuria crónica y las manifestaciones que le seguían, me perdía con frecuencia en fantasías, en aplicaciones de citas o en "encuentros íntimos". Lo irónico era que no había nada íntimo en ello. Este comportamiento me desgastaba el alma y me hacía sentir profundamente avergonzado. También me causaba irritación, miedo e intimidación, aunque no de manera intencional. Como cualquier buen sexólico, no podía parar.

Pero Dios empezó a ayudarme, mucho antes de que estuviera listo o quisiera esa ayuda. Dos consejeros diferentes mencionaron la posibilidad de una adicción sexual. El segundo consejero me remitió a SA en Charlestown, noroeste de Irlanda. Fui, aunque no quería. Seguí regresando haciéndome camino entre el juicio moralista, la ira, la culpa, el miedo, la vergüenza, el rencor, el deseo de controlarlo y disfrutarlo, la recaída crónica; finalmente, la aceptación a un nivel mucho más profundo y, gradualmente, la recuperación. ¡Un regalo, una recuperación incomparable! Como dice en "La Solución" del libro blanco: "Y comenzó la curación" (SA 206).

Ahora tengo una vida maravillosa. Mi esposa, a quien lastimé profundamente antes de casarnos, con mis comportamientos inapropiados en las aplicaciones de citas y mi infidelidad, es una mujer excepcionalmente comprensiva y misericordiosa. Tenemos una relación feliz. A veces,

mi inmadurez emocional causa problemas en nuestra relación, pero sucede con menos frecuencia que antes. También he tenido la suerte de tener una hija amable, gentil y llena de energía. Solía preocuparme mucho por ella, debido a mi sexolismo, pensando que ella tendría que lidiar con problemas de salud mental o adicciones. Sin embargo, lo mejor que puedo hacer para limitar la probabilidad de que eso suceda es, como decía mi antiguo padrino: "Mantente sobrio, sigue los Pasos y observa lo que Dios hace".

Además de tener una vida familiar feliz, a pesar de las adversidades, tengo un programa sólido pero ligero, en la medida de lo posible. Esto me mantiene con energía, sintiéndome conectado y completo. Disfruto de la compañía y el contacto con compañeros para tomar café, ir a reuniones, etc., y me está ayudando mucho. Estoy bastante libre de lujuria y cuido bien de mis ojos. Me gusta mucho el hombre en el que me estoy convirtiendo. A veces no lo puedo creer, pero llevo más de 17 meses sobrio. A pesar de mis defectos, soy un buen padre y esposo. Gracias a Dios y a la influencia del Programa, puedo servir a mis seres queridos, a mis amigos y compañeros, sin esperar nada a cambio. Este cambio de actitud, de consumir a escondidas tan a menudo como podía, sin pensar en nadie más, a poder dar a quienes me importan, es a la vez una libertad y una alegría, y me llena de un sano respeto por mí mismo.

Barry O., Charlestown. Irlanda 

LA CURACIÓN EMPEZÓ

Este miembro aprecia al hombre en el que se está convirtiendo.



SA CFC

Sobrio,
Alegre
y
Soltero



Esta etapa de su vida le ha dado tiempo para crecer

Hola, me llamo James D. y he estado en prisión desde el 28 de enero de 2022. Llevo sobrio desde el 29 de noviembre de 2023 —1 año, 10 meses y un día desde que viví el peor día de mi vida—. A partir de ese día, experimenté el primero de muchos de los mejores días de mi vida: el día que empecé la sobriedad.

El mismo día en que me encerraron, también fue el día que me quedé soltero. He estado así desde mi encarcelamiento. Así que a día de hoy, me mantengo sobrio y soltero —que no es lo peor que te podría pasar en prisión—. De hecho, me ha dado la libertad para crecer.

Espero que algún día pueda ser capaz de tener una relación en sobriedad, pero hasta que Dios no ponga a la mujer indicada en mi vida para que camine junto a mí en este viaje, seguiré como estoy ahora mismo: sobrio, alegre, y... soltero.

Doy las gracias a todos aquellos que me han tenido en sus oraciones y que me han deseado lo bueno en mi sobriedad, salud y bienestar general. Hasta la próxima. Soy James D. y llevo sobrio desde el 29 de noviembre de 2023

James D., Centro Penitenciario en EE.UU. 

Noticias Mundiales

EL SALVAVIDAS DE LA FRATERNIDAD

LA FRATERNIDAD LO AYUDÓ A ACEPTAR SU ENFERMEDAD Y A REÍRSE CON LOS MIEMBROS

En el Retiro de primavera de SA Ontario 2025, el tema fue: "Aceptar es la solución". Se llevó a cabo en mayo, desde el viernes 23 hasta el domingo 25, y fue coordinado por el grupo de SA de Peterborough.

No esperaba estar, incluso ni quería ir a un retiro de SA después de mi segundo año de universidad. Pensaba que eran un grupo de gente mentalmente enferma puesta en cuarentena. Sin embargo, tengo un padrino persuasivo que me animó a ir.

Durante el retiro, y que va de la mano con el tema, acepté dos cosas con las que estaba batallando, lo que significaba que no estaba rindiendo ante Dios.

En primer lugar, acepté que soy un sexólico y que quiero formar parte de SA. A lo largo del retiro, me di cuenta de que los sexólicos, con una buena recuperación, son las personas más divertidas que conozco. Muchas de estas personas, tras haberse enfrentado a la muerte con su sexolismo y haberse recuperado de tal estado, son personas enormemente agradecidas y que no se toman así mismos tan en serio —de ahí, ese humor insuperable—. Trabajar los pasos por mi cuenta me mantuvo a flote por un tiempo. Pero trabajar

los pasos al mismo tiempo que conecto con los demás me refugia en el salvavidas de la Fraternidad. Quería formar parte de esta Fraternidad, y esto significaba aceptar que soy un sexólico.

En segundo lugar, tenía que aceptar que trabajar los 12 Pasos es difícil. Los actos de lujuria son fáciles, pero los resultados me producen la muerte, y las acciones de recuperación son más difíciles, pero los resultados producen vida —la conexión verdadera—. Cuando mi padrino dijo que su abuelo (el padrino de su padrino) iba a ir, pensé que era un título concedido a partir de cierto nivel de sobriedad, como los rangos en un videojuego. Resultó ser que esta persona era el padrino de su padrino, ¡ADEMÁS de ser mi tatarabuelo! Presenciar dónde estaban ellos en su recuperación y cómo seguían llevando el mensaje hasta pasármelo a mí, me ayudó a aceptar que trabajar el programa vale la pena. Se me ha encomendado seguir llevando el mensaje. Mientras sigo trabajando los Pasos, estoy experimentando, con más plenitud, que aceptar las adversidades es el camino hacia la paz.

Silas, Ottawa, Canadá





Encontrando libertad a través del Libro Grande
Ella decidió dar lo que gratuitamente le fue dado.

Al reflexionar sobre mi camino en la recuperación, me embarga la gratitud por el Libro Grande de AA y por aquellos que han transmitido su mensaje. Trabajar los Pasos tal como están escritos en el Libro Grande ha sido la experiencia más transformadora hacia la verdadera libertad que jamás haya vivido.

Encontré SA en 2015 y desde entonces he trabajado los Pasos utilizando cinco métodos diferentes. Cada método me ayudó a crecer de alguna manera, pero mi vida comenzó a tomar un nuevo rumbo cuando conocí a miembros de Sexólicos Anónimos que encarnaban los principios expuestos en el Libro Grande. Yo podía ver que ellos eran realmente felices, alegres y libres, y deseaba con todas mis fuerzas la clase de recuperación que ellos tenían.

Inspirada por su ejemplo, supe que necesitaba trabajar los Pasos a través del Libro Grande de AA. Sin embargo, encontrar a una mujer que pudiera guiarme en este método específico resultó ser un desafío. Justo cuando estaba perdiendo la esperanza, me conectaron con una miembro de AA con muchos años sobria, y algunos de mis hermanos de SA iniciaron un taller con ese mismo enfoque. De pronto, Dios me estaba proveyendo en abundancia todo lo que necesitaba para despejar los obstáculos que me separaban de Él.

como están escritos cambió mi vida! Antes estaba llena de miedo, vergüenza y lujuria. Ahora rebozo de amor, alegría, paz y una libertad inimaginable. Soy una persona completamente distinta, y para quienes me conocen, la diferencia es innegable. No tengo solamente sobriedad, tengo una vida que no sabía que era posible. El Libro Grande lo expresa así: "Hemos descubierto un rincón del paraíso y hemos sido propulsados a una cuarta dimensión de la existencia con la que ni siquiera habíamos soñado." (AA 25).

Estoy profundamente agradecida de que este mensaje me haya sido transmitido, y tengo un gran deseo de seguir llevándolo a otros. Mi madrina anterior me animó a dirigir un taller, señalando la necesidad de que las mujeres compartamos este mensaje dentro de nuestra Comunidad. Me emociona que una hermana de SA y yo comencemos un taller para hermanas y hermanos de SA el próximo 6 de septiembre. Ella es una querida amiga y ahijada cuya vida también ha sido transformada a través de este enfoque. Ambas estamos entusiasmadas de seguir transmitiendo el mensaje, y esperamos que otros pronto puedan experimentar esta libertad.

Para anuncios de reuniones visita,
<https://tinyurl.com/BigBookWorkshop>

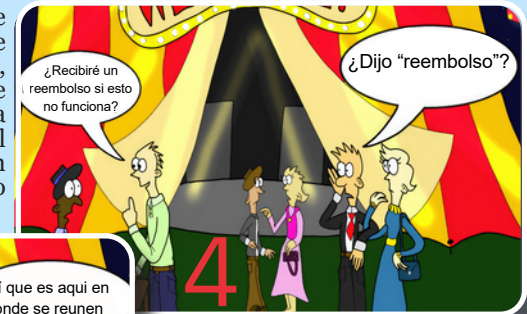
Sheri B., Michigan, EE.UU.

Agosto 2025

ÚNETE A NUESTRO CONCURSO Y CREA

EL MEJOR PIE DE FOTO

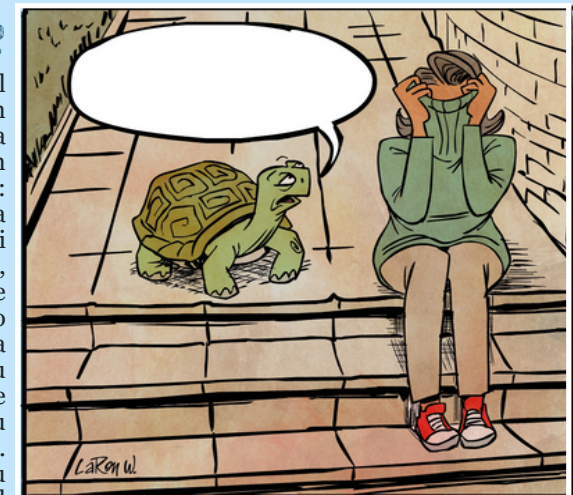
Gracias a todos los que participaron en el concurso de pie de foto de junio. También, gracias a los 40 miembros que votaron por su entrada favorita. El ganador del concurso de junio es Nathan G. de Canadá. Su subtítulo puede ser visto en la página 3



de esta edición. Y felicitaciones a un miembro anónimo, quien obtuvo el segundo y tercer lugar, y a Vince G., quien obtuvo el cuarto lugar. Los subtítulos de Anonimo y Vince se pueden ver arriba en esta página.

¿ESTAS LISTO PARA OTRO DESAFIO DE PIE DE FOTO?

Te invitamos a crear el texto de recuperación perfecto para la caricatura de la derecha, centrado en el tema de octubre: "Superando el miedo, la culpa y la vergüenza". Si tu texto nos hace reír, aparecerá en la edición de ENSAYO de octubre. No te lo pierdas: la fecha límite para enviar tu trabajo es el 15 de septiembre. Envía tu trabajo a essay@sa.org. ¡Da rienda suelta a tu creatividad y que gane el título más ingenioso!



La sencillez de trabajar los pasos tal

NUEVAS REUNIONES DE SA AMÉRICA DEL NORTE, CENTRAL, & DEL SUR

Aiken, Carolina del Sur, EE.UU.
Glastonbury, Connecticut, EE.
UU. Ste Anne, Manitoba,
CANADÁ Hanover,
Pennsylvania, EE. UU.
Longandale, Nevada, EE. UU.
Columbus, Nebraska, EE. UU.
Fitchburg, Wisconsin, EE. UU.
Reunión Adicional Bolos
Verdes, Kentucky, EE. UU

Se necesita ayuda:
Revisores de lectura de ESSAY
Sin duda podríamos contar con
tu ayuda para revisar los
borradores de ESSAY. Si tienes
interés en este servicio, por favor
contáctanos en essay@sa.org con
el asunto "ESSAY Service
Opportunities". Muchas gracias
por tu servicio.



Northwest SA & S-Anon
Fall Retreat

Let Go and Let God

Special Events
• Sobriety Birthday Celebration
• Variety Show
• Raffle

October 10 - 12, 2025

Ross Point Camp
& Conference Center, Idaho
www.rosspoint.org
Workshops on the Steps and
Recovering Together in SA

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

"The Greatest Adventure of our lives"
White book 079

For more information contact
emer.conventie.2025@gmail.com
or
bit.ly/emer2025

AYUDA!
POR EL COMITÉ DE IT
Se necesita ayuda de: diseñadores
web, artistas, escritores, gerentes
de proyectos, secretarios de
comités/subcomités, etc.

HELP

Por favor considera aplicar!!!
SAICO at saico@sa.org para tu
aplicación



SUPERANDO EL MIEDO, LA CULPA Y LA VERGÜENZA

PRÓXIMA EDICIÓN

El tema de nuestra próxima edición es "Superando el Miedo, la Culpa y la Vergüenza". Al comenzar el Programa, muchos experimentamos miedo de enfrentar la culpa y la vergüenza que la adicción al sexo acarrea para quienes no pueden hacer nada ante la lujuria. La Fraternidad nos ayuda a superar este miedo acompañándonos en el proceso de encontrar un padrino o madrina y de trabajar los Pasos. Al hacerlo, descubrimos que no somos lo que la adicción decía que éramos. Somos seres humanos en un maravilloso camino hacia la sobriedad y la recuperación. Sin embargo, ENSAYO es tu revista, y es tu experiencia, fortaleza y esperanza la que lleva el mensaje de recuperación al sexólico que aún sufre. Por favor, considera compartir tu experiencia con la Comunidad enviando un artículo a essay@sa.org.

ENVÍA TU HISTORIA

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

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

Edición de febrero de 2026: Se recomienda gran precaución (Historias hasta el 1 de enero) ¿Cómo nos ha ayudado tener en cuenta la advertencia del Libro Blanco sobre la revelación a las personas que amamos, dentro y fuera de SA?

Edición de abril de 2026: Humildad, Valentía y Honestidad Rigurosa (Historias hasta el 1 de marzo) ¿Cómo te ha ayudado la honestidad rigurosa a alcanzar tu justa medida en la sobriedad y la recuperación?

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

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

DIOS,
CONCÉDEME LA SERENIDAD PARA
ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO
CAMBIAR, VALOR PARA CAMBIAR LAS
COSAS QUE PUEDO, Y SABIDURIA
PARA RECONOCER LA DIFERENCIA.
HÁGASE TU VOLUNTAD, NO LA MÍA.

