



El 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)

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@sa.org

ENSAYO es una publicación of Sexólicos Anónimos

Derechos de autor © 2024 Todos los derechos reservados

RESOLUCIÓN: Dado que cada número de ESSAY no puede pasar por el proceso de aprobación de literatura de SA, los fideicomisarios y la Asamblea General de Delegados reconocen a ESSAY como la revista internacional de Sexaholics Anonymous y apoyan el uso de los materiales de ESSAY en las reuniones de SA".

Aprobada por los Custodios y la Asamblea General de Delegados en Mayo de 2016

Esquina del Editor

En el capítulo “Cómo vencer la lujuria y las tentaciones”

El Libro Blanco destaca el papel vital que desempeñan tanto la literatura de AA como la de SA en el mantenimiento de nuestra sobriedad y recuperación, garantizando que haya al menos una voz sobria en las reuniones. Estos textos ofrecen perspectivas claves sobre nosotros mismos y una comprensión más profunda de los principios de recuperación. Roy afirma muy claramente que el libro de *Alcohólicos Anónimos* y el *Doce y Doce* constituyen los textos básicos del programa original de Doce Pasos (SA 77).

A lo largo de los años, el Comité de Literatura de SA ha desarrollado 40 títulos diferentes (libros y folletos) centrados específicamente en la recuperación del sexolismo, hay más títulos en desarrollo. También puede obtener información sobre el Comité de Traducciones de SA, que garantiza que se sigan los procedimientos adecuados para producir “literatura aprobada” para las reuniones de SA que se llevan a cabo en idiomas distintos del inglés.

Un joven miembro finlandés comparte cómo la literatura del Programa ofrece orientación espiritual en su vida, haciendo que cada día sea más brillante. Un miembro veterano de los EE. UU. ha estado usando la literatura durante más de 30 años para guiar a los ahijados de todo el mundo. Y una miembro del Reino Unido comparte su poderoso testimonio y le da crédito a la literatura del Programa por salvarle la vida y ayudarla a encontrar a Dios en sus páginas.

La India organizó su primer evento de SA, que reunió a 34 participantes de todo el país en Bangalore, donde se reunieron y experimentaron verdaderamente un sentido de familia. Descubra más sobre este evento y muchas otras historias en este número.



Octubre 2024

Si bien nuestra literatura ha preservado la integridad del mensaje de AA, los cambios radicales en la sociedad en su conjunto se reflejan en nuevas costumbres y prácticas dentro de la Comunidad.

AA xxiv



En la portada:
La literatura vivificante del Programa ha construido un hogar fuerte y acogedor para los miembros individuales, los grupos locales y la Comunidad en su conjunto en todo el mundo

Herramientas Prácticas

Se el Cambio.....	8
SA no es una fraternidad de “seguimiento ciego”.....	10
Destacando la tienda	11

Usando la Literatura

Al mirarme en el espejo.....	12
Dispuesto a hacer lo que haga falta.....	14
Encontrando a Dios en la Literatura.....	17
Ensayo Mejora nuestras reuniones	19

Pasos & Tradiciones

Dios esta a cargo.....	21
------------------------	----

Historias de SA

Un día a la vez	22
Que hizo que alcanzara la sobriedad?.....	24

Cualquier parecido con personas reales es pura coincidencia, ya que todas las imágenes de ENSAYO están hechas a mano, compradas en Shutterstock o realizadas por medio de Midjourney A

SA CFC

Manteniendo una actitud Positiva	26
Nuestra Reunión impresa.....	27

Noticias Mundiales

Convertirse en una Familia	28
Oportunidades de servicio en el SIP.....	30
En un bote hacia la Serenidad.....	31
El nacimiento SA en Alemania.....	32

TAMBIÉN EN ESTA REVISTA

El propósito de SA	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración of Principios.....	2
Resolución.....	2
Esquina del Editor	3
Querida ENSAYO.....	5
Qué está pasando en SA.....	6
Últimas noticias de los Grupos de SA	11
Temas de Discusión	16
Creando el mejor subtítulo.....	34
Vienes en Diciembre.....	35

Querida Ensayo

QUERIDA ENSAYO, Quería compartir estas fotos de un lugar de reunión poco convencional.

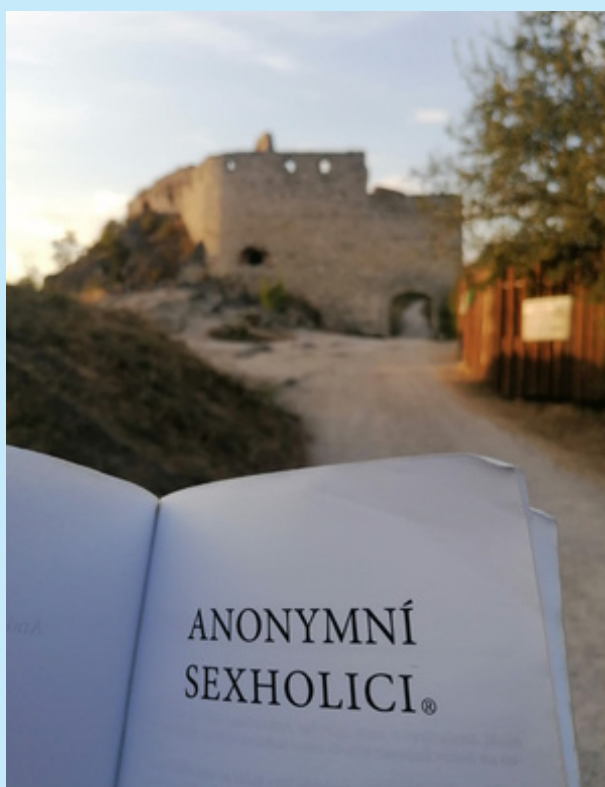
Soy una miembro agradecida del grupo Žilina SA en Eslovaquia.

Uno de nuestros compañeros recibió instrucciones de su padrino de asistir al menos a dos reuniones presenciales por semana. A veces viaja a

a miembros distantes que no tienen reuniones cercanas.

Yo misma asisto a la reunión en Žilina casi todas las semanas, pero es un viaje de al menos dos horas.

Por iniciativa del compañero, nuestra conciencia de grupo acordó celebrar una reunión adicional en mi villa



Al final, sin embargo, sólo otro miembro pudo venir. Los tres caminamos hasta las ruinas del Čachtický hrad ("hrad" significa castillo, foto de la izquierda) y tuvimos una maravillosa reunión de SA en una pequeña colina dentro de los muros del castillo (foto superior).

Beáta M., Eslovakia



Comparte tus fotos

Envía el lugar de la reunión a essay@sa.org. Recuerda incluir tu nombre, dirección, el nombre del grupo y la ubicación de la reunión.

QUERIDA ENSAYO, AL PRINCIPIO DE mi recuperación me inculcaron que, para recuperarme, tengo que ser H.O.W. (Honesto, de mente abierta y dispuesto). (Honest, Open and Willing, por sus siglas en inglés)

¡Sin honestidad, me queda solo OW! [para muchos angloparlantes, esto es lo que decimos (o gritamos) cuando nos lastimamos]. Ahora me

estoy concentrando más en la honestidad porque estoy cansado del dolor que resulta sin ella (¡la OW!).

Por favor, oren por mí, por el compañero en la puerta y por cualquiera que quiera nuestra solución.

Richard D., UK



Que está
pasando en SA

Destacando EL COMITE DE LITERATURA de SA

Supe desde el comienzo de mi viaje en SA que nuestro fundador, Roy K., escribió *Sexólicos Anónimos (el "Libro Blanco")* y luego supe que también escribió *La Recuperación continua*, Descubriendo los principios y varios folletos de SA. Sin embargo, durante muchos años, me pregunté quién escribe toda nuestra otra maravillosa literatura SA y qué implica el proceso de publicación. Entonces surgió la oportunidad de hacer servicio internacional, y me ofrecí como voluntario para unirme al Comité de Literatura.

Desde entonces me he enterado de que cada nuevo proyecto tiene un Padrino de edición, un miembro de SA experimentado, sobrio desde hace mucho tiempo, que escribe el libro o folleto sobre el tema elegido. Esta persona es nombrada por el Comité de Literatura (Litcom) y aprobada por los Custodios. El padrino de edición elige si escribirlo por su cuenta o tener un comité para ayudar.

El término "literatura del programa" se refiere a las publicaciones que han pasado por un riguroso procedimiento formal en Litcom, que incluye hasta 17 pasos distintos y separados para revisar, comentar y sugerir cualquier alteración o corrección a cada borrador del documento. Estas revisiones son llevadas a cabo por Litcom, los Custodios y un grupo selecto de lectores a lo largo de la ruta para ser finalmente aprobadas para su publicación por la Asamblea General de Delegados (GDA), que es la conciencia grupal de toda nuestra Fraternidad (ver Concepto Dos). Esta es la razón por la que podemos tener la confianza de que la literatura de nuestro Programa ha sido minuciosamente examinada y aprobada por la conciencia del grupo. También sabemos que es adecuada para regalar a un recién llegado.

En la actualidad hay unos 40 títulos diferentes (libros y folletos) disponibles, y se están preparando varios nuevos. SA también ha aprobado formalmente toda la literatura aprobada por la conferencia de Alcohólicos Anónimos, que ha pasado por un proceso similar.

Nuestra literatura fue escrita por sexólicos para sexólicos, por aquellos que han pasado por las mismas luchas y se han recuperado de un estado aparentemente desesperado de mente y cuerpo. Los autores han encontrado una salida que funciona, y nos dan valiosos ejemplos de lo que han hecho para poner fin a la destrucción en sus vidas y cómo viven una vida feliz, productiva y pacífica. Como la adicción es una enfermedad del olvido, las experiencias de estos autores nos recuerdan cómo era, qué sucedió y cómo es ahora.

La adicción también es una enfermedad muy solitaria. En la literatura, vemos nuestras propias historias, nuestros pensamientos, nuestros miedos, nuestras obsesiones, etc. Nos damos cuenta de que ya no estamos solos.

No importa cuánto tiempo hayamos estado sobrios en el Programa de SA, la literatura continúa proporcionándonos herramientas del Programa e ideas constructivas para lidiar con cualquier circunstancia difícil o dolorosa. Transmite un mensaje tranquilizadamente consistente, positivo y comprobado para la recuperación y el crecimiento en esa recuperación. Contiene un mensaje de esperanza, una solución: la Solución.

Raymond H., Leeds, Reino Unido



Lider de Litcom

Si usted tiene 5 años de sobriedad y está interesado en unirse al Comité de Literatura de SA o El Comité de Traducciones, contacte a SAICO al correo saico@sa.org

SIRVIENDO EN EL COMITÉ DE TRADUCCIONES DE SA

El Paso Doce nos recuerda que debemos llevar el mensaje de SA a los sexólicos de todo el mundo. Una herramienta importante para mí recuperación ha sido el trabajo de servicio en comités como el Comité de Traducciones (TC) de SA. Desde 2020, he sido enlace a nivel mundial entre quienes traducen material al español y al portugués. Un recurso importante para la recuperación es nuestra literatura, como el Libro Blanco, los folletos y los medios audiovisuales. Estos materiales todavía no están disponibles en algunos idiomas. Para ayudar a los no angloparlantes que buscaban recuperarse de la adicción a la lujuria, SA formó el TC. Hay al menos 50 idiomas con 40 millones de hablantes en todo el mundo; el Comité de Traducciones- TC es compatible con 27 de esos idiomas.

Los miembros del Comité de Traducción (TC) actúan como enlaces entre los grupos regionales que realizan trabajo de traducción, SAICO y Roy K. Nuestro objetivo es garantizar que se sigan los procedimientos adecuados para producir "literatura aprobada" para su uso en reuniones de SA que se llevan a cabo en idiomas distintos del inglés.

Los miembros de cualquier lugar pueden comenzar a traducir la literatura de la Fraternidad, pero no se considera oficial hasta que haya pasado por el proceso de aprobación de SA. La persona o región que se encargue de la traducción debe ponerse en contacto con el Comité de Traducciones a través de SAICO para obtener los documentos necesarios para el proceso de aprobación.

Una vez que se completa la traducción, se lleva a cabo una segunda revisión por parte de alguien verificado como independiente del grupo de traducción original. Esto es para confirmar que la traducción es precisa y representa el mensaje original.

¡Este trabajo de traducción es muy gratificante! He adquirido nuevos conocimientos sobre el mensaje de SA que han fortalecido mi continua recuperación. También me ha brindado grandes oportunidades de confraternizar con miembros de todo el mundo al eliminar las barreras lingüísticas.

Hago una llamada a los miembros de SA en todas partes para que consideren el trabajo de servicio en el Comité de Traducciones para ayudar a los sexólicos que todavía sufren, en otros idiomas además del inglés. Todos nos beneficiaremos de su experiencia, fortaleza y esperanza

Antonio S., *Tennessee, USA*



Herramientas Prácticas

Hoy, este canadiense está guiando a otros en el camino hacia la Solución trabajándola en primer lugar y ante todo en sí mismo



Me llevó un tiempo comprender y poner esto en práctica en mi programa diario:

.....el ex-problemático lujurioso que ha encontrado la solución, debidamente armado con hechos sobre sí mismo, generalmente puede ganarse la confianza total de otro sexóxico en pocas horas. Hasta que no se llegue a tal entendimiento, poco o nada se puede lograr (AA 18).

Lo había estado leyendo en cada reunión durante más de tres años antes de que mi esposa me sorprendiera con otra mujer. Tal vez necesitaba que eso sucediera para darme cuenta de que no estaba trabajando el programa de la manera correcta. Lo estaba haciendo a mi manera. A la manera de los “puños apretados”. La cual definitivamente es la manera absolutamente incorrecta.

Este pasaje del Libro Grande me ha traído al lugar donde necesito estar. Ahora, cuando asisto a las reuniones, trato de liderar desde mi debilidad (ver SA 186, 187, 189). Esto es un gran progreso para mí.

Le estoy mostrando al recién llegado que yo tenía la misma dificultad

pero ahora soy un hombre con una respuesta real. Hablo con los nuevos miembros y los ayudo a guiar en el programa y comparto lo que funciona bien para mí. Trato de guiarlos y mostrarles cómo vivir en la Solución mientras ellos trabajan en su propio programa. Me quedo después de las reuniones para hablar con otros y darles orientación desde mi propia experiencia. Es genial poder ayudar a otros que están luchando y ofrecerles herramientas para ayudarlos a vivir en la Solución como yo lo he hecho

Como adicto al sexo, he aprendido que muchos en el Programa luchan contra las mismas cosas que yo he luchado: recaídas, mentiras, ocultar cosas, etc. Trabajar con otros es un componente necesario de mi programa personal. Me he preguntado muchas veces ¿qué tengo que hacer para mantenerme sobrio y por qué sigo recayendo? Todas estas son cosas en las que he trabajado duro durante los últimos meses para mejorar

Durante casi cuatro años antes de estar sobrio, mi esposa me preguntaba constantemente por qué repetía mis acciones: era deshonesto sin cambiar mi comportamiento, y rompía mis promesas etc.

Me costó mucho dejar la lujuria. Pero cuando toqué fondo, cuando mi esposa me descubrió en el acto, vi muchas cosas que necesitaba hacer para mejorar la vida para ella y demostrar cómo podía cambiar sin esperar nada a cambio.

Intenté suicidarme, pero mi esposa me encontró y me salvó la vida. A menudo le preguntaba por qué no me dejaba morir, pensando que no merecía estar aquí. Su respuesta fue: "No vas a tomar el camino fácil". Ahora pienso en eso a menudo durante mis oraciones, en la mañana y en la noche. Estoy agradecido de que me haya salvado la vida y me haya dado la oportunidad de ver cómo es vivir la vida feliz, gozoso y libre.

En mi enfermedad, yo era un hombre totalmente diferente. Estaba en esta adicción desde que tenía 5 o 6 años, cuando encontré revistas en la mesita de noche de mi papá. Me colaba y las miraba siempre que podía. Pronto me di cuenta de que recibía una nueva cada mes. Esperaba cada nuevo número revisando continuamente el buzón. Guardaba la envoltura de plástico para devolverla al buzón después de haberla mirado primero.

Las cosas solo empeoraron a partir de ahí. Aunque logré en un momento estar 10 años sin consumir, todavía sentía mucha lujuria por las mujeres, lo cual, para mí, no era muy diferente. Luego llegó Internet y me hundí más rápido que nunca.

Si nunca hubiera dado la primera mirada o escrito las primeras palabras en un chat, no habría llegado a ser lo que fue. Lo hice justo delante de mi primera esposa. Era tan malo que podía mentirle y hacerla pensar que era su culpa. Me avergüenza haberle hecho creer que ella era el problema.

La primera mirada/bebida de lujuria fue mi perdición cuando no me rendía, no hacía una llamada, no asistía a una reunión o no usaba mis herramientas. Si no hago estas cosas rápidamente

vuelvo a caer. Es así como va el ciclo vicioso si no trabajo el Programa de la manera correcta.


La solución para mí es mirar a las personas en las reuniones que viven en la Solución y recordarme a mí mismo que yo también puedo vivir en la Solución si uso las herramientas que otros me han mostrado. ¡Es realmente así de simple!

Mi despertar espiritual llegó cuando mi esposa me descubrió por lo que parecía la centésima vez. Por alguna razón, esta vez, me di cuenta de que necesitaba hacer cambios en la forma en que estaba trabajando mi programa, y lo hice. Ahora tengo un Poder Superior al que recurro más que nunca. Tocar otro fondo fue la única manera en que pude comenzar a trabajar el Programa correctamente. No debería tomarme tanto tiempo, pero así fue conmigo.

La razón por la que no tenía control sobre mi lujuria es que simplemente no podía parar. Daba dos, tres, cuatro miradas en lujuria o esperaba que la mujer sintiera lujuria por mí. Estaba sin esperanza y no hacía nada para detenerlo. Soy lento, pero aprendí una lección muy dura cuando me atraparon la última vez. Eso me hizo despertar y hacer algunos cambios drásticos: estar mucho más cerca de mi padrino, rehacer mi trabajo de Pasos, contactar con otros miembros, etc.

Desde que he tenido lo que llamo mi despertar espiritual, ha sido una vida completamente diferente para mí. Me siento mucho mejor conmigo mismo, con mi programa personal, compartiendo en las reuniones liderando con mi debilidad, ofreciéndome para liderar reuniones a las que no he ido en un tiempo y mostrando empatía por mi esposa como nunca antes.

Ahora me doy cuenta de que debo trabajar el Programa para mí y para nadie más, y mantenerlo así. Además, debo ayudar a otros en el camino guiándolos hacia la Solución.

Dave R., *Londres, Canada* 



SA no es una fraternidad de seguimiento ciego

El conocimiento y el orgullo han sido grandes obstáculos en mi trabajo del Programa. "Saber la Verdad", como se menciona en nuestro Libro Blanco (SA 91), ha sido otro obstáculo. A medida que acumulaba sobriedad, no entendía por qué seguía sintiendo ansiedad por la lujuria.

Seguir ciegamente a otros y esperar que su recuperación de alguna manera se me contagiara mágicamente, no funcionó bien para mí, porque mantenía ocultas e intactas las partes de mí mismo que estaban asustadas y solitarias. Por eso necesitaba hacer servicio, hacer lo que no me salía naturalmente y estar dispuesto a poner a otros primero. La Fraternidad me da fuerza y apoyo y, cuando lo acepto, recibo amor.

Tuve que preguntarme si estaba comprometido en un "seguimiento ciego" o en Fraternidad, que consiste en trabajar espiritualmente en mis defectos y aprender nuevas actitudes, motivaciones y habilidades. Necesitaba aclarar mi propósito para asistir a reuniones e involucrarme en el grupo, que es ayudar a despejar mis obstáculos internos para tener una Conexión Real.

Tenía que identificar mis defectos de carácter y, con la guía de mi Poder Superior, desarrollar el suficiente valor para dejarlos atrás y desarrollar la virtud opuesta a cada defecto. Tenía que empezar a hacer servicio, hacer lo que no me salía naturalmente y estar dispuesto a poner a otros primero.

Sigo necesitando este nivel más profundo de entrega, que profundizará mi "humildad y valor". Solo cuando hago esto, la Fraternidad puede enseñarme disciplina, honestidad, integridad y herramientas prácticas para volverme más sano y estar bien.

Eric S., California, Estados Unidos



Destacando la Tienda de SA

Visita la tienda actualizada de SAICO en el sitio web internacional de nuestra Fraternidad en sa.org, donde puedes solicitar una variedad de materiales de SA, incluyendo: 11 libros de SA, 20 folletos de SA, 9 textos como libros electrónicos, 5 textos de literatura traducidos al español 2 audio - libros. Estos materiales son perfectos para ti y tu grupo

✓ SIN NECESIDAD DE CUENTA

Puedes comprar productos sin crear una cuenta. Sin embargo, no podrás ver tu pedido en línea sin una cuenta.

✓ AHORRA EN ENVÍOS INTERNACIONALES

Ofrecemos versiones de impresión por demanda del *Libro Blanco* y *La Recuperación Continúa*, con el envío incluido en el precio, ideal para pedidos pequeños enviados internacionalmente

✓ DESCUENTO POR VOLUMEN

Ofrecemos descuentos en pedidos grandes: 20% en compras superiores a USD \$200 y 30% en compras superiores a USD \$500.


Obtén la Versión Impresa de la Revista ESSAY

Disfruta de la hermosa edición impresa de la Revista ESSAY, **a todo color y con 36 páginas**, enviada directamente desde nuestra Oficina Central a cualquier parte del mundo. Con seis ediciones publicadas cada año, puedes elegir entre suscripciones de uno, dos o tres años.

✓ ¿QUIERES AYUDAR A OTRO SEXÓLICO?

La revista ESSAY es una excelente herramienta para el Duodécimo Paso. Regala una suscripción impresa a un sexólico en necesidad o que no pueda costearla. Perfecta para ahijados, recién llegados, prisiones, centros de rehabilitación, consultorios médicos, obsequios, celebraciones grupales y eventos regionales.

¡Incentiva a tu grupo, intergrupo, región o amigos de SA a participar!

A man in a dark suit is looking into a large, ornate, oval mirror. His reflection shows him with a wide-eyed, shocked, and somewhat terrified expression. The background is a textured, light-colored wall.

Usando la
Literatura
del
Programa

Mirándome En el Espejo

La literatura del programa ofrece guía espiritual que enriquece su vida, haciendo cada día más agradable y satisfactorio.

Antes de alcanzar la sobriedad, no me gustaban los libros. De hecho, nunca había leído un libro de principio a fin. Casi terminé un libro en la escuela porque me llevaba a un mundo de fantasía, lejos de la realidad. Sin embargo, la mayor parte de la lectura me resultaba angustiada e inútil.

Mi tradición religiosa me animaba a leer, estudiar y meditar. A veces leía las Escrituras para no caer en la desaprobación o sentirme excluido, pero me perdía la parte más importante de la lectura: aplicar sus principios. Veía la lectura sólo como una casilla que había que marcar.

Mi desinterés por la lectura no por falta de estímulo.

Tanto mi esposa como mi terapeuta me sugirieron varios libros que probablemente habrían sido útiles. El terapeuta incluso me imprimió extractos de libros para que no me sintiera intimidado con un libro entero en las manos. Después de raras ocasiones en las que me exigía a mí mismo y leía algo, era como un hombre que se mira en un espejo, pero cuando se aleja, se olvida de lo que ha visto. Si quería leer algo con eficacia, tenía que enfrentarme a mí mismo y mirar hacia dentro. Me sentía demasiado incómodo siendo yo mismo y mucho más teniendo que examinarme junto con mis razonamientos, mis motivaciones o mis emociones..

Todo cambió cuando llegué al programa. Estaba tan desesperado que estaba dispuesto a hacer cualquier cosa...

incluso a leer. Hasta yo me sorprendí. Empecé con el Libro Blanco porque sabía que lo necesitaba, y vi que estaba funcionando para muchos otros adictos al sexo.

Con la ayuda del programa, empezó a producirse un cambio en mí cuando empecé a leer la literatura con la intención de asimilarla y aplicarla. Conseguí un padrino, empecé a trabajar los pasos y a interactuar con otros en la fraternidad.

Lo primero que me impresionó fue la palabra "sexólico". Me ayudó a comprender cuál era mi problema y, lo que es más hermoso, cuál era la solución.

Por primera vez, empecé a recordar un tenue atisbo de mi reflejo en el espejo. Doy las gracias al programa y al Poder Superior por este milagro.

Este texto resuena ahora profundamente en mí: *Al conocer SA descubrimos que a pesar de las diferencias que hubiera entre nosotros teníamos un problema común - la obsesión con la lujuria, normalmente combinada con una necesidad compulsiva de sexo en alguna de sus formas-. Vimos que, contemplados desde el interior, las actitudes y los sentimientos de todos nosotros eran semejantes. Cualesquiera que fueran las características de nuestro problema estábamos languideciendo espiritualmente - la culpabilidad, el miedo y la soledad nos estaban matando -. A medida que descubríamos que teníamos un problema común , descubríamos también una solución común: los doce pasos de la recuperación que practicamos en nuestra fraternidad y cuyo fundamento es lo que llamamos sobriedad sexual. LB 1-2*

Este pasaje me recuerda que no estoy solo ni desesperado. Ahora puedo aplicar lo que he aprendido participando en la fraternidad, ayudando a otros adictos al sexo y trabajando en el programa día a día. Por fin puedo formar parte de la humanidad. Mis diferencias no me excluyen de la recuperación ni de la conexión, sólo me dan la oportunidad de compartir mi experiencia, fortaleza

y esperanza

El lema del programa que se me quedó grabado en la cabeza desde el principio fue "Un día a la vez", que sigo recordando y por el que estoy muy agradecido.

Cuando llegué a mi primera reunión, llevaba casi 24 horas seguidas consumiendo. El programa me enseñó esta verdad fundamental: el pasado no se puede cambiar, pero

La enfermedad es una enfermedad del olvido.

Mi enfermedad es espiritual y necesita ser tratada como tal, trabajando el Programa de manera espiritual.

no tiene por qué controlar el presente; no tengo que corregir toda mi vida en un día, sino centrarme en el momento presente y hacer lo que es útil y correcto.

La literatura aporta directrices espirituales a mi vida. Una de ellas es que dando ciertos pasos, en cualquier momento, puedo ver qué me impide hacer la voluntad del Poder Superior. Regularmente intento leer literatura aprobada por SA para arrojar una luz más agradable sobre cada día. Puedo elegir (mientras me reúno con el PS) qué secciones se aplican mejor a mí en ese momento. Esta enfermedad es una enfermedad de olvido. Mi enfermedad es espiritual y necesito tratarla de esa manera, trabajando el programa de una manera espiritual

Todavía hay días en los que no tengo la voluntad de aplicar lo que leo y hacer "la siguiente acción correcta"

(ver Pasos en Acción). Pero entonces rezo, pidiendo esa voluntad y confío en que los sentimientos seguirán cuando yo emprenda esta acción.

texto impreso, pero estoy tan agradecido de que tengamos la literatura del programa.

Nunca pensé que diría esto de un

Joa K., Porvoo, Finlandia



Estás
dispuesto
a
hacer
lo
que
haga



FALLTA

Desde hace más de 30 años, Bill ha utilizado la literatura del Programa en su diligente trabajo con ahijados de todo el mundo.

En mi primera reunión de Sexólicos Anónimos, escuché a alguien leer “El problema” y supe que estaba en el lugar correcto. En el

Libro Blanco, Roy escribió:

8. Uso de la literatura del programa.

El libro Doce y doce y el libro de Alcohólicos Anónimos fueron mi primera guía en la práctica de los Pasos. Una y otra vez, encontré lo que necesitaba en esos documentos originales que dieron inicio al programa de los Doce Pasos. Muchos de nosotros ahora descubrimos que practicar los principios delineados en nuestra literatura de SA agrega otra dimensión y es muy(útil (SA 161).

En mi experiencia, el Libro Blanco describe mi adicción al sexo de una manera que me permite identificarme como un adicto al sexo. Leer el Libro Grande (Alcohólicos Anónimos) con un padrino me permite ver las similitudes entre mi adicción a la lujuria y la adicción del alcohólico al alcohol, y me muestra un programa de acción que expulsará la obsesión y me permitirá vivir feliz y útilmente en plenitud.

Cuando empiezo con un recién llegado, le pido que empiece a leer el Libro Blanco desde la página del título hasta el capítulo 1, "A los recién llegados", y la sección "Lujuria" en las páginas 40 y 41. Luego, revisamos la lectura línea por línea y les pregunto si esto describe su problema y su relación con la lujuria. ¿Se sienten inadecuados, indignos, solos y asustados? ¿El sexo con uno mismo o con otras parejas que no sean el cónyuge es progresivamente adictivo y destructivo? ¿Son adictos al sexo, como se describe en el libro?

Si la respuesta es no, los animo y los ayudo a encontrar otra Comunidad (SAA, SLAA, etc.) que comparte su problema

Si la respuesta es sí, les pido que lean el capítulo "La definición de la sobriedad sexual" (SA 193). Les explico (como lo hace el libro) que nuestra experiencia nos ha enseñado que esta es la solución que funciona para los adictos al sexo en SA. No tenemos un "plan B", ninguna experiencia exitosa con ninguna otra solución.

Ahora les hago la pregunta crítica: "¿Quieres lo que tenemos y estás dispuesto a hacer cualquier esfuerzo para conseguirlo?"

Si la respuesta es no, los animo a buscar a alguien que haya tenido éxito con otra solución.

Si la respuesta es sí, les pido que lean el capítulo "La victoria sobre la lujuria y las tentaciones" (SA 159), subrayando o resaltando cada oración que descubra.

Luego, revisamos el capítulo juntos y les pido que describan con precisión cómo cada uno de los 18 puntos se aplica a su adicción al sexo. Por ejemplo: #1 Describa su compulsión; #2 ¿Cómo alimentan su obsesión? etc

Luego les pido que escriban cada una de las oraciones que resuenan con ellos en una tarjeta, la plastifiquen y la lleven a todas partes.

Leer el Libro Grande, con un padrino, me permite ver las similitudes entre mi adicción a la lujuria y la adicción del alcohólico

Siempre que se sientan tentados, les sugiero que saquen la tarjeta y comiencen a orar antes de comenzar a beber de la persona, la imagen, etc. Esta es la primera prueba seria de su disposición a llegar a cualquier extremo.

Si siguen las 18 instrucciones de "Como vencí mi obsesión con la lujuria", ahora están equipados con las herramientas para mantenerse sobrios el tiempo suficiente para trabajar los Pasos, para tener la experiencia espiritual vital suficiente para superar la adicción al sexo.

A continuación, comenzamos a leer "La opinión del médico" en el Libro Grande. Les pregunto si la descripción del Dr. Silkworth de la alergia, el fenómeno del anhelo describe su experiencia con la lujuria. Comparto mi propia experiencia con el anhelo de más y más lujuria

una vez que tomo el primer trago

Luego, les pido que lean “La historia de Bill” y “Una historia personal” y les pido que anoten cualquier experiencia similar, especialmente sentimientos similares. Les pido que anoten si hay algo que Bill y Roy hicieron para recuperarse que no están dispuestos a hacer. Si lo hay, les pregunto si prefieren la miseria y la muerte eventual en su adicción al sexo a tomar las acciones de nuestro programa de recuperación. Personalmente, estoy dispuesto a seguir adelante con una persona que esté lista para dar el siguiente paso. Recuerdo que cuando estaba en el Paso 1, estaba aterrizado por la perspectiva de Dios, pero después de trabajar los Pasos 1 y 2, el Paso 3 fue menos abrumador.

En este punto, les pido que lean el Paso 1 en “Pasos en Acción” y comiencen a escribir el Paso 1 como se describe allí y utilizando las preguntas para guiar su preparación del inventario. Les pido que lean los capítulos del Libro Blanco: “El problema” y “La solución” hasta la página 88 mientras comienzan a escribir su inventario del Paso 1. También leemos juntos los capítulos 2 y 3 del Libro Grande que describen la obsesión. Cuando hayan terminado de escribir su inventario del Primer Paso, lo revisamos y los aliento a que lo compartan con su grupo base en una reunión especial del Primer Paso. Puede ser una reunión de trabajo en grupo o en un grupo más grande, o una reunión especial antes o después de la reunión regular con un grupo pequeño.

Los detalles son un asunto de la conciencia de grupo.

También utilizo Pasos en Acción para el Paso 2. Descubrí que el proceso me ayudó a ver dónde adquirirí mis viejas ideas sobre Dios y a desarrollar una nueva concepción que podría permitirme recuperarme. Una vez que hemos revisado las instrucciones y ellos comienzan a escribir el ejercicio del Paso 2, comenzamos a leer el capítulo 3 en el Libro Azul y el Paso Dos en el Libro Blanco. Cuando han terminado de escribir, lo revisamos y los ayudo a escribir una descripción concisa de su concepción del Poder que los guiará en su nueva vida. Ahora están listos para el Paso 3.

A partir de este punto, las instrucciones en Pasos en Acción y el Libro Grande son casi idénticas. Descubrí que las preguntas en Pasos en Acción ayudan a identificar las manifestaciones del yo que cada Paso está abordando. Al utilizar el Libro Blanco, el Libro Grande y el programa, pasar a la acción juntos, una persona puede ver cómo trabajar con el programa de recuperación desarrollado por Alcohólicos Anónimos hace 80 años y aplicarlo para superar la adicción al sexo. Apadrinar a otros me permite leer la literatura con regularidad y responder las preguntas de mis ahijados me impulsa a reexaminar mis creencias y fortalecer mi conexión con mi Creador.

Bill S., *Tennessee, Estados Unidos*



TÓPICO DE DISCUSIÓN

Cómo está usted usando la literatura del Program?

El autor de este artículo comparte como guía sus ahijados a través de los doce pasos siguiendo cuidadosamente la literatura del programa

Esta práctica le ayuda a él

Manténgase involucrado con el material de manera regular.

¿Cómo está usted incorporando nuestra literatura a su propia recuperación?

¿Le ha ayudado en su recuperación? ¿Lo utiliza cuando trabaja con sus ahijados?

Envíe una historia de su propio viaje de recuperación a essay@sa.org

Cuando me uní a SA en el otoño de 2020, estaba rota pero dispuesta a seguir indicaciones. Eso fue porque estaba desesperada. Aunque muchos años de experiencia en AA me dieron algunas ventajas, como innumerables reuniones de estudio de libros y un buen conocimiento del Libro Grande y de los Doce y Doce, incluso recordaba algunos pasajes, como la página 417 sobre la aceptación, que aún podía recitar de memoria. Lo que memorizaba seguía siendo una especie de biblioteca mental de referencia.

Sin embargo, todo ese conocimiento no me sirvió de nada para lograr la sobriedad sexual, hasta que alguien me sugirió SA, a lo cual me rendí desesperadamente.

De inmediato comencé a buscar una madrina en SA y asistía a reuniones diariamente. También me sumergí en la literatura, como había hecho en AA. Subrayaba los pasajes más impactantes con bolígrafos lo que convirtió cada

libro en un cuaderno de trabajo personal. Cuando mi parte sexolica hace lo suyo y me atormenta, ahora tengo otra biblioteca de referencia personal al alcance. Mi Libro Blanco está tan subrayado, resaltado y anotado que en algunos lugares es casi ilegible. Todas las oraciones están anotadas en los márgenes, y las esquinas de las páginas están dobladas. Hubo un tiempo en que repasaba cada una de esas esquinas dobladas y rezaba todas las oraciones en mi tiempo de silencio.

Fui bendecida con una madrina que me enseñó a leer un pasaje cada día, escribir mis impresiones libremente y enviarle lo que escribía. Trabajamos juntas de esa manera a través de gran parte del Libro Grande, el Libro Blanco y los Doce y Doce. Siempre estaré agradecida con ella por mostrarme cómo vivir con esa base firme para mi recuperación. Ella me enseñó que "cuando tengo problemas, la literatura tiene soluciones". Esto encajó bien con mi visión de la literatura del Programa como mi biblioteca de referencia personal. Recuerdo esa época con mi primera madrina con cariño.

ENCONTRANDO A DIOS

EN LA LITERATURA

Esta miembro de Reino Unido testimonia como ella está viva gracias a la literatura del programa.

Ahora estoy rehaciendo los Pasos con una nueva madrina, y ella me está guiando a través del libro de SA PASOS EN ACCION. Para cada Paso, sugiere varios pasajes para estudiar en otros libros. Este es un enfoque más lento para trabajar los Pasos,

Creo firmemente que cuando estudio literatura sobre recuperación y escribo, el Poder Superior se comunica conmigo.

pero está fundamentando otra base sólida para mi recuperación

Aunque ya me había liberado de la mayoría de las redes sociales y dispositivos tecnológicos, un mentor me sugirió que descargara una aplicación de chat que muchos miembros de SA en el Reino Unido utilizan comúnmente. No tenía idea de que existieran estas cosas. Luego, como el mundo estaba en confinamiento cuando me uní a SA en 2020, abracé las reuniones en línea y establecí contactos por todo el mundo. Entusiastamente me lancé a toda la conexión tecnológica que pude encontrar. Tomé en serio que "El sexoico desconectado es una desconexión que está por suceder" (SA 34). Llegué a entender que "desconectado" se refiere más a estar desconectado de Dios que de los compañeros. Esta fue una realización muy significativa para mí.

Diría que el núcleo de mi éxito en la recuperación es apoyarme fuertemente en la literatura del Programa. Me ha ayudado a entender y lidiar con mi adicta interior. Crezco en mi programa personal gracias a la literatura, y me ayuda a crecer en todos los aspectos de la vida cuando "practico estos principios en todos mis asuntos" (SA 143).

Mi principal fuente de consumo de conocimiento era el medio digital, con su constante bombardeo de fragmentos de información cuestionable. No solo me robaba horas cada día, sino que se convirtió en el lente a través del cual veía mi vida. Al reemplazar ese lente digital, a través del cual enfocaba la mayor parte de mi tiempo y pensamiento, por el nuevo lente de la literatura aprobada de SA, encuentro que la vida es mucho más digna de ser vivida. Agradezco a mis madrinas por este gran cambio de perspectiva mientras trato de transmitir mi amor por la literatura a mis ahijadas

Sufro de dolor crónico y un trastorno del sueño, por lo que con frecuencia estoy despierta durante largas horas de la noche. Me encanta el silencio, me encanta leer la literatura y registrar mis pensamientos e impresiones en cuadernos de estudio durante esas horas tranquilas, cuando puedo escuchar la influencia de mi Poder Superior un poco más claramente.

Puedo buscar aliento para ser buena conmigo misma, y deleitarme con la experiencia, la fortaleza y la esperanza de quienes han pasado antes que yo y las han plasmado por escrito.

Puedo adoptar una perspectiva de recuperación con mi dolor y problemas de sueño disfrutando de mi inmersión en la literatura hasta que pueda dormir. Entonces, puedo ver estos problemas médicos como un regalo de mi Poder Superior. Puedo buscar aliento para ser buena conmigo misma y aprovechar la experiencia, fortaleza y esperanza de aquellos que me han precedido y la han plasmado en la escritura.

Creo firmemente que cuando estudio la literatura de recuperación y escribo, mi Poder Superior se comunica conmigo. Es mi forma de meditación. Cuando hago esto, tengo un buen día. Cuando no lo hago, no lo tengo (ni tampoco las personas con las que entro en contacto). Realmente es así de simple para mí.

Cuando escribo, descubro de nuevo lo que realmente cree mi corazón. Y

cuando el ESSAY publica algo, puedo transmitir mi experiencia para que pueda ayudar a alguien más. Veo el ESSAY como un sexólico hablándole a otro, una verdadera "reunión impresa" (Manual de Servicio de SA, cap. 15, p. 1).

Nuestra literatura del programa es la razón por la que sigo viva hoy: ¡feliz, alegre y libre! Nunca podré estar lo suficientemente agradecida.

Kathie S., Devon, Reino Unido



ENSAYO

El Ensayo Mejora nuestras Reuniones

He tenido el placer de asistir a bastantes reuniones de SA desde 2020, cuando me uní a la comunidad.

En algunas de esas reuniones, usamos artículos del ESSAY en nuestra rotación literaria. Escribo esto para destacar cómo dos artículos de ESSAY tuvieron un gran impacto en las reuniones a las que asistí.

Uno de los veteranos de las reuniones a las que asistía estaba muy emocionado de sugerirnos, - ya que éramos en su mayoría jóvenes en el Programa- un determinado artículo que creía que podríamos usar en una futura reunión. Sin embargo, tenía dificultades para recordar el título exacto o cuándo se publicó. Sabía que lo había leído en la versión impresa de ESSAY años antes, pero no sabía dónde estaba ahora. Dijo que había hecho varias copias y las había regalado y que ahora tal vez estaba en su automóvil o en su casa... pero tal vez no.

Sin embargo, a él le encantó el artículo, y cuando nos lo contó

con gran entusiasmo, nosotros también nos emocionamos. Nuestra curiosidad creció y creció, y queríamos verlo, así que nos lanzamos a la búsqueda.

Pensamos en cómo encontrar el artículo y, poco a poco, algunos detalles comenzaron a llegar a su mente. Milagrosamente, uno de nosotros logró encontrar "El sexo y el sexólico soltero" (ENSAYO, diciembre de 2012), escrito por Shannyn H. de Nashville, Tennessee. Ahora está en el sitio web de ESSAY (essay.sa.org), y lo descubrimos justo antes de nuestra siguiente reunión. Finalmente, pudimos leerlo juntos en una reunión en la que cada uno compartió cómo nos impactó.

¡Fue tan bueno! ¡Tan bueno! ¡Valió la pena prepararse! Trabajar el Programa como una sexólica soltera es una experiencia multifacética en sí misma, y el artículo hizo un trabajo increíble al transmitir cómo es eso. La autora

realmente cautiva cómo la lujuria se muestra como astuta, desconcertante y poderosa, específicamente para la sexólica soltera, especialmente aquellas que tienen la intención de salir con alguien sobriamente hasta el matrimonio. La autora también describe con precisión cómo es para la sexólica soltera estar en la Solución (como se define en el Libro Blanco), permanecer en la Solución y sentir gratitud por la Solución.

Varios de nosotros habíamos trabajado para encontrar este artículo, y nos sentimos muy bien por el impacto que claramente tuvo en tantos en el grupo. El entusiasmo se extendió al "Parking lot" (charla informal en una sala de Zoom después de que la reunión termina formalmente) e incluso a un chat grupal de WhatsApp durante los días siguientes.

Al día siguiente, no pude resistirme a compartirlo en una de las reuniones de Zoom de mujeres a las que asisto (se llama, "*Women Bozos on the Bus*"). Varias de las mujeres en esa reunión, como yo, habían sido sexólicas solteras desde que comenzaron el Programa, y significaba mucho para nosotras que la autora también fuera una mujer soltera. Tuvimos una discusión increíble sobre el artículo, y estoy muy contenta de haber podido ser útil difundiendo su mensaje de esperanza y recuperación.

También estoy muy agradecida con el hombre que sugirió el artículo, porque finalmente pudimos encontrarlo y nos conectó mejor al ayudarnos a vernos a nosotras mismas con más claridad.

Los martes, la reunión diaria de "*Women Bozos on the Bus*" hace una lectura especial, y la literatura que rotaba en ese momento era del ENSAYO. Dirigí la reunión el día que leímos "La música como experiencia espiritual" (ENSAYO agosto de 2023) escrito por Marshal M. en California, Estados Unidos.

En este artículo, Marshal comparte muchas maneras en las que Dios usa el talento que le dio para escribir y tocar música. Para promover su propia

recuperación y al mismo tiempo ser útil a los demás al mostrarles cómo vivir en la Solución.

Este artículo realmente resonó en el grupo ese día. Incluso ampliamos su efecto al compartir música relacionada con la recuperación en nuestros chats grupales de WhatsApp, que ahora es una característica habitual y continua allí. Mi propio uso de la música también ha mejorado mucho mi recuperación. Estoy muy feliz de que el artículo haya impulsado a mis compañeros a compartir música relacionada con el Poder Superior y la recuperación.

Quiero expresar mi inmensa gratitud a los traductores de mi primer ENSAYO, "Dios reemplaza viejos recuerdos por nuevos" (ENSAYO, junio de 2023, E14). Ellos ayudaron a traducir mi artículo tanto al español como al holandés. Fue un gran honor que me consideraran para traducirlo, y más aún escuchar cómo las traductoras se relacionaban con mi historia. Me conmovió aún más cuando escuché que mi historia se había utilizado en holandés, donde se generó una discusión que promovió la unidad grupal y una mejor recuperación.

Ann R., Kuala Lumpur, Malasia



Pasos y Tradiciones

Al principio de la guerra, yo trataba de dormir en nuestro salón común sobre el suelo frío. Muchos misiles de crucero sobrevolaban mi país. Me desperté extremadamente cansado; me di cuenta de que de alguna manera había sobrevivido, mientras que otras personas podrían haber sufrido heridas o incluso haber muerto.

Esa mañana, todo me afectó: mi padre, que vino y gritó algo, mi estómago, que hacía ruido como una orquesta, yo, que estaba tan somnoliento y agotado. Experimenté todas las partes de HALT (Hambriento, Enojado, Solitario y Cansado) en ese momento. Unos momentos después, recaí. Pensé que me sentiría mucho mejor, que solo necesitaba algo que me relajara y luego sentiría alivio. Pero ¿adivinen qué? No hay situaciones que una recaída pueda mejorar.

Llamé a mi padrino: “Bra-a-ah, fue una noche muy difícil. No pude dormir bien, no comí nada durante tanto tiempo. Estaba cansado, estaba irritado por mi padre y los ataques con misiles. TODO me irrita. Odio el mundo, odio el día y la noche, odio esta guerra y muchas otras cosas, por eso recaí”. Él me escuchó con paciencia y dijo de manera sobria: “Millones de personas en todo el mundo

no durmieron bien, no comieron lo suficiente... alguien los irritó, pero NO CONSUMIERON. ¡TU consumiste porque eres un adicto al sexo!”

Sí, lo soy. Este es mi lema clave, todos los días: “Soy un adicto al sexo”. Ese es mi Paso 1. Lo único que puede ayudarme es la recuperación. El Paso 3 trata de entender que mi Poder Superior me está ayudando a estar sobrio ahora mismo; ayudándome a reconstruir mis relaciones y mi vida y a superar cualquier emoción que pueda experimentar. Incluso a acercarme mucho más a Él por medio de esas emociones.

Desde entonces, me he dado cuenta de que, si quiero consumir, lo haré. No tengo seguro para eso. Me he dado cuenta, además, de que solo hay una cosa que debo recordar: no importa si la guerra está ahí o cerca de mí, si tengo electricidad en mi apartamento o no (ha desaparecido durante los ataques con misiles por unas horas); lo único que debo recordar es mi recuperación en curso.

Necesito trabajar mi Paso 11 diariamente. Necesito tener una comprensión profunda de quién es mi Poder Superior, en quién puedo confiar. Ha sido vital encontrar ese Poder, creer en Él y confiar en Él. Ahora sé que Dios está a cargo. Él me está cuidando mucho, mucho mejor que yo. Ya no hay forma de lujuriar una vez más. No hay necesidad de eso. Merezco ser feliz, alegre y libre. Sin Dios, no puedo; sin mí, Dios no lo hará.

Anónimo



D I S

Está a Cargo



UN DÍA A LA VEZ

ESSAY habló con Nancy S. de Columbus, Ohio, EE. UU. ella ha estado sobria desde el 4 de diciembre de 2004 - Un Día A la Vez.

Conoció por primera vez los Doce Pasos, exclamó: “¡Qué manera tan maravillosa de vivir!”. Hoy, lleva casi veinte años sobria en SA

vive el Programa tal como dijo y es de gran ayuda para otras personas en SA

CONECTA CONMIGO Y LLENAME

Cuando le preguntan por qué vino a SA, responde espontáneamente: “Porque había perdido mi conexión con un Poder Superior”. Cuenta cómo pasó toda su vida buscando desesperadamente la conexión con otras personas.

“Nunca me senti culpable por consu-

mir conmigo misma. Pero sí me sentí culpable cuando tuve una aventura a largo plazo con otra mujer fuera de mi matrimonio. Tuve un matrimonio increíblemente difícil. El problema para mí fue que, como dice el Libro Blanco, “conéctate conmigo y lléname” (SA 203), esa es la forma en que funciona mi adicción: recurrí a otros para validarme y me alejé cada vez más de Poder Superior”.

Nancy continúa con su historia: “Inmediatamente después de casarme, me uní a un grupo de estudio bíblico sin pensar nunca que existiría la tentación de actuar de forma inapropiada con alguien. Resultó que una de las mujeres del grupo estaba trabajando a través de las mujeres, preparándolas para que estuvieran abiertas a las relaciones sexuales con ella.

No me di cuenta. Ella se tomó su tiempo... pasaron cinco años antes de saber lo que ella quería, ya no pude evitarlo. Dependía de ella y tenía miedo de perderla. ¿A quién tendré entonces que quiera conocerme y gustarle y que quiera estar cerca de mí? Llegué a ver que la dejé manipularme y abusar de mí.

“Dije que no, pero me quedé atrapada como un niño que se aferra a un padre abusador. Con el tiempo, esto me fue devorando. Destruyó mi relación con Dios; fue terrible. Mi esposo no descubrió lo que estaba haciendo, nunca pasé por ese tipo de vergüenza. La mayor parte de mis consumos eran conmigo misma, pero no fue ahí donde perdí el control. Perdí mi conexión con Dios y no pude soportarlo más. Eso es lo que me trajo a SA”.

¡QUÉ FORMA TAN GENIAL DE VIVIR!

“He estado hospitalizada en un hospital psiquiátrico. No lo podía soportar más. Allí fue donde vi un cartel de los Doce Pasos colgado en la pared. Me emocioné tanto que pensé: ¡Esto es lo que quiero! ¡Qué gran manera de vivir! Un miembro del personal me preguntó por qué estaba allí, por qué realmente quería los Doce Pasos. Parecía no entenderme. Todavía no sabía que era una adicta al sexo, que tenía una adicción a la lujuria. Sabía que tenía otros problemas, tal vez era simplemente hipersexual. El hospital me tenía en AA. Nadie me preguntó si bebía, simplemente me dejaron participar. Finalmente, terminé en SA. La gente recorría la habitación, hablando de sus fondos. Me sorprendió lo honesto y abierto que era compartir. Pero sabía que estaba a salvo, que estaba en casa”

“Trabajé desde el Paso Uno hasta el Paso Tres. Desafortunadamente, en mi grupo base no había buenos ejemplos de cómo continuar después del Paso Tres.

Nadie tenía un nivel significativo de sobriedad o un entendimiento del apadrinamiento. Cuando llevaba tres años sobria, alguien de mi grupo me llevó a una convención y, gracias a Dios, ¡aprendí allí cómo otros trabajan el Programa! Empecé a ir a muchas conferencias porque allí era donde podía conocer a otras mujeres. ¡Estoy muy agradecida por eso!”

MUJERES RECIÉN LLEGADAS

“Cuando descubrí que se trataba de trabajar los Pasos, hice de otra reunión, mi grupo base. Conduje dos horas cada semana

Oremos, levantemos el teléfono inmediatamente para hablarlo con alguien y luego dirijamos resueltamente nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar.

En ese grupo, hicimos un “Fin de semana de trabajo rápido de pasos”, hicimos llamadas de RDS (Renovación Diaria de Sobriedad), hicimos lo que la mayoría de las personas en SA hacen. Fue entonces cuando aprendí cómo trabajar el Programa”.

Hoy Nancy es muy activa en el trabajo del Paso Doce. Trabaja activamente con las ahijadas, a quienes considera absolutamente “indispensables” para su propia recuperación. También ayuda a las mujeres recién llegadas. Se toma su tiempo en las llamadas con ellas, las ayuda a atravesar fases difíciles, responde preguntas y las guía a las reuniones.

“El Libro Grande dice: Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el temor. Cuando estos surjan, le pedi-

pedimos a Dios que los elimine de inmediato (AA 84).

¡Oren! ¡Llamen! ¡Sirvan! Esto es lo que les digo a los recién llegados desde el principio. A mis ahijadas les digo lo mismo: oren, levanten el teléfono inmediatamente para hablar del tema con alguien y luego piensen con determinación en alguien a quien puedan ayudar. Me doy cuenta de que mis problemas se vuelven más fáciles de manejar, cuando aplico esta fórmula, se la enseño a alguien en su primer día, y la comparto con personas que han estado en el programa durante 20 años.

“También les digo a las ahijadas que amadrinarán a otras tarde o temprano. Cuando entré al programa, había que esperar años antes de apadrinar a alguien. Pero mira cómo lo hicieron Bill W. y el Dr. Bob. ¡El apadrinamiento es muy importante!”

CITAS EN SOBRIEDAD

Una de las preguntas más frecuentes de las mujeres recién llegadas es si podrán volver a salir con alguien. Nancy da este consejo:


“En AA, dicen que hay que esperar un año. He escuchado, porque es una adicción sobre relaciones, sobre conexión y desconexión, que es mejor esperar dos años. Esos son dos años

de sobriedad sexual, no solo de estar en el programa. Sin embargo, las circunstancias de cada persona son únicas. A la mayoría de mis ahijadas, les digo que el sexo es opcional y que ella debería esperar hasta que ella y yo sintamos que está lista. No suelo fijar una duración única para todo el tiempo. Depende de cada ahijada”.

UN DIA A LA VEZ

Le preguntamos cuál es el eslogan favorito de Nancy para el programa. Su respuesta fue rápida: “Tiene que ser, Un Día A La Vez (u ODAAT por sus siglas en inglés). Sí, ¡tiene que ser así! Porque gran parte de la vida puede ser abrumadora o tan tremendamente estimulante si me concentro en que es más que ODAAT, no puedo manejarlo. Si no estoy en el momento, no disfruto donde estoy. Entonces me abrumba pensar que nunca voy a mejorar. Es por eso que quiero permanecer en este momento y simplemente disfrutar donde estoy”.

Hoy Nancy, como todos nosotros, tiene las herramientas para permanecer consciente en el momento. Ella está trabajando y viviendo los Doce Pasos, que verdaderamente están demostrando ser “una excelente manera de vivir”.



Qué hizo
que la
Sobriedad
sucediera?

Me senté allí, solo, una tarde en un lugar maravilloso de Hawái. Y de repente, me di cuenta de algo. Compre-

dí que, si no dejaba de consumir ahora, estaría perdido... por el resto de mi vida. Nunca establecería una conexión significativa con nadie

y caería cada vez más bajo en el mal humor, la amargura egocéntrica, el cinismo y la desesperación.

Había pasado el año intentando sin éxito no consumir. Cuando viajaba por trabajo, llamaba antes a los hoteles desde el aeropuerto y pedía al personal que quitaran el televisor de la habitación antes de registrarme. Si el dispositivo seguía en la habitación cuando llegaba, consumí. Había hecho mi parte, pensé: lo intenté, pero el televisor seguía allí. Lo tomé como una luz verde del destino para consumir.

También había estado persiguiendo compulsivamente a mujeres todo el año. Estaba obsesionado con una mujer de mi compañía (¡ella no estaba interesada!). Me acosté con otra mujer que conocí en una ciudad al azar, y con frecuencia la llamaba para tener sexo por teléfono. Como tantas otras antes que ella, la usé para mi propia gratificación. Traté de seducir a todas las mujeres atractivas que conocía.

Había otros dos hombres en la empresa ese año que eran consumidos mujeriegos. Las mujeres se enamoraban de ellos. Me devoraba vivo la envidia y quería su actitud despreocupada al respecto. Todo era divertido para ellos, o eso me parecía a mí. Los engañaban y los derribaban, y si los rechazaban, se encogían de hombros y seguían adelante. Cuando me rechazaron, sentí como una herida mortal.

También había estado asistiendo a otros programas de 12 pasos para la adicción al sexo durante varios años. Los probé todos. Había estado en una reunión de SA, pero me parecía demasiado puritana. Además, sabía que no podía dejar la masturbación. Y quería ser mejor en la lujuria, no dejarla; quería ser el mujeriego que veía en mis compañeros de trabajo. Consumí con otra mujer hacia el final de ese año. Resulta que ella también me estaba utilizando. Fue una experiencia extraña para mí y, por supuesto, no me llevó a ninguna parte.

A finales de año, dejé esa empresa

y me tomé unas vacaciones en Hawái para aclarar mi mente. Al final de una semana, me senté allí en ese hermoso lugar, sin sentirme solo, ni particularmente desesperanzado... solo con una comprensión tranquila y sutil de que, si no cambiaba, estaría perdido.

Al día siguiente, de regreso a Los Ángeles, iba camino a una reunión de otro programa de sexóticos y me encontré con un amigo. Le pregunté a dónde iba, y me dijo: "a SA". Le dije: "Voy contigo". Eso fue hace casi 30 años. Desde entonces, nunca he visto pornografía ni me he masturbado.

¿Qué pasó? Supongo que ya había sufrido bastante. O tal vez un Poder Superior simplemente intervino por mí. No hice nada para crear ese cambio o provocarlo. No estaba trabajando los Pasos. No lo hice. Algo más lo hizo. Se activó un interruptor.

Sin embargo, trabajé mucho después de eso. Hice servicio, fui a reuniones cuando no quería, llegué a conocer a todos en SA en el área de Los Ángeles (incluso a Roy K. y algunos de los otros fundadores). El mío fue un camino de servicio a medida que salía de mí mismo. Algo en mí sabía que tenía que practicar el servicio a los demás para superar mi egocentrismo extremo.

¿Fue todo perfecto? No. Tuve una aventura más después de dos años y medio de sobriedad, todavía persiguiendo la idea de que podía satisfacer la lujuria. No funcionó. Pero el Programa estaba funcionando para mí.

También tuve otro cambio. Cuando conocí a la mujer que iba a ser mi esposa, no había lujuria en absoluto. Ya no quería lujuria. Hemos estado casados por más de 22 años. ¿Qué me cambió? No lo sé. No yo. Simplemente tomé las medidas de crecimiento espiritual y seguí asistiendo a las reuniones. Todo lo que sé es que estoy muy agradecido.

RicH I., Nueva York, Estados Unidos



SA CFC

MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA



Uno de mis amigos en prisión me informó que pronto le concederán la libertad condicional. Me pidió consejo sobre lo que debería hacer cuando lo liberaran. Le pregunté dónde planeaba vivir y le envié una lista de reuniones en su área con números de teléfono de contacto. Le pregunté si tenía transporte hasta su ubicación. Si no lo tenía, le sugerí que buscara un servicio de autobús local o un servicio de transporte.

Sería útil si pudiera encontrar a alguien que lo pudiera llevar al área donde planea residir. Si tiene una familia con la que pueda vivir, eso es útil siempre y cuando las restricciones de su libertad condicional le permitan vivir allí.

También es recomendable ponerse en contacto con la oficina de asistencia social para que pueda empezar a cobrar la asistencia social y recibir cupones de alimentos.

Debería encontrar el banco de alimentos local donde pueda conseguir comida. Si no tiene un lugar donde quedarse, le sugerí que se pusiera en contacto con el Ejército de Salvación local y vea si pueden encontrarle un refugio temporal.

Debería empezar a buscar un lugar donde quedarse, trabajo o programas de servicio comunitario. Además, le sugerí que buscara programas de capacitación laboral, principalmente en construcción o en trabajos de almacén.

Otras áreas de empleo podrían incluir entregas locales y trabajo en una cocina. Los trabajos que requieren contacto con el público pueden no cumplir con sus restricciones de libertad condicional.

Para él, lo fundamental es mantener una actitud positiva. La mejor manera de hacerlo que he encontrado es asistiendo a reuniones de SA. Las reuniones de SA ofrecen la mejor oportunidad de apoyo emocional y una red de amigos y contactos. Además, las llamadas telefónicas diarias para compartir lo que me pasa han sido esenciales para mi equilibrio mental y emocional.

Además de la oración y la meditación, las lecturas diarias de nuestros libros básicos *Sexóticos Anónimos* y *Alcohólicos Anónimos* son cruciales.

Reuniones, llamadas telefónicas, lecturas, oraciones y meditación, SA se han convertido verdaderamente en el sustituto de mi adicción, tal como prometía el Gran Libro en la página 152.

Paul Z., Georgia, Estados Unidos

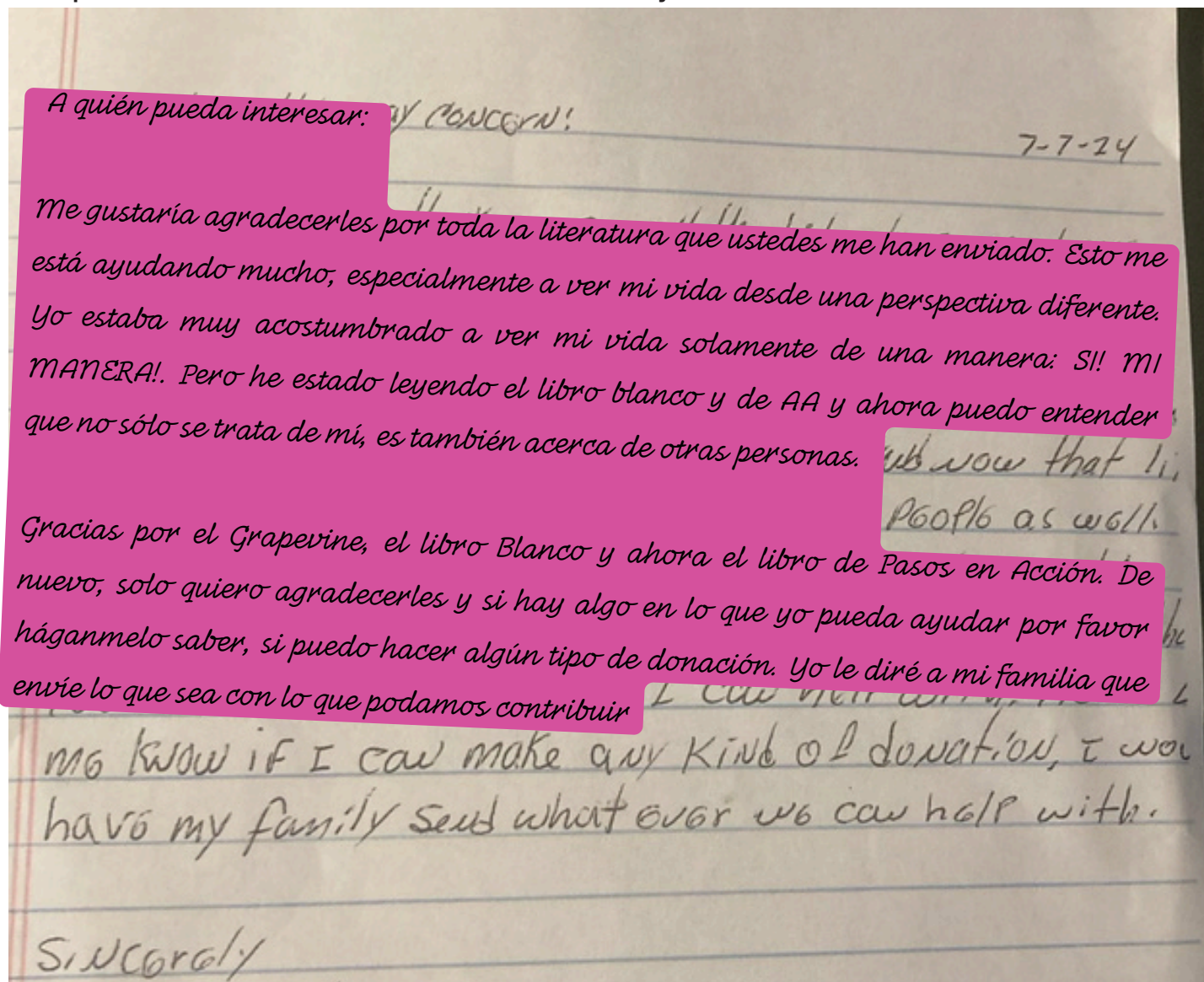


Nuestra "Reunión Impresa"



Esta emotiva carta fue enviada por Arturo G., uno de los muchos amigos en prisión que recibe gratuitamente la literatura del programa de SAICO, así como la revista bimestral ESSAY. Arturo dió su permiso para publicar esta carta como una forma de expresar su gratitud a la Oficina Central, el CFC y a toda la Comunidad de SA. Su

deseo de ayudar testimonia el 'despertar espiritual' (SA 143) que ha experimentado como resultado de trabajar los Pasos.



Al igual que Arturo, muchos amigos en prisión reciben las hermosas ediciones bimestrales impresas de la revista ESSAY enviadas por SAICO y la llaman su salvavidas. Muchos consideran a ESSAY su 'reunión impresa' porque los artículos y fotos les brindan la conexión más cercana que pueden tener hoy con miembros de todo el mundo, miembros que viven en el mismo tiempo, Un día a la vez, trabajando la misma solución para superar sus tentaciones diarias de lujuria y defectos de carácter.

Lee todo sobre el Comité de Centros Correccionales (CFC) de SA en el sitio web de nuestra Comunidad: sa.org/corrections/

Por favor, considera llevar el mensaje regalando una suscripción impresa a un sexóxico necesitado: essay.sa.org/get-involved/carry-the-message/



CONVERTIRSE EN UNA FAMILIA

34 participantes de toda la India se reunieron en Bangalore para su primer evento SA y todos recibieron una copia gratuita de ESSAY.

Diferentes fuerzas nos impulsaron al primer fin de semana de talleres de SA en la India en Ashirvad, Bangalore. Estas fuerzas incluían la bancarrota espiritual que amenazaba la vida, el fracaso absoluto de la moderación y el autocontrol y una serie fortuita de eventos en medio de una búsqueda desesperada.

Éramos 34 en número, de diversas edades, sexos, vocaciones, lenguas y lugares. Lo más diverso de todo fueron nuestras etapas de rendición y recuperación, incluyendo la voluntad vacilante, la recaída crónica, la resistencia teñida de miedo a la rendición y la dolorosa lucha con la definición de sobriedad de SA. A pesar de lo diversos que éramos, nuestro deseo de dejar de ser presas de la lujuria nos unió.

Vinimos como extraños a este taller, algunos habiendo tenido interacciones fugaces en línea.



En el lugar se hizo una pancarta y se ilustraron todos los Pasos con dibujos.

Con miedos profundamente arraigados al juicio, el anonimato roto y la enfermedad desmoralizadora de la lujuria, teníamos esperanzas cautelosas de ser libres. Pero nos fuimos como una familia, con sonrisas amorosas y

esperanza renovada y corazones más livianos.

El taller de 3 días resultó increíblemente aleccionador (juego de palabras obviamente intencionado). Mientras luchaba con una serie de rachas de 15 días, la sobriedad de 15 años del líder del taller parecía una vida



Los papeles esparcidos por el suelo eran las "Veinte Preguntas" (SA 8), de las cuales arrancábamos una a una y las tirábamos al suelo si respondíamos Sí. Aquí se ve un ejercicio de dinámica de grupo que demuestra la interconexión de la Comunidad.

de 15 vidas. Naturalmente, esperaba un santo milagroso, pero para mi sorpresa y deleite, era humano, sexólico y defectuoso, como el resto de nosotros. Ni el acento ni las diferencias culturales resultaron ser una barrera. Nos ayudó a sentirnos tan en casa que olvidamos que era un extranjero que visitaba la India nuevamente después de 30 años. Un testimonio más es lo cómodas que se sentían dos mujeres entre todos nosotros, los locos hombres sexólicos.

Comenzando las cosas con una participación ultra honesta en el Día 1, el líder lideró con vulnerabilidad. Suavemente, fuimos conducidos al Paso Cero de rendición, y luego a una honestidad rigurosa y sin vergüenza. Luego siguieron dos días de trabajo serio de Pasos, que se sintió como un juego gracias a las actividades de unión grupal, la creación creativa de carteles y el humor. Los increíbles ejercicios de cuerda desarrollados por el difunto Dave T. se transmitieron y demostraron ser una forma única de visualizar los Pasos de una manera creativa. Las acciones, el trabajo de pasos, las oraciones, el juego de cuerdas y los ejercicios grupales se diseñaron y ajustaron cuidadosamente.

¿Qué mejor testimonio de la efectividad de esta experiencia que algunos Pasos Cuatro y Cinco profundamente catárticos? Las horas pasaban volando en silenciosa reflexión en solitario mientras escribíamos nuestros inventarios del Paso Cuatro. Lo hicimos entre los hermosos jardines, las silenciosas alcobas y la prístina capilla de Ashirvad. Compartimos nuestros inventarios uno a uno en profunda vulnerabilidad, y recibimos lo mismo con un testigo mudo más profundo.

El último día fue todo sonrisas radiantes y abrazos sinceros. Todos los participantes recibieron un hermoso llavero de madera como recordatorio del fin de semana, así como una copia gratuita de la revista ENSAYO. Creo que todos querían quedarse, servir y crecer en sobriedad, juntos. Pero en cuestión de semanas, los resultados fueron evidentes:

✓ Una sesión de Información Pública



Los sorprendentes ejercicios de cuerdas diseñados por el difunto Dave T. se transmitieron y demostraron ser una forma única de visualizar los Pasos de una manera creativa y de unificar y unir al grupo.

✓ Seis nuevas reuniones presenciales surgieron como géiseres calientes en toda la India.

✓ Las contribuciones récord de la 7ª tradición inundaron la zona.

✓ Las llamadas de rendición del programa entre los miembros se sintieron más bienvenidas y familiares

✓ Comenzaron a aparecer recordatorios diarios del décimo paso.

✓ La Experiencia, Fortaleza y Esperanza se volvió más profunda, más humilde y más reflexiva

✓ Llovieron nuevas propuestas, iniciativas e ideas.

Gracias a una nueva propuesta de impresión bajo demanda, la literatura de SA pronto podría estar disponible localmente, todo en el tiempo del Poder Superior

Es seguro decir que el taller reforzó el "nosotros" en sobriedad y recuperación. Muchos también parecían sentir el alivio de una fe más profunda en SA, los 12 Pasos, la Fraternidad y el Poder Superior.

Sí, esta enfermedad es crónica y debilitante, pero los dones de la recuperación superan drásticamente los "costos" aparentes. La esperanza de que algún día seríamos capaces de moderarnos y disfrutar de la lujuria murió para muchos de nosotros. Pero la esperanza de que una vida profundamente satisfactoria y libre de lujuria es posible (y está al alcance de la mano) solo se hizo más fuerte

Todo lo que debemos hacer es permanecer humildes, trabajar los Pasos con rigurosa honestidad, asistir a las reuniones, estar en la Fraternidad, dar libremente de lo que se nos ha dado y mantener nuestras casas en orden.

Neeramitra A., Bangalore, India



SERVICIO

Oportunidades en el SIP

Sabías que Soporte a Instituciones y profesionales (SIP) es un comité oficial de SA? Su propósito es llegar a los profesionales de ayuda (terapeutas, clérigos, médicos, etc.) e instituciones como centros de rehabilitación, hospitales, el Ejército de Salvación o la Administración de Veteranos (VA). Les presentamos a SA y compartimos nuestras historias para que puedan recomendar con confianza a las personas con las que trabajan. ¡La necesidad es grande!

Probablemente sepas que hay innumerables adictos al sexo que todavía están sufriendo. Cuando alguien recurre a su clérigo o a un profesional sobre este problema, es poco probable que escuche hablar de SA. Nuestro principal objetivo en el comité SIP es que todos estos facilitadores compartan que SA tiene una solución. Necesitamos voluntarios en cada intergrupo. ¿Te gustaría ayudar?



Nuestro comité está aquí para ayudar a su intergrupo local a crear su propio subcomité SIP y promover este trabajo en su propia área.

Para saber cómo puede prestar servicio en calidad de SIP en su área, visite nuestra carpeta de Google Drive, que contiene todos los documentos necesarios que necesitará. Escanee el código QR a continuación o comuníquese con nosotros para obtener asesoramiento en IP4help@outlook.com



En un Bote Hacia la Serenidad

Me uní a mi grupo habitual en Ammán, Jordania, hace un año. En ese entonces éramos 12 y no teníamos reuniones presenciales. Participamos a distancia en reuniones celebradas en Egipto. Poco a poco, nuestro grupo comenzó a crecer y nuestra voz de recuperación se hizo más fuerte. Establecimos nuestra primera reunión presencial y dentro de tres meses, celebraremos el primer aniversario de nuestra reunión, un lugar donde ocurren milagros y donde residen la alegría y la libertad. Un miembro celebró su primer año de sobriedad, otro celebró seis meses y yo recientemente celebré diez meses

En nuestras reuniones presenciales y en nuestro grupo de WhatsApp, veo a mis compañeros esforzarse por la sobriedad, tropezar, y luego levantarse y continuar. Siento una gran sensación de alegría cuando nuevos miembros se unen a nuestro grupo. Estoy muy feliz de ver a los recién llegados asistir a su primera reunión todos nerviosos y tímidos y luego abrirse con valentía sobre su pasado, comenzar a pedir ayuda y ofrecerla a cambio.

Ahora; nos reunimos dos veces por semana, una vez de forma remota los martes y una vez en persona los viernes. Todavía estamos aprendiendo sobre las reuniones de servicio y con la guía del Poder Superior, nos esforzamos por cultivar un espíritu consciente mientras preparamos la reunión para dar la bienvenida a todos los recién llegados que Dios nos está enviando.

Yazan A., Jordan



**SURRENDER, DEEP IN THE
OF TEXAS**

Save the Date, Y'all!

**Convención Internacional- SA / S-Anon
Dallas, Texas Julio 25, 26 y 27, 2025**

El Nacimiento de SA en Alemania

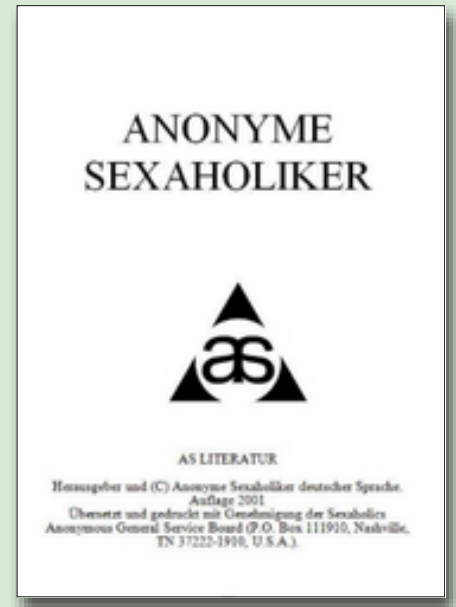
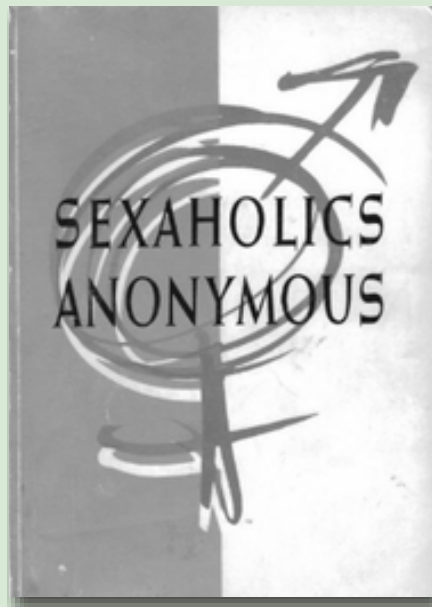
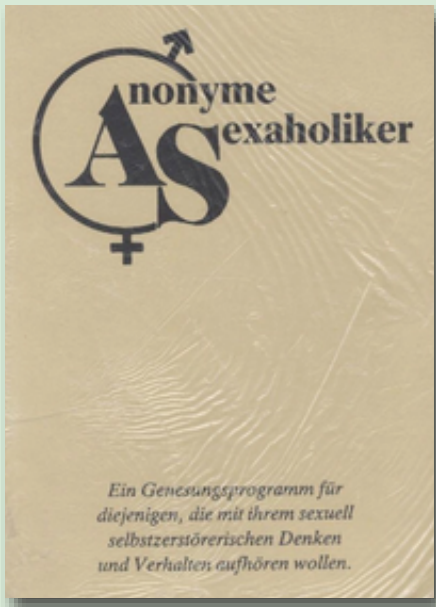


Foto izquierda: A finales de 1985, la primera traducción al alemán de la primera edición del Libro Blanco estaba lista. Para finales de 1986, se habían vendido unas 500 copias. Foto del medio: Edición nueva y revisada en inglés, julio de 1989. Foto derecha: Primera edición del Libro Blanco revisado en alemán, 2001.

A principios de la década de 1980, se sembraron las semillas de SA en Alemania, marcando el comienzo de un viaje transformador para muchos sexólicos. Este escrito contará algunos momentos claves y protagonistas que dieron forma a SA en Alemania, destacando su crecimiento e impacto.

PRIMEROS PASOS: 1983-1984

En el otoño de 1983, un amigo estadounidense de Walther L. le presentó SA diciendo algo como: "hay un grupo de autoayuda en los Estados Unidos...". Esta introducción despertó el interés entre el personal de Walther, quien era director de una clínica médica en Bad Herrenalb. Un empleado, profundamente conmovido por el material, envió su Primer Paso a Simi Valley, California, iniciando un intercambio transatlántico que sentaría las bases para SA en Alemania.

El 6 de febrero de 1984, surgió el primer miembro de SA en Europa, en Alemania Occidental. Este hito fue seguido por el establecimiento del primer grupo alemán de SA en mayo-junio de 1984 en la clínica de Walther. Este grupo luego se trasladó a Karlsruhe en octubre de 1984, convirtiéndose en el primer grupo de SA fuera de América que aún existe hoy (septiembre de 2024 al momento de este escrito).

CONSTRUYENDO LA COMUNIDAD: 1984-1986

La traducción del manual de SA al alemán comenzó en abril de 1984, un proyecto que tardó más de un año y medio en completarse. Este esfuerzo culminó con la publicación de la primera edición alemana de *Anonyme Sexaholiker* hacia finales de 1985, con 500 copias vendidas en un año. La disponibilidad de este manual jugó un papel crucial en la difusión del mensaje de SA en toda Alemania.

El grupo de Karlsruhe, formado inicialmente en octubre de 1984, se convirtió en un centro de actividades de SA. Las reuniones semanales de información en la clínica de Bad Herrenalb contribuyeron significativamente al crecimiento de la comunidad. Para abril de 1987, había 13 grupos registrados de SA activos en Alemania, y para noviembre de 1988, este número había crecido a 22.

EXPANDIENDO HORIZONTES: 1985-1987

A mediados de la década de 1980 hubo una gran actividad y expansión. En enero de 1985, se fundó el grupo de SA en Hannover, seguido por grupos en Bochum, Bremen, Colonia, Freiburg, Mainz y Stuttgart. La primera conferencia de SA en Alemania tuvo lugar en Karlsruhe los días 14 y 15 de junio de 1986, con aproximadamente 25 miembros representando varios grupos. Esta convención marcó un paso importante en la unificación de la confraternidad de SA en Alemania y en el establecimiento de un comité de servicio para supervisar sus actividades.

Roy K. visitó Alemania en octubre de 1985 y realizó un seminario abierto en la clínica de Bad Herrenalb. Su visita inspiró a muchos y reforzó la conexión entre las comunidades de SA de Alemania y Estados Unidos.

DESAFÍOS Y RESILIENCIA: 1986-1988

Con su rápido crecimiento, la confraternidad enfrentó algunos desafíos. Desacuerdos internos llevaron a la formación y posterior disolución de un grupo separado en Karlsruhe en 1986, pero el grupo original de Karlsruhe continuó prosperando, introduciendo reuniones separadas para nuevos miembros y manteniendo un programa sólido de reuniones.

La segunda convención de SA en Alemania, en Colonia los días 8 y 9 de noviembre de 1986, tuvo una mayor participación, con 28 miembros de varios grupos. Esta convención consolidó aún más la estructura de servicio de la confraternidad y su compromiso con los principios.

UN LEGADO DE ESPERANZA: 1988 Y MÁS ALLÁ

En 1988, visité a Roy K. Después de la visita, escribí:

Durante un viaje de negocios a los Estados Unidos, visité a Roy K. en Simi Valley por primera vez, alrededor de la primavera de 1988. Durante esta visita, Roy me informó que estaba trabajando en una nueva edición ampliada de su manual, que fue impresa en 1989 como Sexólicos Anónimos, conocido por nosotros hoy como el Libro Blanco. Roy nos preguntó si en la comunidad de habla alemana de SA estaríamos dispuestos a traducir este nuevo manual al alemán tan pronto como estuviera disponible.

A mi regreso a Alemania, hice una propuesta al Comité de Servicio, del cual era miembro, para formar un equipo de traducción dedicado a la tarea de traducir esta nueva edición ampliada del texto principal de SA. En estrecho contacto con Roy K., se formó el equipo de traducción, que operó entre 1988 y 1991, cuando el proyecto fue completado.

Creo que el crecimiento de SA en Alemania es un testimonio del poder de las experiencias compartidas y el apoyo mutuo. Desde sus humildes comienzos a mediados de la década de 1980 hasta su presencia establecida hoy en día, la confraternidad de SA de habla alemana ha proporcionado una línea de vida a innumerables personas que buscan sobriedad, recuperación y esperanza.

También creo que la fundación y el crecimiento de Sexólicos Anónimos en Alemania destacan la resiliencia y la determinación de sus miembros. A través de los esfuerzos de traducción, las convenciones y el inquebrantable apoyo de figuras clave como Roy K., la confraternidad ha florecido, ofreciendo un faro de esperanza a quienes lo necesitan. A medida que la comunidad de SA sigue evolucionando, su legado de recuperación y unidad sigue siendo una fuente de inspiración para todos.

Helmut M., Bochum, Alemania



Gana un ejemplar gratis creando

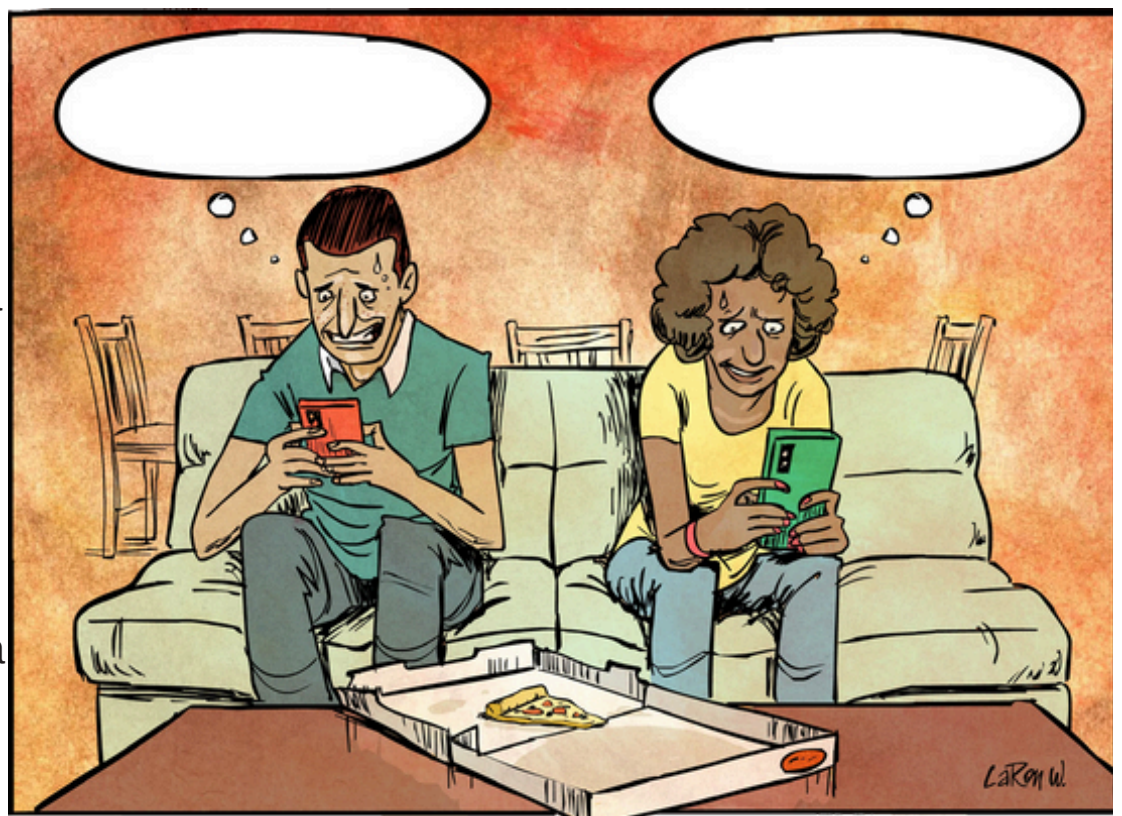
EL MEJOR TEXTO



Una vez más, seleccionar de entre las muchas propuestas destacadas fue un desafío difícil. El ganador del concurso de agosto es **Daniel B., de EE. UU.**, con el título que se muestra arriba. Recibirá una copia gratuita de la edición de octubre de ESSAY.

¡Atención, queridos lectores! ¿Están listos para el desafío de esta edición? Los invitamos a crear el título de recuperación perfecto para la caricatura que aparece a continuación, centrada en el **tema de diciembre, "Citas sobrias"**.

Si su título nos hace reír, aparecerá en la edición de diciembre de ESSAY. No se lo pierda: la fecha límite para enviar las propuestas es el 15 de noviembre. Envíe su propuesta a essay@sa.org. De rienda suelta a su creatividad y ¡que gane el título más ingenioso!



VIENE EN DICIEMBRE



Citas sobrias

**SIGUIENTE
EDICIÓN**

La Edición de Diciembre tendrá artículos sobre citas sobrias escritos por miembros de todo el mundo.

Felizmente Casado

La decisión de abrazar la sobriedad de SA guió a un joven eslovaco hacia las citas y el matrimonio sobrios.

Citas en Malasia

Una miembro comparte con gusto sus experiencias con las citas sobrias en Malasia.

Tips y trucos de los Padrinos

Una colección de pautas y precauciones útiles basadas en las experiencias de padrinos que guían a sus ahijados en las citas.

Esperanza en Marruecos

Gracias a SA, ahora hay esperanza para el sexólico que aún sufre en Marruecos.

ENVÍE SU HISTORIA

Edición de December 2024: Citas Sobrias (Historias límite Nov 1) Experiencia, fortaleza y esperanza en citas sobrias de compañeros / ras de todo el mundo.

Edición de febrero 2025: Dios como lo concebimos (Historias límite Ene 1) Esta frase es quizás la expresión más importante en el vocabulario de AA ya que enmarca una puerta abierta a la recuperación para todos.

Edición de Abril 2025: Regla 62 (Historias límite Marzo 1) Anécdotas chistosas e historias de miembros acerca del icónico lema de AA "No te tomes demasiado en Serio."

Edición Junio 2025: Feliz Gozoso y... Soltero ... (Historias límite Mayo 1) Miembros solteros comparten como disfrutaban de una vida feliz y plena en sobriedad más allá de sus sueños más locos.

Las opiniones expresados en ESSAY no son atribuidas a SA en su totalidad, ni la publicación de un artículo implica el respaldo de SA o de ESSAY.

Si bien ofrecemos todos los artículos en inglés, así como seis artículos seleccionados en otros nueve idiomas, en nuestro sitio web sin cargo, la producción de ESSAY no es gratuita. Para ayudar a la revista ESSAY a difundir el mensaje de SA en todo el mundo, realice una contribución en essay.sa.org.

DIOS

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

