

# ENSAYO



LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

# SUPERAR

El Miedo La Culpa y La Vergüenza



Octubre de 2025

# 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

### Sexólicos Anónimos

## DECLARACIÓN DE

### PRINCIPIOS

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

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).

**ENSAYO es una publicación de Sexólicos Anónimos**  
[essay@sa.org](mailto: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*



## ***Felicitaciones a Gary L.***

por ganar el primer lugar y a Gene T. por ganar el segundo lugar en el concurso de Mejor Pie de Foto. Ambos piezas de foto aparecen en esta edición.



***ios me mostró que el miedo me impedía***  
experimentar una culpa sana. La culpa me dice que he hecho algo mal. El miedo también me impedía sentir una vergüenza sana. La vergüenza es una ligera incomodidad por el hecho de que otros puedan ver mis errores. Pero el miedo, principalmente, intentaba evitar que experimentara la culpa y la vergüenza tóxicas. La culpa tóxica me dice que, porque he hecho algo mal, valgo menos. La vergüenza tóxica es la sensación abrumadora que me dice que mi propio ser es menos que humano, sin importar si hago bien o mal. Al practicar los Pasos, Dios eliminó mi miedo, mi culpa y mi vergüenza tóxicas. Los Pasos me permiten experimentar culpa y vergüenza sanas, y me abren a la realidad de quién soy y de a Quién pertenezco.

Laura W. Florida, USA 

En esta edición, los miembros comparten su comprensión del miedo, la culpa y la vergüenza, y cómo Dios los liberó de ellos. Un miembro comparte cómo la vergüenza es una forma de orgullo. Otro miembro describe el perfeccionismo como el defecto que se usa para ocultar la vergüenza. Hacer un inventario de miedo a fe ayuda a este miembro a superar el miedo. Exploraremos cómo la solución, a veces acompañada de ayuda profesional, nos mueve de escondernos hacia la luz sanadora de la Recuperación, la Unidad y el Servicio.

En Fraternidad,  
El equipo editorial  
[essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

***Salir del caparazón  
también es difícil  
para mí***

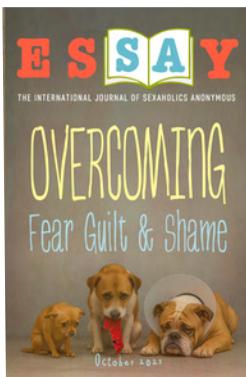
LAREN W.

**1**

# Octubre 2025

*El inventario del Cuarto Paso y el compartir del Quinto Paso nos dieron herramientas para usar cada vez que estábamos emocionalmente perturbados y atacados por el resentimiento, el miedo, la vergüenza, la culpa, el remordimiento, el odio hacia nosotros mismos, la autocompasión o el orgullo".*

*Pasos en acción 60*



*En la portada:  
El miedo y la  
vergüenza, por  
nuestra culpa,  
pueden dejarnos  
cabizbajos.*

*El Programa nos  
conecta con un  
Poder que nos  
permite  
enfrentar el  
miedo, reconocer  
la culpa y salir  
de la vergüenza.*

## Herramientas prácticas

Lo que me mantiene sobrio.....10  
Meditación desde el corazón.....11

### En la portada: Superar el miedo, la culpa y la vergüenza

Un espejismo de agua.....12  
La conexión entre la vergüenza y el  
perfeccionismo.....14  
Culpable de los cargos.....16  
Dirigiendo un objeto en  
movimiento.....18  
Descubriendo mi humanidad.....19  
Del miedo a la fe.....20  
Llena de valor y dignidad.....21  
Sacar lo que llevas por dentro.....22

## Historias de SA

Un viaje llamado recuperación...24  
El regalo de la sobriedad.....25  
¡Eureka !.....26

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

Con respecto a las ilustraciones, cualquier semejanza con personas reales es puramente coincidental, ya que todas las imágenes en ENSAYO son hechas a mano, compradas en Shutterstock o creadas mediante la inteligencia artificial Midjourney AI.

## Pasos & Tradiciones

Recuperación: mi salida de la  
vergüenza.....27  
Mantén las cortinas abiertas.....28

### CIC SA

\*Comité de Instituciones Correccionales

Mi Valle de Huesos Secos.....30

## Noticias mundiales

Una reunión de almas.....32  
ODAAT.....33

### TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN IMPRESA :

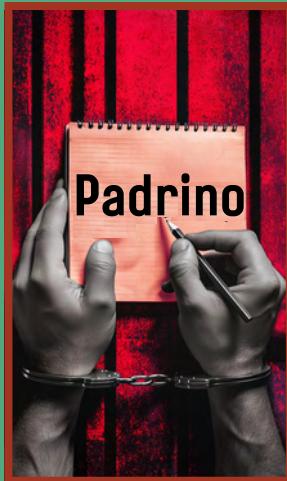
Propósito de SA .....2  
Declaración de Responsabilidad.....2  
Declaración de Principios.....2  
Resolución.....2  
La esquina del Editor.....3  
Querida ENSAYO.....5  
Qué está pasando en SA.....6  
Muros alrededor del mundo.....8  
Tema de discusión.....23  
Tablero de anuncios de SA.....34  
Próximo número en diciembre.....35

### TAMBIÉN EN EL PDF DE ESTA EDICIÓN :

Agradecido de que ya no hago eso...E24  
Adicto a la vergüenza.....E26  
Usar la culpa para alimentar la  
vergüenza.....E28  
Ver PDF aquí: <https://essay.sa.org/magazine>

# Querida Ensayo

## ELEVADO



### QUERIDA ENSAYO,

Soy una persona encarcelada en California. Anteriormente, varios de mis compañeros de prisión y yo celebrábamos reuniones de SA con regularidad, e incluso tuve un padrino.

Sin embargo, con el paso de los años, las cosas se han ido apagando y ya no tenemos nuestras reuniones, principalmente debido a que los miembros están dispersos por todo el sistema y algunos de los

participantes han obtenido libertad condicional.

Todos seguimos disfrutando de recibir ENSAYO. Un artículo en la edición de junio de 2025 ha reavivado mi interés en solicitar que me conecten con un padrino de SA. El artículo, en la página 33, titulado "Apadrinamiento en la cárcel", me recordó los importantes beneficios que conlleva tener un padrino. Como expresó el autor de ese artículo con tanta elocuencia: "Me considero afortunado de haber encontrado al hombre que es mi padrino. Nunca pensé que algún día tendría un padrino con quien pudiera hablar abierta y honestamente sobre mis pensamientos y comportamientos más vergonzosos. Sé que sin su ayuda... Sin apoyo y orientación, nunca estaría donde estoy hoy, viviendo mi vida por primera vez con alegría y propósito".

Me gustaría tener a una persona así en mi vida. Por eso, he pedido que me conecten con un padrino de SA para poder continuar mi camino de recuperación y llevarlo al siguiente nivel.

Anónimo, EE.UU

### QUERIDA ENSAYO,

¡Solo una nota rápida para decirte lo mucho que me encanta el nuevo ENSAYO! ¡Qué trabajo tan maravilloso has hecho! Me encanta porque hay tantos artículos diferentes sobre el tema, tantos escritos por mujeres, el diseño de la revista, todo. Gracias por su servicio.

Nathalie V, Bélgica

## LEER ENTRE LINEAS



# Qué está pasando en SA

## PARTE 1

### CONTACTANDO A LOS PROFESIONALES

“ÉL TE ENSEÑARÁ LA MANERA DE CREAR LA FRATERNIDAD QUE TANTO ANHELAS”.

Me llamo Levi y soy sexólico en vías de recuperación, y vengo de Nebraska, los Estados Unidos. Llevo sobrio desde el 20 de julio de 2017.

Soy un sexólico de los que no tienen remedio. Antes de llegar a SA, me sometí a todas las prácticas religiosas, rendir cuentas con otras personas, tener filtros de contenido e ir a terapia. En varias ocasiones, esto me ayudó a dejar mis comportamientos adictivos, pero yo no podía parar por completo. Asistí a mi primera reunión a finales de julio de 2017. La reunión más cercana estaba en una comunidad, más o menos a una hora de distancia. Las reuniones que tienen lugar en las ciudades y que están a dos horas de distancia, disponen de una línea telefónica para que los miembros puedan unirse sin tener que desplazarse. También empecé a unirme a estas reuniones. Estaba estableciendo conexiones fuera de la reunión al llamar a miembros que estaban sobrios y que pertenecían a estas dos comunidades.

Cuando tenía una sobriedad de alrededor de 30 días, conseguí un padrino en mi primer retiro. Me sugirió que consiguiera un Libro Grande, por lo que me desplacé a la reunión de 12 Pasos de la zona.

Empecé a ir a reuniones abiertas de AA para complementar mis reuniones telefónicas. Cuando asistía a las reuniones presenciales, recuerdo que se me ponían los pelos de punta al escuchar los milagros de recuperación de los miembros.

Más o menos cuando compartí el inventario del primer paso en el grupo base de mi padrino, le pregunté cuánto tiempo tenía que estar sobrio para empezar una reunión donde yo vivía. Me dijo que cuando quisiera. Por medio del ejemplo de los miembros con sobriedad y de la literatura, supe que una manera de dar los primeros pasos era contactando a los líderes religiosos y a los profesionales de la salud.

Quiero compartir con otros los pasos que he dado. Lo primero que hice fue darle permiso a mi líder religioso y a mi terapeuta para que me remitieran los interesados.

Después, empecé a contactar a los representantes religiosos de la zona. Como hay una universidad en mi comunidad, también incluí a las pastorales universitarias. Utilicé el periódico y las búsquedas por Internet para crear una lista de las iglesias y los representantes religiosos. Llamé a cada una de las iglesias y preguntaba por el nombre de la persona a cargo, cuando era posible. Consultaba si había personas en su comunidad que estuvieran teniendo dificultades con la adicción sexual. A veces, se sorprendían un poco por lo directa que era esta pregunta. Mientras asimilaban la situación, yo les decía mi nombre, que pertenecía a una Fraternidad de 12 Pasos para personas adictas al sexo y que quería ayudar a otros. Normalmente, su respuesta era de ~~me~~ y preguntas frecuentes abarcaban el enfoque de SA en cuanto a la espiritualidad. El folleto de SA “**Información para el clero sobre sexólicos anónimos**” podría ayudar a responder sus preguntas. Si ellos están interesados en recibir más información, procedo a través de un correo desde una cuenta que he creado para el grupo. El correo incluye la dirección del sitio web internacional y del intergrupo, información de las reuniones locales, mi número personal y el permiso para compartir esta información con la persona que lo necesite. Siempre hago hincapié en que ayudar a otros es una parte esencial de mi recuperación.

Además del área religiosa, hice lo mismo con los terapeutas de mi comunidad. Los encontré haciendo búsquedas por Internet. Me he dado cuenta de que los terapeutas con “adicción” en sus perfiles son los que brindan más apoyo. Hice lo que pude al responder sus preguntas.

A menudo, ellos están familiarizados con AA, y decirles que SA está basado gran parte en este programa, sirve de ayuda. El folleto “SA una valiosa ayuda para el profesional de la salud” es un buen recurso. Si están interesados en recibir más información, hago algo similar como hice con los representantes religiosos, resaltando que ayudar a otros es una parte vital de mi recuperación.

Al principio, me la pasé llevando el mensaje a los profesionales y solicitándoles que me remitieran sus pacientes, con la meta de empezar una reunión en la zona. A estas alturas, había trabajado los 12 pasos con el vecino de al lado, nos reuníamos en el porche frontal de mi casa. Al mes o dos de empezar a contactar a profesionales, un pastor nos ofreció un lugar para que empezáramos a tener reuniones. Tuvimos nuestra primera reunión la tarde del primer jueves de noviembre de 2017.

“La misión del Comité de Apoyo a Instituciones y Profesionales es llevar el mensaje de recuperación del sexismo a hospitales, centros de tratamiento y profesionales que brindan ayuda. Facilitamos reuniones, distribuimos materiales multimedia aprobados por SA y servimos de enlace para conectar a los grupos locales de SA con la comunidad profesional”.

Levi H. Nebraska, USA 



Código QR para acceder al panel de información para los profesionales y otras cartas para los mismos

## Muros de SA alrededor del mundo

# Las reuniones pueden celebrarse casi en cualquier lugar...

### *Tradiciones y Galletas:*

SA Mortsel (Bélgica) empieza su primer taller de tradiciones con una sonrisa.



En esta ciudad, acabamos de inaugurar nuestro primer taller de tradiciones que, por supuesto, merecía una celebración. Nathalie nos sorprendió con unas galletas con la forma del número uno.



Este taller estaba enfocado en la Primera Tradición, que nos recuerda que la recuperación personal depende de la unidad de SA.



A veces, era difícil mirarnos a nosotros mismos con tanta honestidad y de forma tan crítica, pero eso es exactamente lo que lo hizo poderoso.

*Nicky, Mortsel, Bélgica*



### *El grupo Milagro:*

Un año de fraternidad y sobriedad en Chennai, India.



Ubicado en una bella ciudad costera del sur de la India, este grupo celebró recientemente su primer aniversario, un logro que conlleva tanto gratitud como inspiración.



El viaje del grupo El Milagro inició con el difunto Luc D., de Bélgica, cuya visita a la India, en agosto de 2024, dejó un impacto duradero.



Fue un día que fortaleció a la fraternidad, inspiró la sobriedad continua y reiteró que el movimiento de SA en la India sigue vivo y creciendo, una reunión a la vez.

*Chennai, Sur de la India*



## ***La Liberación***



En Bogotá, el último viernes de cada mes, el grupo de SA La Liberación celebra con alegría el regalo de la sobriedad.



A cada miembro se le honra con una medalla de sobriedad y un certificado, que sirven como un poderoso recordatorio del viaje que compartimos.



Para nosotros, es más que una celebración; es una manera de fortalecer nuestra cultura de la sobriedad y motivar la unidad en nuestro amado grupo.

*Grupo La Liberación, Colombia*



## ***Nueva Reunión en Washington***



Mi grupo base se reúne en un cuarto de una iglesia. ¡Estoy agradecida de tener un lugar seguro al que puedo ir tal y como soy con otras personas que me comprenden!

*Annika R,  
Tri-Cities, WA*



# LO QUE ME MANTIENE SOBRIOD

Una carta llena de experiencia, fortaleza y esperanza para animar a la Fraternidad



queridos amigos,

Hay un poderoso mensaje que recientemente se ha compartido en la fraternidad de SA en África Occidental. Proviene de la Quinta Tradición, en la página 209 del libro blanco, y dice: "Cada grupo (reunión de SA) tiene un objetivo primordial: llevar el mensaje al sexólico que aún está sufriendo". Esta Tradición tiene un significado trascendental.

## ***El trabajo principal para alcanzar la sobriedad y mantenerse sobrio no se basa en asistir a las reuniones.***

El trabajo principal para alcanzar la sobriedad y mantenerse sobrio no se basa en asistir a las reuniones. El propósito de las reuniones, como se ha indicado antes, es para atraer e informar a los recién llegados. Las reuniones me ayudan, pero el trabajo principal para mantenerme sobrio se fundamenta en trabajar los 12 Pasos con mi padrino, además de confiar en mi Poder Superior para que me ayude a soltar

inmediatamente las tentaciones de la lujuria. Si estoy decepcionado porque las reuniones no me mantienen sobrio, significa que no estoy trabajando el programa lo suficiente fuera de ellas.

*¿Estoy rindiendo cada pensamiento lujurioso tan pronto como se manifiesta?*

*¿Estoy progresando con el trabajo de algún Paso?*

*¿Estoy llamando a mi padrino con regularidad y poniéndole al día?*

*¿Estoy leyendo la literatura a diario o haciendo algo a cada día, como por ejemplo, hacer una llamada o asistir a una reunión?*

*¿Estoy llevando el mensaje e invitando a las personas que están sufriendo a las reuniones?*

*¿Estoy orando para tener la voluntad de estar sobrio y esperar que mi Poder Superior me ayude de inmediato?*

Tengo que reflexionar sobre estas cosas. Voy a seguir yendo a reuniones, así como continuar trabajando, fuera de ellas, lo que sea necesario para dar lugar a la sobriedad que deseo.

*Kwaku, Ghana y EE.UU*



# Meditación desde el corazón

Una práctica poderosa que le impide volver a sus viejas costumbres

**H**

oy me sentía afortunado,

conocí a una pareja y quedé maravillado.



Cerca de Preston, en Ladywell: un sagrado santuario,

Encontré una pareja que me dejó encantado.

Compartíamos entornos y también profesión,

hablamos sin lágrimas, sólo emoción.

Un monje y la meditación unidos en el corazón,

algo que anhelaba desde mi creación.

Practicar la meditación por primera vez me dejó fascinado, pero algo me detuvo, seguro has adivinado.

El engaño y el miedo fueron la razón  
y abandoné la meditación, un tesoro para el corazón.

Casi regreso a las viejas andadas,

Pero algo me apartó de una vida arruinada.

Ahora medito dos veces al día,

30 minutos al amanecer y anochecer, y con alegría

Siempre lo hago, me da libertad,

es un antídoto para mi enfermedad.

Lo mejor del día es sentarme inmóvil y en tranquilidad,

deseando que influya en mi diaria actividad.

Superar el  
miedo, la  
culpa y la  
vergüenza

# UN ESPEJISMO DE AGUA

*Identificar el problema y salir de sí mismo le permite vivir en confianza y en la voluntad de Dios.*

**M**e gustaría definir estos términos porque creo que cuando definimos con precisión un problema, llegamos a la solución. Entiendo que la culpa, es el sentimiento consecuente y apropiado de incomodidad que tengo cuando me he causado daño a mí mismo o a otra persona.

Este es un recordatorio incorporado para que tome medidas para corregir mi comportamiento y hacer las paces (si he dañado a otro y puedo hacerlo sin causar más daño). La culpa también me ayuda a abstenerme de actuar en el futuro.

La vergüenza es la experiencia que tengo cuando lUCHO contra la realidad de mis propias limitaciones. Creo que soy más poderoso o capaz de lo que realmente soy (orgullo). Cuando cometo un error, me castigo por ello porque no he cumplido con lo que creo que era capaz de hacer en ese momento. La vergüenza es lo que mi padrino describe como el mayor golpe de ego que podemos recibir. Soy yo jugando a ser Dios, juzgándome a mí mismo, luchando contra la realidad de mi impotencia, golpeándome y tratando de azotarme para cambiar mi comportamiento. Yo, yo, yo, yo, yo, yo. Nadie más está involucrado en este proceso; no ayuda a nadie, paraliza mi utilidad y capacidad para estar presente y, lo más importante, me bloquea de Dios.

La vergüenza es el último bastión del ego contra la impotencia. El miedo es la experiencia que tengo cuando vuelvo a ser un agnóstico practicante. Cuando me entrego al miedo, vivo como si Dios no estuviera presente o no fuera lo suficientemente poderoso como para cuidarme.

*yo, yo, yo,  
mi, mi, mi  
yo, yo, yo.*

La solución a la vergüenza es aceptar la realidad de mis propias limitaciones y ganar humildad para verme a mí mismo del tamaño correcto. Debo aceptar que hay UNO que tiene TODO el poder y que ese UNO no es Luke. En el Paso Uno del Libro Blanco, Roy hace esta profunda declaración en la página 89:

Es normal ser absolutamente impotente frente al ego. Es una característica de nuestra naturaleza, y sin ella no formaríamos parte del género humano. Lo mejor del caso es que de la misma manera que la admisión de impotencia ante la lujuria es la puerta de acceso a la sobriedad sexual, la admisión de



impotencia ante nuestros defectos es la clave de nuestra sobriedad emocional. La impotencia hace posible la victoria por la gracia de Dios. ¡Qué descubrimiento más liberador y glorioso!

Este mismo sentimiento se puede encontrar en el Libro Grande en la sección sobre el egoísmo y el egocentrismo como la raíz de nuestros problemas (de la humanidad) (AA 62).

Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo ¡Tenemos que hacerlo o nos mata! Dios hace que esto sea posible. Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del “yo” más que con su ayuda. Muchos de nosotros teníamos gran cantidad de convicciones morales y filosóficas, pero no podíamos vivir a la altura de ellas a pesar de que hubiéramos querido hacerlo. Tampoco podíamos reducir nuestra concentración en nosotros mismos con solo desecharlo y tratar de hacerlo a base de nuestro propio poder. Tuvimos que obtener la ayuda de Dios

Así que la solución a la vergüenza es aceptar y vivir en el Paso Tres: primero convencerte de que cualquier vida dirigida por uno mismo difícilmente puede ser un éxito, dejar de jugar a ser Dios y pasar a hacer de Dios mi director y empleador. Mi admisión de impotencia es la llave de la celda del ego.

La solución al miedo es extremadamente simple pero aterradora. Debo comenzar a practicar la confianza en Dios infinito en lugar que en el yo finito. Hago esto de

manera bastante práctica al enfocarme en Dios en lugar de mis pensamientos de miedo cuando surgen. Le pido a Dios que elimine mi miedo y dirija mi atención a lo que él quiere que sea. ¿Cuál es mi papel aquí, Dios? ¿Qué estás haciendo aquí, Dios?

Mis miedos mueren bastante rápido cuando no son alimentados y regados, como lo hacen todas las manifestaciones del ego. Además, si puedo enfrentar directamente a mi miedo, entonces se evaporará instantáneamente. Puede que tenga cosas adicionales que hacer o abordar, pero el miedo desaparecerá, que es realmente el único problema. Siempre puedo lidiar con la realidad. El miedo no es real. El miedo es como un espejismo de agua en el camino de millas más adelante en el desierto.

## Luke H. Oregón, EE.UU.

Mi padrino  
dice que me  
gusta la  
vergüenza..

Maxey  
By Jimmy M.

La  
vergüenza  
no es tu  
amiga !



# LA CONEXIÓN ENTRE LA VERGÜENZA Y EL PERFECCIONISMO



## *Los pasos eliminaron la vergüenza y el perfeccionismo, una combinación mortal que le impedía mostrarse vulnerable.*

Cuando siento vergüenza, me siento vulnerable. La definición de vulnerabilidad es «la incapacidad de protegerse a una misma de ser herida, atacada o ridiculizada». El diccionario también menciona «una persona que necesita cuidados, apoyo o protección especiales».

Cuando otra persona o yo misma me avergüenzo, tiendo a bajar la mirada, sonrojarme, querer taparme la cara, esconderme o huir. La vergüenza me impedía acceder al programa. No podía pasar del primer paso. La vergüenza puede provocar una recaída en el primer paso, en el cuarto o en el noveno. Durante años, mantuve la sobriedad, pero la vergüenza bloqueaba mi recuperación. No era feliz, ni alegre, ni libre.

La vergüenza se aprende en la infancia, desde el nacimiento hasta los tres años. La culpa se aprende a partir de que la persona adquiere la capacidad de razonar, alrededor de los siete años.

La culpa se refiere a las cosas que hago o que digo de forma equivocada, por ejemplo, los pensamientos o comportamientos lujuriosos.

La vergüenza dice que yo soy un error. Destruye lo que siento por mí misma, afectando a mi autoestima y a mi identidad. Las palabras, las miradas y los gestos me decían que no era lo suficientemente buena. ¡Llegué a creérmelos y a repetírmelos hasta la edad adulta! Las consecuencias de estos mensajes o creencias avergonzantes son las siguientes:

1. Me siento incómoda conmigo misma o siendo yo misma.
2. Me incomodan los cumplidos.
3. Utilizo palabras como «debería», «tengo que», «es mi obligación».
4. Tengo miedo de no hacerlo perfectamente, así que procrastino porque me digo a mí misma que es imposible.
5. Pienso en términos de lo que está bien o mal, es blanco o negro, sin permitirme zonas grises.

6.Incluso cuando hago algo bien, no es lo suficientemente bueno; nunca soy lo suficientemente buena.  
7.Si cometo un error, pienso que soy una mala persona y me siento inútil.  
8.Necesito desesperadamente tener razón.

9.Soy muy sensible a las críticas y los comentarios negativos.

La vergüenza ataca cinco creencias básicas sobre mí misma. La vergüenza me dice que no soy digna de ser amada, que no valgo nada, que no soy buena, que no se puede confiar en mí y que no soy íntegra. Estoy vacía. El acrónimo de SHAMÉ (vergüenza) significa «Should Have Already Mastered Everything» (ya deberías haberlo aprendido todo). La vergüenza es el sentimiento, y el perfeccionismo es el defecto de carácter que compensa o equilibra mi sentimiento de inutilidad.

### **El acrónimo de SHAME (vergüenza) significa «Should Have Already Mastered Everything» (ya deberías haberlo aprendido todo).**

Se podría decir que era adicta al perfeccionismo o que formaba parte de mi personalidad obsesivo-compulsiva. Necesitaba que los demás reafirmaran mi autoestima. Necesitaba complacer a los demás, ser la mejor, saberlo todo, darlo todo o trabajar hasta el agotamiento. Todo esto me generaba resentimiento. Entonces proyectaba mi resentimiento hacia los demás juzgándolos, igual que me juzgaba a mí misma. Culpaba a los demás y les encontraba defectos para negar mi propio pensamiento y comportamiento equivocados. Este proceso me producía sentimientos de odio hacia mí misma, culpa y vergüenza, que alimentaban mis adicciones.

Necesito el valor para mostrarme vulnerable, y la vergüenza es un gran obstáculo, tanto en mi programa como en mi vida. Cuando siento vergüenza, busco complacer a los demás,

adivinar lo que quieren para ganarme su aprobación o trato de manipular a los demás o las circunstancias para conseguir lo que quiero. Me siento como una víctima, y esos comportamientos y los sentimientos resultantes alimentan mis adicciones.

Por otro lado, cuando tengo el valor de mostrarme vulnerable, dejo que los demás vean quién soy realmente. Se trata de ser yo misma en lugar de proyectar una imagen o una máscara para ganarme la aceptación o evitar el rechazo. Pido lo que quiero y me hago responsable de mis pensamientos, palabras y acciones. Aprendo de mis errores en lugar de hacerme la víctima o intentar jugar a ser Dios. Gano integridad, respeto por mí misma y autoestima.

La vulnerabilidad no se trata de revelar información, sino de mostrar la apertura adecuada con aquellas personas que se han ganado mi confianza. En otras palabras, puedo establecer límites adecuados. A medida que trabajo los pasos dentro de la seguridad de nuestro programa, aprendo a establecer límites adecuados y, al compartir mis errores y defectos, la culpa y la vergüenza pierden gradualmente su poder para alimentar mis adicciones. Mi enfermedad y mis defectos solo desvirtúan mi hermoso verdadero ser. Elimino ese velo trabajando para mostrar mi yo verdadero. Puedo sentir y creer que soy una preciosa hija de Dios.

Tricia S., Pennsylvania, USA 



# Culpable de los cargos



## ¡El problema no es el problema!

Cuando llegué a SA en 1999 debido a una crisis personal, familiar y relacional, mis sentimientos estaban descontrolados. Realmente no tenía sentimientos, salvo la ira. Sabía exactamente qué hacer y cómo resolver rápidamente todos los problemas de mi vida y volver rápidamente a la normalidad, jugando al juego de la Familia Feliz.

### Hablemos de delirios...

Afortunadamente para mí, tuve un padrino muy eficaz, que era fuerte pero implacable y que comprendía a personas como yo, porque, como saben, yo era especial, talentoso y único, y sabía exactamente qué hacer en cada circunstancia.

### No tengas miedo

Este dicho es fácil de decir, pero difícil de hacer. Nací en una familia basada en el miedo tres años después de la Segunda Guerra Mundial, en tiempos difíciles. Escaseaba la comida y los productos básicos, y en mi familia de origen existía un temor constante de quedarse sin comida, a pesar de que mi padre tenía un trabajo bueno y estable. Al principio, gestionaba mis propios miedos refugiándome en la imaginación cuando estaba enfermo o solo. Pero después de la pubertad, el sexo conmigo mismo se volvió más intenso, a pesar de los efectos nocivos y consciente de que estaba mal. Hice numerosos intentos por dejar de actuar así y también por superar el miedo.

### ¡Culpable de los cargos!

A lo largo de mi vida, me había concentrado en el diálogo interno con la ayuda de oradores y guías motivacionales, lo cual funcionó hasta cierto punto. Sin embargo, en el fondo sabía que me faltaba algo; no era lo suficientemente bueno para alcanzar la meta. Actuar así durante 40 años me dejó una profunda culpa,

que tardaría mucho en remediarlo con los Pasos de SA. Mi lema de vida fue nunca admitir mis errores, nunca darme por vencido y nunca permitir que otros me contradijeran o corrigieran a mí ni a mi trabajo. Mi vida siguió estas estrategias durante 40 o 50 años de agresión y dependencia emocional. Afortunadamente, nunca vi todo esto, pues estaba espiritualmente ciego. Si hubiera visto esta condición en aquel entonces, probablemente no estaría aquí hoy para contarlo. El suicidio era una opción segura en aquel entonces.

### ¡Vergüenza, vergüenza, vergüenza!

Provengo de una familia de clase trabajadora baja, y aunque tuve una infancia "normal", con una madre, un padre y una hermana, las cosas no siempre fueron buenas, tranquilas ni felices. Mi madre tenía baja autoestima, y su familia provenía de una familia pobre de mineros de oro donde el dinero no abundaba. El mundo me lavó el cerebro desde el primer día. El mundo me dijo: "Si quieres tener éxito, tendrás que..."

- Tener dinero. Cuanto más, mejor.
- Conducir un bonito coche moderno.
- Vivir en una casa con una valla blanca en los suburbios.
- Tener una posición de poder e influencia en la industria.
- Tener una esposa modelo y unos hijos que te adoren como a un héroe.

### “La última página aún no está escrita”.

Aún no he llegado al final de mi vida. Mi familia y yo hemos experimentado una enorme transformación en los últimos 26 años, desde que descubrí SA a través de un terapeuta. Los principales hitos para mí han sido:

Primer paso: Darme cuenta de mi impotencia y de que “la autosuficiencia me había fallado”.

**Tercer paso:** Entregar mi vida a un nuevo Poder Superior (lo llamo “Dios de SA”) en lugar del dios de la religión.

**Cuarto paso:** Revisar gradualmente mis responsabilidades en la vida y tomar medidas para corregir los errores del pasado en el Paso nueve.

**Del décimo al duodécimo paso:** Comenzar a vivir una vida moral y espiritual más pura según lo indicado por Dios. Servir dentro de SA en reuniones, intergrupos y regiones.

He aprendido que los caminos de Dios no son mis caminos y que los primeros serán últimos y los últimos serán primeros.

Aprendí a renunciar a lo que no puedo conservar para ganar lo que no puedo perder. También aprendí que la familia, las personas y las relaciones deben estar por encima del trabajo, las tareas y los logros. Dios me ha cambiado poco a poco y continúa cambiándose mientras le permita obrar en mi vida. Mi Dios es bondadoso y caballero, y nunca me obliga a hacer nada. Ahora sé quién soy y adónde voy. Tengo una identidad y una paz incomprensible.

Steve P., Australia 

 Maxey  
By Jimmy M.

Déjame adivinar...  
¡Me gusta la vergüenza!

Sam, ¿cuáles son los cimientos del sexismo?



*Trabajar los Pasos sobre el miedo le permitió actuar bajo la guía de Dios.*

He estado casada por casi 50 años. Mi esposo ha sido increíblemente cruel, pero yo he tenido miedo de irme. Mi mayor temor ha sido no poder mantenerme por mí misma, quedar en la calle.

Mi esposo se burla de mí, diciendo a la gente: “¡Mi esposa cree que va a terminar como una vagabunda! Jajaja”. (Una *bag lady* significa una mujer sin hogar). Pero yo creo en un Poder más grande que mi miedo.

Hace un año le dije a mi esposo que no podía soportar vivir con él más tiempo. Me tomó nueve meses tener el valor suficiente para mudarme. Estaba aterrada. Pero yo creo en un Poder más grande que mi miedo, un Poder que puede liberarme de mi locura.

He tenido mucho miedo respecto al dinero. No se me promete seguridad económica. Sin embargo, se me promete que el miedo a la inseguridad económica desaparecerá.

Cuando tengo miedo, le pido que lo quite de mí y dirija mi atención hacia lo que Él quiere que yo sea, y de inmediato empiezo a superar el miedo. No es instantáneo, pero si lo pido, empezará a suceder. Dios está reemplazando la calamidad (mis circunstancias) con serenidad (mis sentimientos).

**Dios está reemplazando la calamidad (mis circunstancias) con serenidad (mis sentimientos).**

Puede que tenga un trabajo. Vivo justo frente a un campo de golf. Me pidieron ayudar a plantar flores. Dios está proveyendo de maneras asombrosas.

No fue una decisión rápida vivir separada de mi esposo. Estoy haciendo lo mejor que puedo. Oro con humildad y luego actúo. Es entonces cuando Él puede redirigir a un objeto en movimiento, y ese objeto soy yo!

Nancy S., Ohio, EE. UU. 

*SA lo mantuvo sobrio mientras la terapia lo ayudaba a sanar del trauma y la vergüenza.*

## DESCUBRIENDO MI HUMANIDAD

Mi esposa descubrió mi adicción por primera vez antes de casarnos. Le prometí que si me daba otra oportunidad, dedicaría el resto de mi vida a compensarla. Resultó ser mentira. Descubrió mi adicción por segunda vez después de que yo mismo me viera involucrado en un problema legal. Busqué ayuda profesional. Desafortunadamente, el profesional trató mi adicción solo como una compulsión y nunca me recomendó un programa de Doce Pasos. A los pocos meses de terminar la terapia, comencé a comportarme mal de nuevo.

En enero de 2020, mi esposa encontró intercambios de correos electrónicos entre otra mujer y yo. Tuve que reconocer que realmente había algo mal conmigo y que necesitaba ayuda. Busqué ayuda profesional una vez más. El profesional me habló de SA y contacté con ellos. Alguien me respondió enseguida.

Durante dos años, busqué ayuda de tres profesionales diferentes. Aprendí sobre problemas de familia de origen y consulté con un profesional especializado en enredos. Había sufrido abuso sexual y acudí a terapia especial para superar la vergüenza que había arrastrado durante décadas debido a dicho abuso.

No dependía únicamente de ayuda profesional. También asistía a dos reuniones de SA por semana durante ese tiempo. Conseguí un padrino y trabajé los Pasos. Me convertí en padrino y coordinador de la línea directa. Conseguí un compañero para la Renovación Diaria de la Sobriedad (RSD) y he hecho una RSD todos los días durante los últimos cinco años sin faltar ni un solo día.

Mi esposa decidió seguir con el matrimonio. Ambos coincidimos en que los últimos años han sido los mejores. También mejoré mi relación con mis hijos y mi jefe. Ahora, en general, me relaciono mejor con los demás que antes. Aprendí a establecer límites con los demás, incluyendo a algunos miembros de mi familia de origen.

La terapia por sí sola nunca me habría mantenido sobrio. Seguir rigurosamente el Programa de SA me mantiene sobrio y en recuperación. Pero los profesionales me ayudaron a comprender la historia de mi vida y a cambiar su rumbo. Me ayudaron a encontrar mi humanidad. Tanto los SA como los profesionales tienen un papel que desempeñar en aprender a vivir en recuperación.

John D., Rhode Island, EE. UU. 

## *Dios removió su miedo y lo reemplazó con fe acompañada de obras.*

Toda mi vida estuve tan atada por el miedo que había perdido la esperanza de ser libre. Al trabajar los pasos, una luz brillante al final de un túnel largo, frío y oscuro repentinamente resplandeció con un calor reconfortante. Sin embargo, en cada paso los miedos seguían apareciendo. Tomar la herramienta sencilla de un inventario “Del miedo a la fe” me ayudó a volver la mirada hacia Dios y hacia la solución de los pasos dos y tres.

Comienzo escribiendo un miedo en particular. Incluso el simple acto de tomar la pluma y el papel y definir aquello que me asusta ya me hace avanzar bastante. Luego escribo por qué lo tengo. Usualmente, hubo una situación difícil en mi pasado y concluí que Dios no estaba presente para mí en un área específica de mi vida. También hago un breve inventario de cómo ese miedo me ha llevado a comportarme de maneras irrationales. Termino la parte reflexiva del ejercicio orando la oración del miedo del *Libro azul* de AA, página 68: “Dios, por favor quita mi miedo y dirige mi atención hacia lo que Tú quieras que yo sea.”

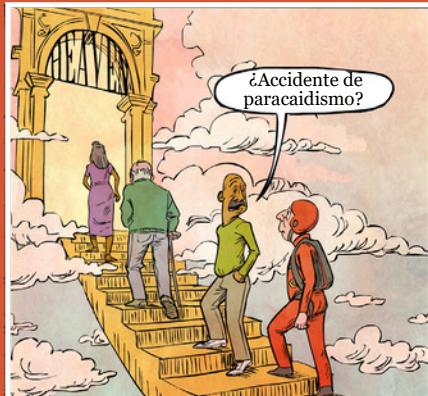
Después, escribo la parte de la “fe”

en el inventario “Del miedo a la fe”, redactando en oración una respuesta a mi miedo y a mis razones para tenerlo. Exploro las formas en que Dios sí está presente y actuando en mi vida. Hablo con esperanza sobre la situación desde una posición de confianza en que mi Dios es realmente amoroso. Incluso si siento que me falta fe, escribo la fe de todos modos. Esa es la magia de este inventario: no necesito hacerlo funcionar para que funcione. Finalmente, respondo a los comportamientos irrationales que escribí, identificando nuevos comportamientos saludables. Puedo preguntarme: “¿Qué quiere Dios que yo sea?”

Es fundamental compartir estos escritos “Del miedo a la fe” con otros. También puedo usar este ejercicio verbalmente, y a menudo lo incluyo en llamadas como parte de un Paso Diez o de manera independiente. Descubro que cuanto más comparto mi fe con otros, más crece y cobra vida. Al enfrentar mis miedos y afirmar mi fe con el apoyo de otros que comparten un mismo problema y solución, la luz de la esperanza y la gratitud dentro de mí crece y se expande.

Anónimo

# DEL MIEDO A LA FE



# LLENA DE VALOR Y DIGNIDAD

*Ella descubrió las dos cosas que conforman su autoestima:  
el amor de Dios por ella y su integridad personal.*

Aprendí muy temprano que la vida se trataba de ser una buena niña, de complacer, de ser obediente y amable. Me estaban criando para ser una buena esposa, al estilo de aquellos tiempos. Mis padres, por supuesto, no tenían culpa alguna; me dieron todo lo que sabían para formarme como a ellos los habían formado.

Los siguientes 40 años de mi vida estuvieron marcados por el miedo, la vergüenza y la culpa. Fui un blanco fácil para hombres sexólicos; me casé con uno. Pensaba que hacia la voluntad de Dios sirviendo y complaciendo a todos a mi alrededor. Mi propio sexismo agravó la situación. Viví con tendencias suicidas todo ese tiempo, bajo tratamiento psiquiátrico. La autoestima era, para mí, una broma de mal gusto.

En mis cincuenta, encontré SA. Trabajé los Pasos con constancia. Tal como me lo prometieron, pude ver con claridad. He tenido cientos, tal vez miles, de conversaciones personales con muchas hermanas alrededor del mundo, y también con algunos hermanos sobrios.

Derivo mi autoestima de dos cosas: el amor de Dios por mí, que encontré en el Segundo Paso, y mi integridad personal. Hoy digo lo que soy y soy lo que digo. Vivo una vida de rigurosa honestidad, con defectos y todo, como dice el dicho.

Una vez terminé una intervención en una reunión diciendo: “¡Puede que esté loca, pero soy feliz, alegre y libre!”

Cada mañana entrego todo mi día y todo mi ser a Dios. Esta es mi manera personal de escapar de la pesada nube de miedo, vergüenza y culpa. Tuve que aceptar la difícil lección de que la vida no es blanca o negra, sino un área gris. En mis estudios del Sexto Paso aprendí que hago el Primer Paso al 100%. Los demás Pasos se tratan de “progreso, no perfección”. Hoy soy un ser humano entre otros seres humanos falibles en SA, todos haciendo nuestro mejor esfuerzo por vivir sobrios —no perfectamente—, con igual dignidad y valor.

**Puede que esté  
loca, pero soy feliz,  
alegre y libre.**

Cuando dejé de intentar ser “lo suficientemente buena” y lo entregué todo a Dios, fui inundada con el valor y la dignidad que busqué toda mi vida. Hoy soy lo suficientemente buena para Dios y para mí misma, y eso es todo lo que realmente importa.

Kathie S., Devon, UK. 



## SACAR LO QUE LLEVAS POR DENTRO

*Con la ayuda de su padrino,  
aprendió a lidiar con la vergüenza y la culpa.*

“Conforme perseveramos en el intento, nace una nueva seguridad, y el alivio que sentimos al enfrentarnos por fin con nosotros mismos es indescriptible” (12 y 12, p. 47).

Para mí, el Cuarto Paso del programa de SA, “Un minucioso inventario moral”, fue un Paso crucial y desafiante en la recuperación. Sin embargo, si bien reconocer los errores y enmendarlos es importante, obsesionarse con la culpa y la vergüenza podría obstaculizar el progreso y conducir al autosabotaje.

Admitir mis errores, asumir la responsabilidad y esforzarme por transformarme me ayudó a disipar las autopercepciones negativas. Con la ayuda de mi padrino, llegué a comprender que la culpa y la vergüenza constantes eran incompatibles con una nueva vida en recuperación.

Los recuerdos resurgen, a menudo trayendo arrepentimiento y culpa por el daño causado.

Al escuchar y aprender en las reuniones de SA, la culpa inicial es saludable, pero la culpa prolongada, incluso después de disculparse y enmendarse, se convierte en autocastigo e impide avanzar.

**Los recuerdos resurge, a menudo trayendo arrepentimiento y culpa por el daño causado.**

La vergüenza fue aún más perjudicial. Si bien es una consecuencia natural de la culpa, permitir que la vergüenza se convirtiera en parte de mi identidad fue peligroso. La culpa dice “Hice algo malo”, pero la vergüenza dice “Soy malo”. Sentirme consumido por la vergüenza me llevó a sentimientos de indignidad, autodesprecio y la creencia de que no merecía la felicidad, lo que aumentó significativamente el riesgo de

recaída para adormecer la vergüenza con viejos comportamientos.

Lidiar con la culpa y la vergüenza requiere un gran esfuerzo y autocompasión. Aquí hay algunos pasos que puedo seguir:

- Reconocer lo negativo que son la culpa y la vergüenza: Es fundamental ver cómo la culpa y la vergüenza pueden afectarme negativamente. La culpa y la vergüenza son serios obstáculos importantes para vivir una vida sana y libre de adicciones.
- Aprender a perdonarme: Reconocer mis errores pasados, sentir el arrepentimiento y luego liberarme para dejar de castigarme.
- Cambiar la forma en que me veo: En lugar de obsesionarme con los errores del pasado, tengo que enfocarme en crecer y reconocer que soy digno de amor y felicidad.
- Buscar personas que me apoyen: Pasar tiempo con personas que te animen (como padrinos, terapeutas, otros hombres y mujeres de tu Comunidad de SA, o amigos y familiares de confianza).

## TEMA DE DISCUSIÓN

En su artículo, Peter comparte que la culpa inicial es una respuesta saludable para él. Sin embargo, la vergüenza y la culpa persistentes fueron muy perjudiciales para su recuperación a largo plazo. Necesitaba comprender cómo esto perjudicaba su recuperación y qué podía hacer para liberarse de la culpa y la vergüenza lo antes posible para poder continuar su camino.

¿He buscado experiencia, fortaleza y esperanza en mi padrino y en muchos miembros del programa sobre

Aléjate de cualquiera que te haga sentir culpable o avergonzado.

Cuando comencé a liberarme de la culpa y la vergüenza, pude estar realmente presente, comenzar a reconstruir mi vida y creer que merecía perdón y afecto.

“Esta sensación de unidad con Dios y con el hombre, este salir del aislamiento al compartir abierta y sinceramente la terrible carga de nuestro sentimiento de culpabilidad, nos lleva a un punto de reposo donde podemos prepararnos para dar los siguientes Pasos hacia una sobriedad completa y llena de significado” (12 y 12, p. 62).

Peter M., Rochester, NY 

### ¿He experimentado culpa o vergüenza al completar un inventario del Cuarto Paso?

cómo lidiar con la culpa y la vergüenza?

¿Por qué sí o por qué no? ¿De qué maneras me he esforzado por cambiar? ¿Cómo me ha ayudado ese esfuerzo a disipar cualquier autopercepción negativa? ¿Tengo claro que dejar atrás la culpa y la vergüenza continuas es vital para mi recuperación a largo plazo?

Cuando los recuerdos resurgen, ¿perdura la culpa o la vergüenza inicial, causando un dolor innecesario?

¿Estaría dispuesto/a a empezar a buscar la culpa y la vergüenza e identificarlas cuando surjan? ¿Estoy dispuesto/a a dejar de castigarme y reconocer todo el bien que me esfuerzo por hacer y lograr al entregar mi vida a Dios en este programa? ¿Estoy dispuesto/a a reconocer mi gran valor, tal como soy?

¿Usarías este artículo como tema de discusión en tu grupo base? Envía una experiencia sobre tu propia recuperación a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org).



# DE QUE YA NO HAGO ESO

No pensaba que yo fuera una persona temerosa. Era un hombre fuerte y rudo que se había metido en peleas antes y que había practicado deportes de contacto como fútbol americano, hockey y rugby. Así que creía que no le tenía miedo a nada. Luego, después de completar mi inventario de miedos del Cuarto Paso y hablar con mi padrino, me di cuenta y admití que el tejido de mi vida estaba completamente atravesado por el miedo. Tenía tantos miedos que me desesperaba de poder superarlos alguna vez.

Uno de mis mayores temores era el miedo a la opinión que los demás tenían de mí. Quería ser gustado, elogiado, admirado, respetado, hasta adorado, lo mereciera o no. Y eso no estaba sucediendo. Aprendí que mis miedos se debían a que la autosuficiencia me había fallado. Solo hasta cierto punto soy fuerte, inteligente, persuasivo, encantador, etc. ¿Y si eso no era suficiente?

Afortunadamente, aprendí que existe una manera mejor: confiar y apoyarme en un Dios infinito en lugar de confiar en mi ser finito. Ahora, cuando surge el miedo, “[Yo] le pido a Él que me libre de [mi] temor y guíe [mi] atención a lo que Él desea que [yo] sea. Inmediatamente comienzo a superar el miedo” (AA 68).

**A veces  
consumía para  
aliviar la  
angustia  
causada por la  
vergüenza y la  
culpa de mis  
consumos  
pasados.**

Antes del programa de SA, mi enfermedad

mi enfermedad progresó, al igual que la culpa y la vergüenza que sentía por ella. Mientras trabajaba los 12 Pasos, me pregunté a mí mismo y a mi Poder Superior: “¿Sirven de algo la vergüenza y la culpa?”. La respuesta fue un rotundo: “¡No!”. Ninguna me ayudó a dejar de consumir ni a recuperarme. De hecho, lo empeoraban. Me volvía más deshonesto, resentido, egoísta, etc. A veces consumía para aliviar la angustia causada por la vergüenza y la culpa de mis consumos pasados.

Encontré una solución para la vergüenza y la culpa que estaba sintiendo. Primero, ya no estoy haciendo las cosas por las que sentía culpa y vergüenza. Segundo, leí que “Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres” (AA 133). Así que no puedo ser feliz, alegre y libre si sigo sintiendo culpa o vergüenza por mis conductas pasadas. El Libro Grande también dice: “Como criaturas de Dios, llevamos la frente en alto; no nos arrastramos ante nadie;” (AA 83). “Podemos mirar de frente al mundo” (AA 75).

## ¿Cómo puedes mirarte a ti mismo al espejo?

A veces, las personas que saben lo que hice en el pasado intentan hacerme sentir vergüenza y culpa por mi egoísmo, deshonestidad y consumos de antes. Mi cuñada, incluso después de cinco años de sobriedad y recuperación aún dice

como: ¿Cómo puedes mirarte a ti mismo al espejo? ¿Cómo puedes vivir contigo mismo cada día, sabiendo todas las mentiras y engaños que has hecho?

**A mi cuñada le gusta tener la última palabra, pero no tuvo ninguna respuesta a eso.**

Esas preguntas antes me hacían retorcerme por dentro y me llenaban no solo de culpa y vergüenza, sino también de ira y miedo: ira porque ella sacara el tema, y miedo de que eso pudiera terminar en mi divorcio. Luego leí el siguiente pasaje, muy útil, en Alcohólicos Anónimos, página 119: “Cuando acudan pensamientos de resentimiento, trate de hacer una pausa y enumerar las bendiciones que ha recibido”. Así que mi respuesta para ella fue: “Estoy extremadamente agradecido de haber encontrado una solución para mis problemas y de que, solo por hoy, ya no estoy haciendo esas cosas”. A mi cuñada le gusta tener la última palabra, pero no tuvo ninguna respuesta a eso. De hecho, ella también está agradecida.

Vince G., Canadá 



## Un veterano de SA le ayudó a ver que era adicto a sí mismo.

**T**u eres la persona más arrogante que he conocido en mi vida!" Aunque usó una palabra mucho más colorida en lugar de "persona", esa afirmación aún así me salvó la vida.

Febrero de 2007 fue un momento particularmente oscuro para mí, muy parecido a la mayor parte de los 34 años de mi vida hasta ese momento. En pocas palabras, había pasado la mayor parte de mi vida antes del programa viviendo en un profundo auto-desprecio. No puedo contar cuántas veces les dije a mis amigos y familiares: "Me odio más que a cualquier otra persona en este planeta". He intentado acabar con mi vida en tres ocasiones distintas.

Esto me lleva de nuevo a febrero de 2007. En ese momento, llevaba un poco más de un año en SA, pero no tenía padrino ni me había entregado por completo a este sencillo Programa. Después de otra serie de fracasos, peleas y vergüenzas en casa, decidí que el mejor regalo que podía darle a mi familia era sacarme a mí mismo de sus vidas, terminando mi propia vida.

A la mañana siguiente, fui a la oficina de un miembro veterano de SA, donde me senté en su sofá y me revolqué en el odio hacia mí mismo durante una o dos horas. Él seguía intentando sacudirme de mi actitud negativa, y yo seguía esperando a que me dejara ir para poder ejecutar mi plan de suicidio. Finalmente, se frustró conmigo y me preguntó: "¿Crees en Dios?". Yo respondí: "Sí, claro. También creo que Él me odia y me castigará severamente por todo el dolor que he causado a las personas que amo".

Entonces él me lanzó el mensaje poderoso: "¡Eres la persona más arrogante que he conocido en mi vida!". Yo quedé totalmente confundido y discutí con él: "¡Te he estado diciendo cuánto me odio! ¿Cómo puedes decirme algo así? ¡No soy arrogante; estoy sumamente humillado!".

No, no lo estás. Eres como una pequeña hormiga que se ha subido al trono de Dios y ha declarado que es el rey de todo. Primero, te has permitido a ti mismo juzgar a Dios, diciéndole que él se

equivocó terriblemente cuando te creó! ¿Cómo puedes saber tú cuál es Su plan para ti? Luego, sentado en ese trono, te has nombrado a ti mismo juez, jurado y verdugo de tu propia vida. ¿Quién te crees que eres para decidir si eres digno de vivir o morir?"

Personalmente, creo que ese mensaje fue de mi Poder Superior para mí. (He hablado muchas veces con ese compañero desde entonces, y él no recuerda mucho de la conversación). Por primera vez en mi vida, me di cuenta de que la vergüenza era una forma de arrogancia: orgullo al revés. Un acrónimo muy útil que he aprendido es "SHAME: *Should Have Already Mastered Everything*" ("Debería haber dominado todo ya"). Esto me recuerda que soy bellamente imperfecto según el plan de Dios, y que no necesito esperar perfección ni dominio total de mí mismo.

"¡Egoísmo—concentración en sí mismo! Creemos que es la raíz de nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de autoconmiseración..." (AA 62).

En mi vida llena de vergüenza hasta ese día, no podía ver la verdad obvia: más que nada, soy adicto a mí mismo. Tengo una necesidad abrumadora de pasar todo mi tiempo pensando en mí. Mis formas más comunes de auto-obsesión son: "¡Soy malo y merezco morir!" (vergüenza), "¡Soy demasiado bueno para que me traten así!" (orgullo y resentimiento), y "¿Qué va a pasar conmigo?" (miedo).

A través de los Pasos, la fraternidad y el servicio, hoy se me ha dado una nueva vida. Por ejemplo, hoy en la mañana le

hice algo muy hiriente a mi esposa, similar a mi comportamiento en febrero de 2007. Aunque me siento tentado a avergonzarme por esto, he decidido entregar este deseo negativo a mi Poder Superior y enfocarme en las enmiendas y el servicio. En lugar de entregarme a la auto-obsesión, le pido a Dios que dirija mi atención hacia hacia Él y hacia mis compañeros. Hoy, elijo ser un instrumento en Sus manos en lugar de una pequeña hormiga que cree que es el rey.

Dios, concédemela la serenidad para aceptar mis imperfecciones con amor propio y gracia; el valor para entregar mi deseo de avergonzarme a mí mismo; y la capacidad de dirigir mi atención a ser de máximo servicio para Ti y para los demás. Concédemela la sabiduría para no engañarme creyendo que de alguna manera tengo el control.

Amjad B., Texas, EE.UU. 



# USAR LA CULPA PARA ALIMENTAR LA VERGUENZA

***SA le enseñó que soltar la culpa no solo estaba bien, sino que era necesario***

El miedo y la vergüenza me esperaban al llegar al mundo. Mi abuela fue acosada e intimidada por las dificultades económicas de sus padres, su idioma, color de piel y país de origen. Así que decidió proteger a sus hijos del mismo destino negándose a transmitir su lengua materna, tradiciones, costumbres o historia, e insistiendo en que se casaran con cónyuges que encarnaran su noción idealizada de un arquetipo nacional aceptable. La vergüenza heredada de mi madre por sus antecedentes se manifestó al sobrecompensar sus propias deficiencias percibidas. Esto incluyó criar hijos que encarnaran su noción idealizada del éxito: buenas calificaciones, etiqueta, carreras, matrimonios, etc.

Como si estas presiones no fueran suficientes para mi infancia, añadí la vergüenza de mis propias nociones de éxito: en una palabra, "perfección" en todos los ámbitos de la vida. Por supuesto, esto se volvió aún más difícil a medida que mis comportamientos agresivos progresaban, así que el siguiente objetivo era parecer perfecto hasta que pudiera descubrir cómo lograr lo que realmente era. Esta gestión de imagen requería una enorme cantidad de energía. Convertí la culpa en un arma aferrándome a ella después de que hubiera cumplido su propósito, dejándola crecer hasta convertirse en otra forma de vergüenza, pensando que este Poder Superior me impediría volver a actuar de esa manera.



Esto nunca funcionó por mucho tiempo, pero esperaba que todos mis esfuerzos por al menos parecer perfecto resultaran en intimidad, admiración e incluso adoración de todos a mi alrededor.

Antes de que Dios me guiara a SA, había escuchado que la imperfección era una parte aceptable, comprensible e incluso inevitable de la experiencia humana, pero realmente no creía que pudiera ser cierto para mí. Descubrir un entorno sin juicios, donde otros se abrían libre y honestamente sobre sus imperfecciones y decisiones, cambió eso.

La sobriedad requirió dejar de usar la culpa como arma para convertirla en vergüenza. Después de que la culpa me motiva a trabajar el Programa para tomar mejores decisiones, dejarla ir no solo está bien, sino que es esencial. Admitir mi impotencia también significó que no necesitaba sentir vergüenza por mi pasado, cuando ni siquiera tenía las herramientas necesarias para ser quien Dios me llama a ser (pista: no soy perfecto).

Para cuando presenté mi Primer Paso a mi grupo presencial, había aprendido que las ideas de mi abuela, mi madre y yo mismo eran irreales, y que la mayoría de los miembros sabían lo mismo. No solo podía dejar de seguirlos, sino que tampoco tenía que fingir que las había logrado. Admití en mi entrega del Primer Paso que incluso había estado fingiendo con el grupo para que me descubrieran cada vez que intentara hacerlo de nuevo. Esto me obligó a comenzar a permitir que otros me vieran como era, primero en la Comunidad y luego en otras áreas de mi vida.

En los Pasos segundo y tercero, aprendí que intentar usar la culpa y la vergüenza como un poder superior para cambiar mi comportamiento solo lo reforzaba, alimentando el ciclo de la adicción. Cambiar mi comportamiento solo es posible cuando me entrego a Dios como mi Poder Superior. Y aun así, Él no cambia mi comportamiento; yo lo hago, primero al trabajar los Pasos y luego al vivir el resto de los legados de recuperación, unidad y servicio.

## Cambiar mi comportamiento solo es posible cuando me entrego a Dios como mi Poder Superior.

En los Pasos del cuarto al sexto, identifiqué aún más maneras en que el miedo y la vergüenza se manifiestan en mí. Mis miedos al juicio y la crítica de los demás provienen principalmente de mi propio juicio y crítica hacia mí mismo, lo que significa que liberarme de esos miedos depende más de mí de lo que creía. A medida que sigo trabajando los pasos posteriores, especialmente el noveno paso, tengo la bendición de confirmar que mis errores pasados no me definen. Adquiero una idea más clara de quién soy y quién me llama Dios a ser, independientemente de lo que piensen los demás o de cómo me traten, incluso mientras me preparo para seguir los pasos de mis bisabuelos y emigrar a otro país.

Brian Z., Turlock, CA EE,UU



## Historias de SA

Hoy, hace treinta años: el 8 de agosto de 1995, entré en una iglesia, me senté en una sala llena de desconocidos y dije: "Me llamo Bill y soy..." Ese día hace treinta años, comencé un viaje llamado Recuperación.

Desde aquel martes por la noche en 1995, ha habido cientos de reuniones como esa. Ha habido llamadas telefónicas, correos electrónicos y conversaciones cara a cara. He hecho las lecturas, he trabajado arduo a la hora de redactar el trabajo de los pasos, he reconocido mis secretos más oscuros ante otros y he tocado puertas. Decidí, y sigo decidiendo, entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de un Poder superior a mí mismo. Y la trayectoria de mi vida ha cambiado de maneras que nunca habría podido imaginar.

Estoy agradecido por los padrinos y ahijados, por los compañeros de renovación diaria, por todos aquellos a quienes he escuchado hablar en las reuniones, por un gran terapeuta, por el amor y apoyo de mis padres, cuyos corazones rompí, por mis hijos y por mis amigos. Y, sobre todo, por mi esposa, que soportó el dolor indescriptible que le causé y aun así eligió quedarse conmigo; perdonándome, pero sin tolerar mis viejos comportamientos.

En la universidad, nuestro coro góspel cantaba una canción que decía: "Solo mira de dónde vengo; he recorrido un largo camino". Dios mío, para mí hay TANTA verdad en esas palabras. Cuando entré en aquella iglesia hace 30 años, yo estaba destrozado, con muy poca esperanza. Me habían enseñado a creer que la gracia y la misericordia de Dios eran para todos, pero me preguntaba si yo sería la excepción. No lo era. No lo soy, y he visto grandes acontecimientos sucederme a mí

*Una reflexión de 30 años trabajando el Programa revela una vida que vale la pena vivir.*

a través de la obra de Dios en mí. He tenido el honor de compartir mi fortaleza, esperanza y experiencia con innumerables personas. Decían: "Dios podía remediarlo y lo remediaría, si Lo buscábamos". Yo lo busqué. Y Él lo hizo.

La canción todavía continúa: "Aún me queda un largo camino por recorrer". Otra verdad más. Estoy comprometido con un estilo de vida de rigurosa honestidad, aunque a menudo me quedo corto. Tengo dificultades para confiar y depender plenamente en Dios.

El resentimiento, el miedo y el egoísmo aún no han sido completamente expulsados de mi vida. La recuperación es un viaje, no un destino. He tenido triunfos y también retrocesos.

Mi nombre sigue siendo Bill, y sigo en recuperación, pero hoy estoy lleno de gratitud, asombro y alegría. *¡Soli Deo Gloria!*

Bill M., Boston, EE. UU.





## *Libertad para elegir en sobriedad*

La sobriedad es un regalo que tus sabias decisiones te regala. La sobriedad no se limita a dejar de tener relaciones sexuales con otra persona o contigo misma, eso es solo el principio. La sobriedad es tener cordura ante la vida. Es ejercer el dominio propio que ya habita en ti, que te fue dado por tu poder superior para elegir entre lo que te hace bien y lo que te hace mal.

Vivir en sobriedad es mucho más que un lapso, un periodo, una prueba de resistencia, es un soltarse a la voluntad de Dios, es esa libertad de ser libre de tus propias prisiones y abrir tus brazos a esa sensación de libertad duradera, es soltar a tus emociones de pequeños verdugos que se habían convertido en fortalezas y habían paralizado tu ser.

Vivir en sobriedad es vivir en libertad de decidir, es ponerte por encima de las circunstancias y no por debajo, es decirle adiós al sometimiento de que alguien más decida por ti.

**Es caminar de la mano de tu Poder Superior y juntos elegir lo mejor...la sobriedad es para siempre**

Es caminar de la mano de tu poder Superior y juntos elegir lo mejor...la sobriedad es para siempre la sobriedad es lucidez, es plenitud, es libertad, es cuando retomas esa voluntad que le habíamos cedido a la lujuria y ahora no nos dominan los deseos, las emociones ni las circunstancias.

Es por esto que la sobriedad es el primer paso para la recuperación, los demás regalos vienen en consecuencia.

**Ella se da cuenta de cómo se estaba frenando a sí misma, impidiendo su completa sanación.**

**N**o he tenido tiempo últimamente de considerar el papel que el trauma juega en mis constantes recaídas. Fui abusada sexualmente por mi padre a los 13 años, y tuve relaciones abusivas sexuales desde los 19 a los 22. Ingresé a SA en julio de 2021 sin darme cuenta de que mi última relación había terminado conmigo siendo agredida sexualmente. El cerebro es un órgano gracioso. A través de la niebla de la adicción al porno y el intento de mi cerebro de protegerme, las piezas no encajaban hasta que una amiga me mostró un artículo que describía a mi ex perfectamente, y esa última pieza del rompecabezas del abuso sexual hizo "click".

Cuando tenía 14 y 15 años, me automutilaba cortándome en un intento de aliviar el dolor que sentía internamente por el abuso no reconocido, el acoso escolar, el uso de porno del mismo sexo, y otros traumas que estaban ocurriendo en ese momento.

Hoy, 8 de agosto de 2025, a la edad de 26, tuve un momento de eureka. Me estaba auto-abusando al no desenterrar el trauma, o la idea suicida, o la adicción, porque no quería sanar completamente de mi pasado, y quería reprimirme y no vivir una vida verdaderamente feliz, plena y libre.

Otros pueden escribir artículos mucho más elocuentes y extensos que yo, pero yo creo en ir a la raíz del problema y ser una persona práctica. Quizás eso sea resultado de la obstinada vena irlandesa.

**Hoy, 8 de agosto de 2025, a la edad de 26 tuve un momento de eureka .**

Ahora, lo que hago con este regalo inmerecido de Dios, es creer que el primer paso es actuar y discutirlo plenamente con mi madrina, y unos pocos miembros de confianza en el programa a quienes consideran que son mis mejores amigas. SA es increíble, que pueda tener mejores amigas de Europa o el Reino Unido y nunca las haya conocido físicamente. No siempre me he tomado el tiempo para apreciar la verdadera belleza de SA, tal vez debido a defectos de carácter personales y a centrarme en los supuestos defectos de otros dentro del Programa. De verdad, nunca podré estar lo suficientemente agradecida por el regalo de la recuperación y de SA. Estoy verdaderamente agradecida por el regalo de la recuperación y de SA.

Adria K., Washington, EE. UU 

**EUREKA!**

## Recuperación: Mi Salida de la vergüenza

*El Paso Nueve le mostró cómo proceder sin menospreciarse.*

Soy Tim, de Bruselas. Descubrí que soy sexólogo hace unos dos años. Tras un verano de comportamiento destructivo, tocar fondo dolorosamente y terapia, me di cuenta de que necesitaba la ayuda de un programa de 12 pasos. Fue un gran alivio. Sin saberlo he sido adicto a la lujuria desde la adolescencia. Me fascinaban las imágenes del sexo opuesto y descubrí el poder de la masturbación. También aprendí que tenía que ocultarme y mentir al respecto.

En silencio, llené mi cerebro de imágenes y fantasías. Tenía un lado oscuro del que me avergonzaba mucho. Poco a poco, busqué lugares a los que nunca debería haber ido, y la lujuria en mi mente empezó a cruzar límites peligrosos, lo que, sobre todo, trajo más vergüenza a mi vida. Empecé a ver trabajadoras sexuales para librarme de la vergüenza. Por supuesto eso no funcionó. Persistí en mi locura, fui demasiado lejos y me atraparon. Solo entonces reconocí la adicción y comencé a recuperarme.

Encontré SA, encontré un padrino y comencé a trabajar los Pasos.

Llevo varios meses trabajando en mi Noveno Paso. En casa, aprendí que admitir errores y pedir perdón funcionaba. En mi religión el perdón

Aun así, hubo algunas personas a las que tuve que pedir perdón explícitamente, especialmente por mi último verano de locura: los riesgos que tomé, no solo por mí, sino por el movimiento religioso al que pertenecía. En su nombre, había hecho mucho bien, pero mi locura también corría el riesgo de manchar el nombre del movimiento.

Durante el Noveno Paso, recaí porque la vergüenza volvió a apoderarse de mí. Permanecí estancado en un juicio sobre mi propio pasado, cómo no había alcanzado mis propios sueños ni las expectativas de quienes confiaban en mí. Me avergonzaba de quién era; nunca fui lo suficientemente bueno. Hoy entiendo que un Noveno Paso muy importante es el que me dirijo a mí mismo. Tendré que dejar de lado la vergüenza, dejar de culparme por mis fracasos, soltar mis expectativas sobre mi pasado y mi futuro, y seguir adelante, día a día.

La recuperación me brinda una nueva forma de sentirme orgulloso de mí mismo, sabiendo que mi Poder Superior me ama tal como soy hoy.

Tim D., Bruselas, Bélgica



# Mantén las Cortinas Abiertas



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

**U**n miembro desconocido de SA dijo: "Si quieres luz, deja las cortinas abiertas. Las cortinas están hechas de egoísmo"

No solo me impulsaban cien formas de miedo, como dice el Libro Grande, sino también miles formas de culpa y

vergüenza.

El miedo era mi mecanismo de defensa por defecto. Logré algunas cosas en mi vida gracias al miedo, y la mayoría de las cosas no las hice por el mismo motivo. El miedo a perderme algo me impulsó a tomar decisiones y a enfrentar situaciones difíciles. El miedo a no tener suficiente dinero me impidió disfrutar de lo que ya tenía y me dejó con una

sensación de vacío me apena lo que no tenía.

La vergüenza no tardó en aparecer. Me avergonzaba que mis padres se separaran y luego se divorciaran. Me avergonzaban las peleas en mi familia. Si la vergüenza no tardó en aparecer, la culpa también estaba presente.

## Si la vergüenza no estaba muy lejos, la culpa también lo estaba.

Pero ahora, acabo de cumplir 49 años y estoy libre de vergüenza, miedo y culpa, hoy, estoy libre de ello, siempre y cuando mantenga una buena salud espiritual, y esté en sintonía con la voluntad de Dios.

Tuve que aceptar en lo más profundo de mí ser que soy un sexólico. Tuve que corregir la piedra angular creyendo que un Poder superior a mí mismo podría devolverme el sano juicio. Tuve que dejar de luchar contra la voluntad de Dios y dejar de jugar a ser Dios para tener esta piedra angular firmemente en su lugar. Hice un inventario moral y lo compartí. Pedí que mis defectos fueran eliminados en el tiempo de Dios. Estuve dispuesto —y a regañadientes— a enmendar mis errores.

Continué amando a mis errores. Convertí cada oportunidad de egoísmo en una oportunidad para ayudar a otros; primero a regañadientes, luego naturalmente y ahora con alegría. Continué alineándome con Dios en cada momento, compartiendo lo que recibía libremente con otros sexólicos y con todos los que me rodeaban.

Claro que lo hago imperfectamente. Pero lo hago con la humildad de reconocer que no soy Dios y no puedo hacerlo perfectamente. Eso es lo que significa ser humano. Entonces, ¿cómo desaparecieron la vergüenza, la culpa y el miedo?

La vergüenza de la recaída, de ser un sexólico y de mis acciones pasadas, desapareció una vez que acepté que tengo una enfermedad. Confianza absoluta en que solo Dios puede curarla, y acción, acción más constructiva que egoísta: esa es la cura.

Anónimo de India



Por qué no estoy progresando?

**Maxey**  
By Jimmy M.

Necesitas ir a ese lugar que no quieres ir.



# Mi Valle de Huesos Secos

*Cómo la marca del punto y coma en su piel le salvó de acabar con su vida.*

**P**¡Pom! “¡Policía, tenemos una orden de registro! Esto sucedió cuando tenía 52 años, a los 30 años de casado y de mi carrera como docente. Estaba lleno de mentiras y la visión que tenía de la vida era a través de los lentes de la lujuria. A lo largo de mi vida, había traspasado tantos límites que ya no podía guiarme por la moral, lo que me llevó a seguir alimentando mis hábitos enfermizos. Sin embargo, en el momento en que escuché los golpes

en mi puerta a las 06:00 a. m. y a un agente anunciar la orden de registro, supe que la distorsión de mi sentido moral había llegado a su fin. No estaba sorprendido, más bien devastado y aliviado.

Me hallaba contemplando la nueva realidad e intentando encontrar la forma de ponerle fin. Me miré las muñecas, donde las esposas se habían clavado en mi piel, y vi dos pequeñas marcas con la forma de un “punto y coma”. Casi al momento, pude sentir cómo una luz se apoderaba de mí al mismo tiempo que me daba cuenta de que un punto y coma no es un final; mi vida no estaba acabada y, de algún modo, podía escribir el final de mi historia.

Mi recuperación empezó en la primera reunión de SA, a los tres días de haber sido detenido. Realmente estaba sorprendido por la honestidad, la vulnerabilidad y la hospitalidad que presencie por parte de personas desconocidas. Esa noche, compartí cosas con



cosas con extraños que nunca antes había compartido con otra persona; encontré a mi familia. En una de las primeras entradas de mi diario escribí: "Fui a mi primera reunión de SA, transformación, no estoy solo". Asistí a casi 150 reuniones en los 10 meses que precedían mi condena. Durante ese tiempo, encontré padrino, trabajé los Pasos con diligencia y cultivé amistades con miembros sexólicos. También, comencé una relación con mi Poder Superior y he aprendido a entregar mi voluntad a la Suya cada día.

Mi redención se basa en cambiar los hábitos y el enfoque de mi vida, pasando de hacer mi voluntad a rendirme a la voluntad de mi Poder Superior. A lo largo de mi encarcelamiento, seguí centrándome en lo que aprendí al trabajar los Pasos y en fortalecer la relación con mi Poder Superior. La condena de 9 meses se convirtió en mis 40 semanas en el desierto. La estancia en prisión resultó ser mi valle de huesos secos, comer con los cerdos, mi cruz. Este lugar me puso a prueba de muchas maneras que de otro modo no habría sido posible, ya que me despojó de mi dignidad, posesiones y libertad, y me transformó en una persona más paciente, humilde y agradecida. Al no tener el control, aprendí a ser paciente. Con los requisitos sin ropa y los inodoros comunitarios aprendí el valor de la humildad. Al ser encerrado como un animal, aprendí sobre lo sagrado que es la libertad. No salí de prisión destrozado, más bien fortalecido con una esperanza de un renacimiento personal y con compasión por aquellos que la sociedad considera irremediables.

A las dos horas de haber salido de la cárcel del condado, fui a una reunión de SA y me entregué a los brazos de mi familia de sexólicos en recuperación. No había otro lugar en el que quisiera estar. Estaba en casa.

## **Mi condena de 9 meses se convirtió en mis 40 semanas en el desierto.**

Desde el año en que abandoné el desierto, ya soy padrino y estoy apadrinando a alguien que va a atravesar ese mismo desierto. Por medio del Comité de Instituciones Correccionales de SA (CICSA), soy Padrino por Correo de una persona que recientemente ha sido encarcelada y que ha pedido la oportunidad de trabajar los 12 Pasos. Para involucrarme más con el Duodécimo paso, he moderado reuniones de vez en cuando y pasado horas al teléfono hablando con sexólicos. Espero que al centrar mi vida en mi Poder Superior y servir a otros, no solo consiga mi recuperación y renacer, sino que también promueva el mensaje de que el sexismo no es un punto al final de la historia de una persona; con la ayuda de SA, el sexismo no es más que un punto y coma que permite a los demás escribir el final de sus historias en un renacer con esperanza, sanación y recuperación, una vida con un propósito renovado.

Art T., Pensilvania, EE.UU 

## Noticias Mundiales

# Una Reunión e Almas



*La XIII Convención Nacional de SA Colombia, donde floreció la esperanza y la unidad se hizo realidad.*



Allí descubrí que no hay personas rotas, solo seres humanos valiosos luchando contra esta dolorosa enfermedad. Sentí la presencia de nuestro Poder Superior en todas partes. Cada día me enamoro más de SA.

Jaime M, Colombia



Ver a mis compañeros expresarse en la noche de talentos, a través de la música, el arte, la poesía, el teatro y las canciones folclóricas me recordó que detrás de cada historia de lucha hay una persona llena de dones que, durante mucho tiempo, estuvieron eclipsados por la oscuridad de la adicción.

Hugo M, EE.UU /Colombia



Una convención es una verdadera conexión con el Poder Superior, donde buscamos el camino hacia un destino feliz. La sobriedad es lo que realmente importa; no cuántas 24 horas tengamos ni qué servicio prestemos, sino la conexión que podemos ofrecer con una mirada, una sonrisa, una palabra o un abrazo.

Lucía, Colombia



Además de la esperanza que me brindaron los testimonios de mis compañeros, esta convención me dejó mensajes poderosos como "¿Qué puedo hacer por quien aún sufre?" y "Mi mayor fortaleza es Dios".

Luis R, Colombia



La hospitalidad, el amor, los abrazos, las risas, la vulnerabilidad y las lágrimas que he vivido permanecen en mi corazón. Encontré personas que me aceptaron tal como soy, con mis virtudes y mis defectos, donde pude ser yo mismo y compartir mi experiencia.

Martin C, EE.UU/México





Un día de 2024, tenía una cita con mi oftalmólogo en Ontario, Canadá. Estacionada justo afuera del edificio de la oficina estaba esta

motocicleta. Me quedé inmóvil un momento, mirando la placa UNDVT y un adhesivo en el parachoques delantero UN DIA A LA VEZ

Me quedé ahí parado y pensé: «No me cabe duda de que el dueño de esta motocicleta está en un programa de Doce Pasos». Tomé esta foto y durante mucho tiempo, esta foto fue el fondo de pantalla de mi teléfono. Cada vez que abría mi teléfono, esta foto me recordaba que el Programa un día a la vez siempre lo será

Cada día, cuando hablo con mi compañero de renovación diaria de sobriedad, me recuerdo que mañana podría elegir seguir otro camino, pero solo por hoy, entrego la voluntad y el cuidado de mi vida a Dios, quien me mantuvo sobrio ayer y me ha protegido de las consecuencias de mi lujuria y mis actos impulsivos del pasado.



En la Convención Internacional de SA en julio, en Dallas, la primera sesión a la que asistí se llamaba “Un día a la vez”. El orador compartió su historia, afirmando que un viaje de mil millas comienza con un solo

paso a paso, haciendo una llamada a la vez, asistiendo a una reunión a la vez, ¿saben que? . Un día a la vez podríamos alcanzar esas mil millas.

Durante el tiempo para compartir, comparto esta historia sobre motocicletas con el grupo y mostré esta foto en mi teléfono. Me animaron a enviarla a la revista ENSAYO

Ojalá hubiera tenido la oportunidad de conocer al dueño de esa motocicleta ese día en 2024

Le habría dicho que esas siglas, UDAV, tienen un significado profundo para mí también, porque mientras quienes participamos en programas de Doce Pasos sigamos entregando el control de nuestras vidas a Dios, un día a la vez, la recuperación seguirá siendo posible.

JosephB., Ontario, Canada 

*Una matrícula le recuerda que la recuperación se da día a día.*



# ¡Únete a Nuestro Concurso y Crea El mejor diálogo

**ESTÁS  
LISTO  
PARA  
OTRO  
DESAFIO  
DE  
FRASES?**



Te invitamos a crear el diálogo de recuperación perfecto para la caricatura que aparece arriba, enfocado en el tema de diciembre: "Honestidad Rigurosa". Si tu diálogo gana, recibirás una copia impresa de la edición de diciembre. No te lo pierdas: la fecha límite para enviar tu propuesta es el 15 de noviembre. Envía tu participación a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org). ¡Desata tu creatividad y que gané el diálogo más ingenioso!

## NUEVAS REUNIONES DE SA

### AMÉRICA DEL NORTE, CENTRAL, Y DEL SUR

**Springfield, Massachusetts EE.UU**  
**Mission, Texas EE.UU**  
**Brooklyn, New York ( Reunión adicional)**  
**Atenas, Georgia EE.UU**  
**Reunión Adicional)**

 **SA INDIA'S**   
**1<sup>ST</sup> NATIONAL CONVENTION**  
**MUMBAI 2025**

**LOS TRES LEGADOS DE SA:**  
RECUPERACIÓN, UNIDAD, SERVICIO

Noviembre 14-16, 2025

*Celebraciones, Puesto de venta de Literatura, Más Conexiones, y ...Cena compartida, Baile y Muchas alegría (Dhamal! )*

Visite [www.sa.org/events/](http://www.sa.org/events/) para información de contacto y registro!



# VIENE EN DICIEMBRE



## PRÓXIMA EDICIÓN

*El tema de nuestra próxima edición es “Rigurosa Honestidad.” Las primeras palabras del Capítulo Cinco del Libro Grande nos dicen que la recuperación no es posible sin la capacidad de ser rigurosamente honestos. Qué maravilloso regalo saber que podemos elegir la honestidad por hoy; y si somos impotentes ante nuestra deshonestidad, podemos buscar ayuda de nuestro padrino y de otros miembros de la Hermandad. Los Pasos nos enseñan el proceso mediante el cual puedo aprender a ser consciente de la verdad y a compartir esa verdad con otros. ENSAYO es tu revista, y es tu experiencia, fortaleza y esperanza las que llevan el mensaje de recuperación al sexólico que aún sufre. Por favor, considera compartir tu experiencia con la Hermandad enviando un artículo a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org).*

## ENVÍA TU HISTORIA

**Edición diciembre 2025 : Rigurosa Honestidad (Historias antes de Noviembre 1)** Qué papel ha desempeñado la honestidad en tu camino de recuperación?

**Edición Febrero 2026: Se recomienda gran precaución (Historias antes de enero 1)** ¿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 abril 2026: La sobriedad positiva (Historias antes de marzo 1)** Cómo ha cambiado tu manera de ver el servicio en tu programa al practicar acciones de amor?

**Edición Junio 2026: Los Tres Legados: Recuperación, Unidad, Servicio** ¿Qué promesas has recibido al practicar los principios de uno, dos o de los tres legados?

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

Aunque ofrecemos todos los artículos en inglés, así como seis artículos seleccionados en otros nueve idiomas, en nuestro sitio web de forma gratuita, ENSAYO no es gratuita de producir. Para apoyar a la revista ENSAYO en su labor de llevar el mensaje de SA a todo el mundo, por favor haz una contribución en [essay.sa.org](http://essay.sa.org).

# DIOS

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

Hágase Tu  
voluntad, no  
la mía.