

# ENSAYO

EL BOLETÍN INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

## Los lemas

UN DÍA  
A LA  
VEZ

VIVE Y DEJA VIVIR

PRIMERO LO  
PRIMERO

SOLO POR HOY

COMO UTILIZARLOS  
EN NUESTRA

# VIDA DIARIA

Agosto 2022 \* sa.org

# Propósito de SA

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. SA no está vinculada a ninguna secta, confesión religiosa, 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

Yo soy responsable... Cuando cualquiera, dondequiera extienda su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de SA esté siempre allí. Y por esto: 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) (Adoptada en 2010).

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 (ESSAY) es una publicación de Sexólicos Anónimos*

[essay.sa.org](http://essay.sa.org)

Copyright © 2022 Todos los derechos reservados.

**RESOLUCIÓN:** “Dado que cada edición de Ensayo no puede pasar por el proceso de aprobación de la documentación de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a Ensayo (Essay) como la revista internacional de “Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ensayo en las reuniones de SA”.”

*Adoptado por los Custodios y la Asamblea de Delegados en mayo de 2016.*

# "Aha!" Moments

## Queridos lectores de ENSAYO,

Los eslóganes o lemas son fragmentos de sabiduría diseñados para ser lo suficientemente cortos y memorables como para abrir nuestras mentes olvidadizas y obstinadas mientras caminamos por el camino de la recuperación. Son pequeñas pastillas de sabiduría y seguramente nos inspirarán siempre que estemos dudosos y agitados. Un miembro compartió: "Mi reacción inicial y despectiva a los Eslóganes sirvió como un recordatorio oportuno de lo cerrada que estaba realmente mi mente. Particularmente impresionó mantenerlo simple, pero ahora sé que mis mejores días en la recuperación son cuando mantengo las cosas lo más simples posible".

Algunos de ellos pueden haber venido originalmente del lenguaje del Movimiento del Grupo de Oxford, pero también podría ser que fueran originales de Bill y el Dr. Bob y los primeros miembros. Sabemos, sin embargo, que muchos eslóganes comúnmente escuchados han existido desde los primeros días de la Comunidad. En diciembre de 1958, Ruth Hock (no alcohólica), que era la primera secretaria de AA, escribió en respuesta a una pregunta sobre diferentes lemas:

"Bill [W.] y yo trabajamos juntos por primera vez en enero de 1936 cuando él había estado sobrio poco más de un año y en ese momento Hazlo sencillo, Vive y deja vivir, y Primero lo primero, eran parte de la conversación diaria. También se usaron en los primeros borradores del libro, pero probablemente solo el propio Bill podría decirte dónde los recogió".

Asegúrese de ver nuestro nuevo video, "Allí, por la Gracia de Dios, voy yo", el PRIMERO de nuestra NUEVA serie, revista ENSAYO "Momentos ¡Ajá!" (Aha!, moments). Esta nueva serie contará con un video original en cada número de la revista ESSAY. Consiste en Historias de SA, traídas a la vida con efectos de sonido, voces de personajes y música, "Momentos ¡Ajá!" se mejorarán utilizando medios visuales. Los críticos del video de este mes han dicho: "Wow, es escalofriante, veraz, poderoso y da en el clavo". "¡Contundente y fascinante!" "Video muy aleccionador que me dejó sintiéndome muy agradecido." "Un excelente trabajo con un mensaje impactante". "¡¡GUAU!! ¡Muy poderoso!" El video de este mes se puede ver haciendo clic en este enlace o escribiéndolo en su navegador: <https://vimeo.com/731486866>

Esperamos que disfrute de las diversas acciones sobre los Eslóganes en esta edición de ENSAYO y que uno o dos de ellos puedan abrir aún más su mente y continuar mejorando su recuperación.

*En fraternidad,*

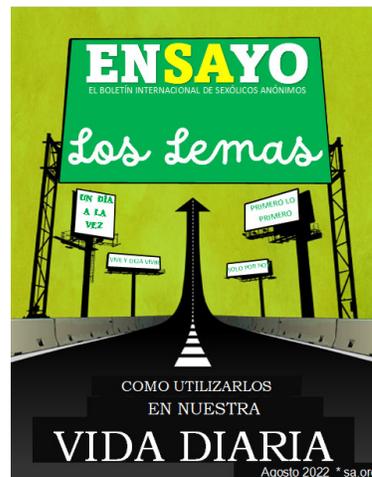
**EL EQUIPO EDITORIAL**

[Essay.sa.org](http://Essay.sa.org)

# Agosto 2022

Algunas "serruchos A.A." también se usaron a fines de la década de 1930: "Primero lo primero", "Hazlo fácil", "Vive y deja vivir". Debido a que estos aparecen en la primera edición del Libro Grande (al final del capítulo sobre "La Familia Después") es probable que el uso de los lemas se originó con Bill y que los traje consigo de Vermont: serruchos viejos con dientes nuevos .

Transmítelo 220.



En la portada:  
¿Como pueden estos diminutos y crípticos aforismos ser utilizados como señales en el camino al destino de feliz?

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

### Hay un Dios, y yo no soy Él..... 8

Su resentimiento le mostró algunos lugares oscuros donde su ego se había estado escondiendo, y le enseñó más humildad (Alemania).

### Poema "Los lemas".. ..... 10

Cada eslogan está lleno de vida y tiene algo que ofrecer (Nueva Yersi, EEUU)

### Cultivar y Actitud de Gratitud.....11

Ella trabaja diligentemente en la reprogramación de su negatividad en positividad y gratitud (Warsaw, Polonia)

### Cantando los lemas..... 14

Dos becarios holandeses disfrutaban de la herramienta práctica de hacer música de recuperación (Países Bajos)

## EN LA PORTADA

### Lemas

*Cómo utilizarlos en nuestro diario vivir.*

### Los eslóganes son guías de referencia rápida para la cordura ..... 16

Los lemas salvaron la vida de este compañero y todavía lo inspiran hoy a *mantenerlo simple* (Texas, EEUU)

### No pelear en el bote salvavidas, por favor . 18

Aprendió de la manera difícil a practicar una tolerancia rigurosa hacia los miembros que son diferentes a él (Anónimo)

### Vive y deja vivir ..... 19

Mientras que solía tratar de impresionar a otros en su enfermedad, hoy deja ir esa compulsión y deja que Dios dirija sus vidas y las suyas (Dubái, Emiratos Árabes Unidos)

### Haciendo la siguiente cosa correcta .... E18

¿Qué tal si siempre haces eso lo que es correcto? ...  
¿Cuando nadie está mirando? (Nueva York, EEUU)

### Un día a la vez ..... 20

Esta veterana testifica que su peor día hoy es realmente mejor que el mejor día de su locura (Tenesi, EEUU)

### Primero lo primero..... 21

Tener prioridades saludables le ha dado una vida que ama absolutamente (Newcastle, Australia)



Las páginas "E" solo están disponibles en la versión en línea.



## HISTORIAS DE SA

### Estoy tan enfermo como mis secretos ..... 22

Dios le salvó la vida dos veces, una como ciclista y hoy como sexólico en recuperación (EEUU)

### Un adicto solo está en mala compañía ..... 24

Salió de su burbuja de trauma haciendo llamadas telefónicas y encontró cercanía a Dios (Ontario, Canadá)



## PASOS Y TRADICIONES

### Funciona si lo trabajas así que trabaja porque lo vales ..... 26

Donde una vez tuvo miedo y dudaba en asistir a una reunión de SA, hoy realmente cree que el programa de SA funciona para él (Filipinas)

### Estar sobrio no es estar bien ..... 28

La recuperación tiene más que ver con la sobriedad emocional que con la mera sobriedad sexual (Irak)

## COMITÉ DE PRISIONES SA (CFC)

### Palabras para vivir ..... 30

Una parte sobre herramientas útiles para mantenernos fuera de la prisión de nuestra propia mente a diario (Georgia, EEUU)

## NOTICIAS DEL MUNDO

### SA Costa Rica se enamoró de la definición de sobriedad de SA ..... 32

La comunidad costarricense comenzó en 2013 y se siente segura en Sus manos (San José, Costa Rica)

### Estábamos en casa ..... 33

Armenia acoge la Convención EMER en octubre y espera vernos a todos para celebrar la máxima de nuestra solución "Estábamos en casa" (Armenia)

### Censo Mundial de Miembros de SA 2022 ... 35

Un nuevo formulario en línea para recopilar datos sobre las reuniones existentes pronto estará disponible a través de nuestros Delegados, Regiones e Intergrupos



## TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA.....	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de Principios.....	2
Esquina del Editor.....	3
Estimado Ensayo .....	6
SA en el Mundo.....	7
Noticias sobre literatura .....	13
Tema de discusión.....	17
Nuevas reuniones.....	32
Informe financiero.....	32
Próximamente en octubre.....	35

### *Dando gracias a Dios*



**ESTIMADO ENSAYO, GRACIAS** por la edición de junio sobre Sobriedad Emocional. El pequeño camello en mi collar de oro me recuerda cómo estar a la altura de la sobriedad emocional en el siguiente poema que un veterano recitó cuando lo vio:

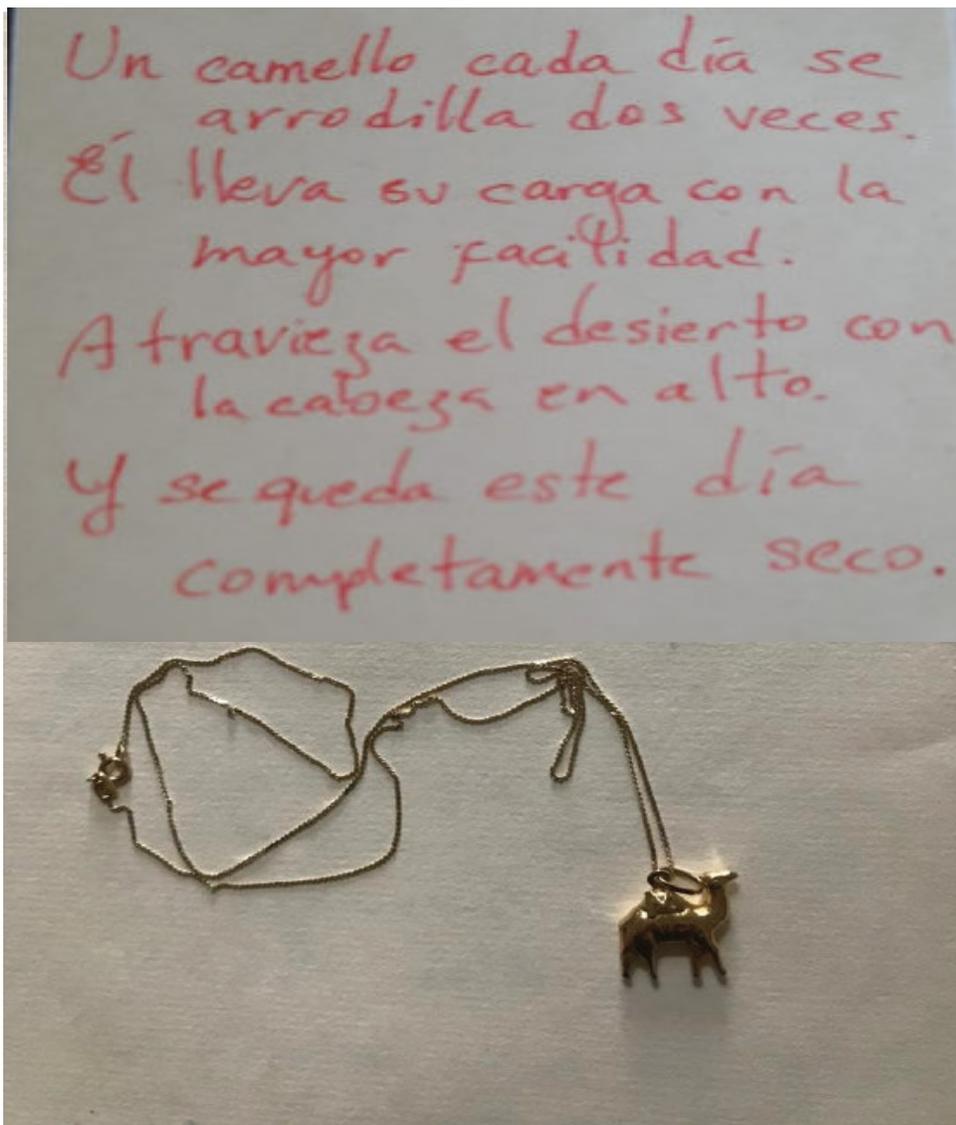
*Un camello cada día se arrodilla dos veces*

*Él lleva su carga con la mayor facilidad*

*Atraviesa el desierto con la cabeza en alto*

*Y se queda este día completamente seco.*

Entonces, es un símbolo animal de AA, ¿no lo sabía! Es una metáfora de la humildad y la paciencia cuando lleva su carga de problemas y rasgos, que



la enfermedad trae consigo, de una manera equilibrada y con dignidad. Se mantiene sereno y seco, ... También tiene las herramientas del programa empaquetadas.

Mi carga sigue siendo problemas de todo tipo, pero sobrio puedo manejarlos. Hice los Pasos tan sinceros y minuciosos como pude con otro camello sabio y el resultado es la base para llevar a cabo más, y cada día hay más por venir para desempacar ... y trabajar en y con mi Poder Superior y con todos ustedes hacia la sobriedad emocional y mental.

*"Nos hemos recuperado de un estado aparentemente desesperado de mente y cuerpo". (AA xiii) Doy gracias a Dios y SA por mi sobriedad sexual que comenzó el 29 de diciembre de 2009. Al igual que el camello, ahora me enfrento a más oasis de asombro en una vida equilibrada y guiada. Y como el camello, solo tengo que hacerlo solo por hoy. ¡Dios nos bendiga a todos en nuestro viaje!*

**ELAINE P**, Munich, Alemania.



# SA En el Mundo

## Se pueden celebrar reuniones de SA casi en cualquier lugar ...



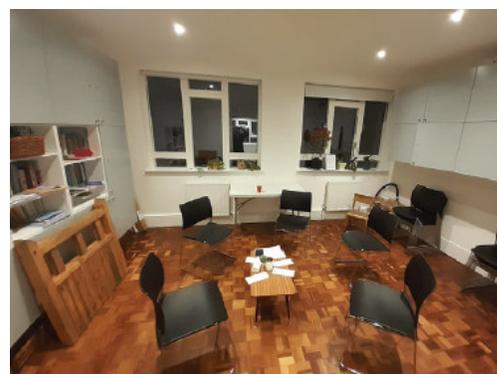
*Grupo Bonner, ¡desde 1987!  
Boon, Alemania*



*Isaac L, Marlee  
Toronto, Canadá.*



*Primera reunión en Inglés,  
Safed, Israel*



*Reunión de Tottenham  
Londres, Reino Unido*



*Casa Club Cedarhurst  
Cedarhurst, EEUU*



## Comparte tus fotos

Envía tu lugar de reunión a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

**Recuerda:** Incluir tu nombre, dirección,  
nombre del grupo, y ubicación de la reunión.

*Dios puede mover montañas, pero trae tu propia pala*

Herramientas

Prácticas

Hay  
Un  
DÍOS  
Y no  
soy yo.

Después de regresar a casa de una convención de SA, su padrino lo guio de regreso del oscuro inframundo del yo al Reino de Dios

Cuando regresé de una convención local de SA ayer, me sentí razonablemente feliz, conectado y lleno de paz, aunque no plenamente. La presencia de un compañero había perturbado mi serenidad hasta tal punto que había estado obsesionado con él y su comportamiento durante todo el fin de semana. Aún más, cuando me enteré de su registro para el evento hace tres meses, ya había tenido miedo y molestia. Al llegar a casa, escribí un inventario sobre él para compartirlo con mi padrino por la noche.

El inventario sacó a la luz que lo había estado juzgando por presumir, succionar la atención, querer hacer y ser especial, tratar de compartir “mejor que los demás” en las reuniones, querer

ser el líder, querer ser el veterano ... mientras que estos defectos de carácter eran de hecho míos! Las virtudes compensatorias de estos serían la humildad, la modestia, el anonimato, la

**Mi padrino me dijo cómo puedo elegir conscientemente estar en el Reino de Dios, que es el lugar en mí donde Dios es Rey.**

búsqueda de Dios, la búsqueda del servicio, ser solo otro tonto en el autobús.

Al compartirlo con mi padrino, se hizo aún más obvio cómo yo había vivido esos defectos de carácter el fin de semana, al tratar de dar los mejores compartires en el grupo mientras que al mismo tiempo mantenía una cara de inocen-

## Agradezco a Dios por esta nueva oportunidad de convertirse en un siervo más humilde y generoso en lugar de un borracho seco que actúa su enfermedad bajo el disfraz del servicio .

cia e interrumpiendo la reunión o el programa de talentos del sábado por la noche con comentarios y apreciaciones "divertidos". Vi que me había centrado en tomar en lugar de dar; a ser notado por los demás en lugar de ser modesto; en querer ser escuchado en lugar de escuchar a los necesitados.

Había estado actuando desde un lugar de autosuficiencia en lugar de confianza en Dios; ego en lugar de amor. Me di cuenta de que, si hubiera estado centrado en dar y el anonimato, no me habría importado la presencia del otro compañero. No me habría molestado después de la convención, por lo contrario, estaría completamente en paz y alegría. Me había perturbado su presencia porque en mi mente había sido un rival para que yo fuera el número uno,

mientras que, si hubiera renunciado a mi deseo de ser el número uno, su presencia habría perdido su poder sobre mí como un rival imaginario.

Mi padrino me dijo cómo puedo elegir conscientemente estar en el Reino de Dios, que es el lugar en mí donde Dios es Rey. Si no, estoy de nuevo en el reino del yo, el lugar oscuro donde trato de tomar de los demás para tratar de llenarme. También me recordó una herramienta práctica que puedo usar para cualquier evento que prometa ser un desafío:

Primero, antes de ir al lugar que representa el desafío, visualizar el lugar y las personas que conoceré allí, y enviar amor al lugar y a la gente.

Segundo, justo antes de entrar, pedirle a Dios que me ayude a ser exactamente como Él quiere que sea.

Agradecido, me acordé del lema, Hay un Dios, y yo no soy Él. Doy gracias a Dios por coreografiar toda esta cadena de eventos y porque mi padrino me ayude a desentrañar este revoltillo de motivos y proyecciones distorsionadas. Le agradezco por esta nueva oportunidad de convertirse en un siervo más humilde y generoso en lugar de un borracho seco que actúa su enfermedad bajo el disfraz del servicio.

**ANÓNIMO, Alemania**



*El anonimato es tan importante que es la mitad de nuestro nombre.*

# POEMA “LOS LEMAS”

*Sigue viniendo, es lo que me dicen todas las semanas;  
Podrías pensar que me dicen esto principalmente en broma.  
Pero no lo hicieron, te lo aseguro, los lemas son de verdad;  
Expresan dónde estamos, cómo nos va, cómo nos sentimos.  
Cada lema está lleno de vida, cada uno tiene qué ofrecer;  
Al recién llegado, al veterano, al creyente y al burlador.  
"Primero Lo primero", es un programa simple, solo recuerda  
"piense, piense, piense";  
"Un Día a la Vez", "Soltar y Dejarlo a Dios", y, "Sólo por  
Hoy, no tomemos ese trago".  
"Eres impotente, así que déjalo ir", "confía en Dios, déjalo  
ser";  
"Toma las acciones, entregue los resultados y diga para siem-  
pre: Que empiece por mi".  
"Funciona si lo trabaja";  
"Trabaja los Pasos, Trabaja los Pasos, y los milagros ven-  
drán".*

*"Manténgalo simple, obtenga un padrino, evitará que su vida  
vaya sin rumbo";  
Especialmente cuando te quitas el algodón de las orejas y te lo  
metes en la boca.  
Experiencia, Fortaleza y Esperanza, son los elementos básicos  
de nuestro padrino;  
Y la locura significa "hacer lo mismo y esperar resultados dife-  
rentes".  
Tu mejor pensamiento te trajo aquí, así que deja de juzgar al  
otro;  
"Vive y deja vivir" - ¡Deja de jugar a ser Dios! - por la Gracia  
de Dios Iré yo.  
No puedo enumerar todos los lemas, pero "Sé fiel a ti mismo";  
"Si eres honesto, de mente abierta y dispuesto, encontrarás lo  
que funciona para ti".  
"Cuando todo está dicho y hecho, hay lugar para todos";  
Para tener un despertar espiritual y obtener su parte justa de  
la diversión.*

SHIM F., New Jersey, USA



# Cultive Una Actitud De Agradecimi- ento



*Esta dama polaca describe cómo trabaja para reprogramar su negatividad y queja predeterminada en positividad y gratitud.*

**M**i padrino y los miembros de mi grupo base de habla inglesa sugirieron que hiciera una lista de las cosas por las que estoy agradecida en la sobriedad. Probablemente no pudieron soportar más mis quejas, por lo que tal vez lo sugirieron. Mi padrino me pidió que cultivara la gratitud porque, por naturaleza, soy muy sarcástica, crítica, y me quedo en el papel de víctima, etc. Las personas que son agradecidas no tienen que cultivar una actitud de gratitud. Son exactamente aquellos que no lo tienen por naturaleza, como yo, los que tienen que cultivar y entrenarse con trabajo duro.

Gracias por casi cuatro años de sobriedad en SA y seis años de recuperación en SA, en particular por:

- Contactos con la confraternidad, un sentido de pertenencia, que es tan apreciado para mí.
- Paciencia con mis emociones fuertes, mis

resentimientos y mi actitud fuerte de víctima.

- Soportar mi llegadas tarde sin comentarios (generalmente).
- Miembros que me acompañan en situaciones difíciles en la vida (incapacidad, muerte de mi padre, mi cáncer y trato difícil, pérdida de capacidad para trabajar, dolor severo periódico, oleadas periódicas de depresión, mudarme de casa y separarme de mis padres con a quienes yo era co-adicta). Mis compañeros estuvieron allí para mí durante mi tiempo difícil. Yo no estaba sola.
- Por el hombre de SA que tomó mi mano mientras despertaba de una operación de tumor y me trajo flores.
- Por los que estaban conmigo tomando el té en el pub cuando descubrí que mi cáncer era maligno y que había un alto riesgo de morir rápidamente. En esta hora del té en el pub y por su presencia para mí. No pude hablar, estaba en shock, pero ellos estaban allí. No

estaba sola con la experiencia de la muerte.

- Por una experiencia de muerte rápida en sobriedad. Resultó que prefería sobrevivir y seguir con vida, que no era la versión más probable al principio. La muerte rápida era lo más probable. Gracias a esta experiencia, dejé de procrastinar. Es un cambio colosal, yo era una maestra de la procrastinación. No dejo mi vida para más tarde, o no lo hago tan a menudo.

- Por el coraje de dejar mi trabajo y profesión, que no correspondía en absoluto a mi psique, capacidades y sensibilidad, y que me perjudicó. La gente normalmente no entiende esta decisión, pero yo la entiendo. Estoy profundamente feliz de haber tenido tal posibilidad de cambiar mi vida profesional.

- Por el dinero de una herencia, especialmente por el hecho de que llegué tan tarde en mi vida y recuperación. Pude usarlo sabiamente. Si los hubiera obtenido antes, los habría usado de una manera completamente diferente y probablemente me lastimaría. Los obtuve cuando crecí en el programa y sabía cómo usarlos para apoyarme, no para lastimarme.

- Por todo el paquete de amor y paciencia hacia mí misma, mientras que antes me trataba con crueldad y rigidez. Ahora a menudo puedo ser mi mejor amigo. Puedo ser más paciente y amable conmigo misma. Y en consecuencia, puedo ser más amable con los demás.

- Por mi reunión en inglés “tontos en el Bus”, donde encuentro mucho amor en la práctica,

y para las reuniones de la comunidad polaca, especialmente para “Zbawiciel”, “Rakowiecka” y “Narutowicza”, donde tenía compañeros y comprensión en el dolor de la temprana sobriedad, y en la disciplina de la recuperación (la disciplina es necesaria al principio). No sería capaz de hacerlo sin ti.

- Por los hombres y mujeres de mi comunidad local, que movieron y transportaron mis pertenencias cuando me mudé, que hicieron compras conmigo o para mí, que movieron mis muebles en el apartamento, que taladra-

**Agradezco por todo el paquete de amor y paciencia hacia mí misma, mientras que antes me trataba con crueldad y rigidez. Ahora a menudo puedo ser mi mejor amigo.**

ron agujeros en las paredes para hacer hamacas, que limpiaron mi sótano, que limpió mis alfombras, que entregó un tronco de árbol de tres metros (tres yardas) a mi apartamento en el octavo piso (era demasiado largo para viajar en ascensor), que me trajo un oxímetro de pulso durante Covid, y muletas cuando me torcí la pierna, que me prestaron libros, o simplemente vinieron a mí algunas veces para tomar una taza de té y charlar, o me invitaron a sus casas.

- por llamadas telefónicas, contacto social, contacto consciente y oración.
- Por traductores inglés-polaco, para la versión polaca del Libro Blanco, Pasos en Acción y otros libros en polaco, anuncios sobre convenciones, etc. Hacen un gran servicio y por lo general de forma gratuita.
- Por los intérpretes polaco-inglés, traduciendo para mí cuando necesitaba comunicarme.
- Por traductores inglés-inglés que traducen inglés difícil a inglés fácil. Esta es una versión muy difícil de la traducción, y hay al menos cinco personas que sistemáticamente hacen algo así por mí. Estoy sumamente agradecido por ellos, me da la sensación de ser parte del grupo. No te imaginas lo doloroso que es no poder comunicarme porque me falta fluidez en el idioma, lo mucho que me excluye. Nuestra enfermedad me separa de las personas, lo cual es bastante dañino,

definitivamente no necesito otra razón para sentirme separada.

-por la entrega de alimentos y otras cosas. No necesito ir a la tienda, no me gustan las grandes tiendas.

- Por un libro para artistas bloqueados creativamente para trabajar en los bloqueos dentro de mí, tal vez sea posible vivir sin ellos algún día.

- Por la oportunidad de ser artista— hasta ahora no tengo mucho éxito, pero quiero decir que puedo intentarlo, tengo tiempo, tengo las circunstancias adecuadas para ello.

- Por el hecho de que Dios suele edificar sobre mi debilidad, no sobre mis logros. Que no tengo que merecer Su cooperación y amor. Es suficiente estar presente y abierto.

**LILIAN T., Varsovia, Polonia**

## EL GRUPO LOCAL DE SA

¿Qué es un grupo base de SA? ¿Qué significa que El grupo base es una entidad espiritual? ¿Tengo que unirme a un grupo base? ¿Cuál es mi papel en el grupo?

Infórmese sobre los asuntos de los grupos a los que los grupos base de SA se enfrentan comúnmente y cómo tratar con ellos. Aprende de las experiencias de otros con el funcionamiento saludable de las reuniones conciencia y servicio de grupo

¿Mi grupo base tiene una suscripción a la versión impresa de Ensayo?

¿Utilizamos los materiales de ENSAYO en nuestra reunión?

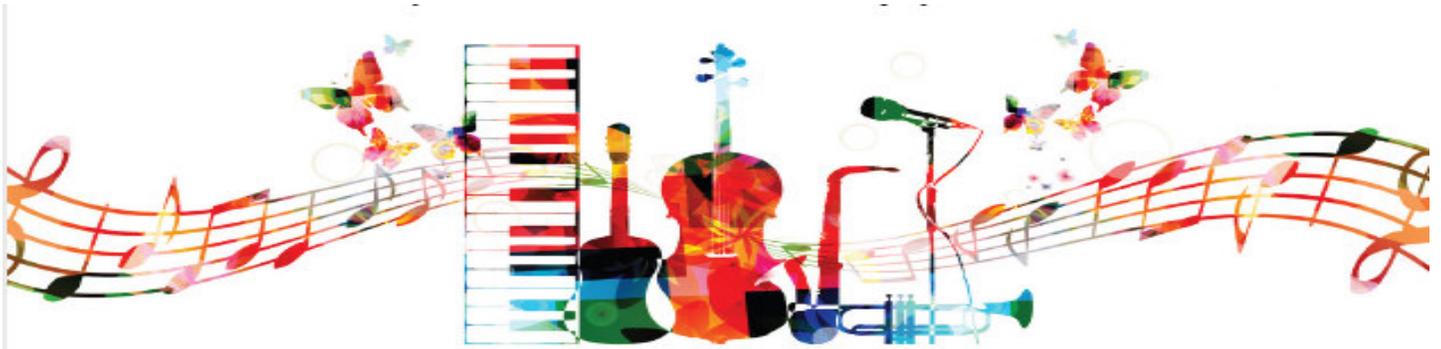
Encuentre este folleto inspirador y perspicaz para ayudarlo y

a su grupo base en la tienda de SA <https://tinyurl.com/5n945edk>



# Cantar los Lemas

Lea cómo dos miembros holandeses tienen compañerismo y se divierten al hacer música de recuperación y compartir su alegría con los demás.



**E**n 2018 una pareja de SA/S-Anon recorrió nuestra región con su taller "Lemas Salvan Vidas". Compartieron cómo utilizan tanto los lemas como las tradiciones para su recuperación diaria, tanto individualmente como en pareja. La música y el humor le dieron un toque ligero al taller. Cantamos algunas canciones de recuperación que se repartieron en papel.

Más y más he llegado a ver el valor de los lemas. Son simples y acertados, mientras que yo tiendo a complicar las cosas. Son pequeñas cápsulas de experiencia, fortaleza y esperanza. La rima, el ritmo y la aliteración los hacen fáciles de recordar. Disfruto convertirlos en canciones. También son grandes títulos de canciones.

Dos hojas de lemas que me dio mi antiguo padrino me resultaron útiles cuando el lema de la Convención Internacional de Madrid de 2019 resultó ser "Vivir los lemas". En mi canción "Living The Slogans,"\* los versos consisten únicamente en lemas.

## Haslo fácil

En la canción "My Trigger to Pray",\*\* los versos describen cómo solía ser cuando mi ego estaba a cargo; el coro plantea el desafío de convertir un

"disparador para odiar" en un "disparador para rezar". Una vez, cuando estaba vacilando en mi sobriedad, me encontré con "Run For Your Life" de John Lennon, y sentí que podía convertirla en la voz de mi ego tratando de mantener su control sobre mí mientras trato de recuperarme, y salió. "Run for the wild elephant."\*\*\*

## Dejar ir y dejar a Dios

En el reciente evento en línea "Apoyando a las mujeres en SA", cantamos juntas "viviendo los lemas". Mediante los micrófonos déjalo ir, déjalo a Dios sonó desde muchos hogares de toda la región; fue un gran momento de unidad y alegría.

En otra canción llamada "Let Go and Let God,"\*\*\*\* ponemos estas palabras concisas y aliteradas a un ritmo de swing. Fue grabado en la noche de talentos de la Convención Internacional de Nashville, enero de 2020.

Algunas canciones citan nuestra literatura: "Caminando al camino del destino feliz", "El camión de dieciocho ruedas", "Solo por hoy" y "Las promesas". En otras canciones, ponemos música a las oraciones del programa: "La oración de la serenidad", "La oración del undécimo paso" y "La oración del séptimo paso", ¡una excelente manera de aprenderlas de memoria! "La oración de la

Serenidad” es una canción de alabanza para el programa y el compañerismo que se usa para celebrar los aniversarios de sobriedad.

*Este es un programa de “nosotros”*

Marcel y yo tocamos juntos por primera vez en un día de recuperación holandés en 2017. Él acababa de agarrar el bajo y estaba practicando hasta que le salieron ampollas en los dedos. Desde entonces no hemos dejado de compartir esta gran forma de compañerismo y hemos construido un buen repertorio.

Los lemas que realmente disparan mi imaginación son hazlo fácil, Manténgalo simple y se trata de progreso no perfección.

Conocemos a muchos compañeros músicos en eventos nacionales e internacionales. En el taller “Walk to Freedom” que celebró el “2022: Año de CFC”, un servidor de CFC, desde su casa en los EE. UU., se unió a mí y a Marcel en los Países Bajos para cantar, y juntos resolvimos el problema de la asincronía del sonido en Internet tocando por turnos.

*... El amor no puede esperar para dar*

Cantando con algunos grandes compañeros en una

reciente Convención de habla holandesa, me sentí abrumado y conmovido hasta las lágrimas. Sorprendido por Joy, las lágrimas me refrescaron porque, durante un tiempo hasta ese momento, había estado sufriendo de una mala conexión con mi Poder Superior.

Hemos tenido el placer de tocar con canta autores guitarristas, percusionistas —desde castañuelas hasta cajón— y últimamente con un fabuloso violinista, ¡que se nos unió con un mínimo de ensayo!

Con “An attitude for gratitude” \*\*\*\*\*, agradezco a mi Poder Superior, padrino, grupos, ahijados y compañeros por compartir su recuperación conmigo. Doy las gracias a mi amigo Marcel por su perdurable entusiasmo y sentido de la diversión; Les agradezco a todos ustedes por jugar, cantar y balancearse; Agradezco aquel que abogó por que se tocara música en los eventos y, finalmente, les agradezco a todos por escuchar.

Este es un programa de “nosotros”: las canciones de recuperación son un esfuerzo conjunto y una alegría compartida.

**MARCEL S.**, *Ámsterdam, Países Bajos*

**BEN V.**, *Leiden, Países Bajos*



### **Un ramillete de nuestras canciones de recuperación.**

\* **Living the Slogans:** <https://tinyurl.com/3697ukyw>

Letra: <https://tinyurl.com/3z7ua8vw>

\*\* **My Trigger to Pray:** <https://tinyurl.com/33h6djpj>

Letra: <https://tinyurl.com/4zk4vumd>

\*\*\* **Run for the Wild Elephant:** <https://tinyurl.com/34kevmd9>

Letra: <https://tinyurl.com/3f69r62n>

\*\*\*\* **Let Go and Let God:** <https://tinyurl.com/44czzpdw>

Letra: <https://tinyurl.com/y9tf4msn>

\*\*\*\*\* **An Attitude of Gratitude:** <https://tinyurl.com/mvdn6r4w>

Letra: <https://tinyurl.com/3n8jmn4z>

Según la Sexta Tradición, mostrar estos enlaces no implica que ESSAY respalde su contenido o las entidades asociadas con ellos.



He tenido algunos padrinos destacados que me han demostrado que No puedo Conservarlo a menos que lo Regale. Puedo Vivir y dejar Vivir, pero debo Soltarlo y dejárselo a Dios, pero trataré de llevar el mensaje a otros sexólicos que sufren. Para mí, los eslogan son guías de referencia rápida para la cordura.

Soy una persona complicada con una enfermedad compleja, adicción a la lujuria. Y claramente soy un aprendiz lento: me tomó hasta los 62 años arrastrar mis pies a SA, confundido y negando, pero mi hábito me había azotado. Gracias a Dios y a SA fue/es una solución y una Actitud de Agradecimiento para mí. Hoy trato de mantenerlo simple.

Hay algunas referencias en la literatura de SA a los lemas. Nuestro libro Pasos En Acción tiene una lista en el Apéndice A de 14 lemas. El Índice de La Conexión Verdadera, (The Real Connection), nuestro libro de Meditaciones, tiene una lista de 26 lecturas que usan o se refieren a un Lema o Lemas.

Me gustan algunos lemas de otras fraternidades como S-Anon, como Las 3 C: no lo causé, no pude controlarlo, no pude curarlo; y utilizan Conciencia, (NT Awareness) Aceptación y Acción. Esa es la belleza de los lemas: no tienen que ser aprobados por la conferencia, solo aprobados, amados en mi experiencia, fortaleza y esperanza: lo uso o lo pierdo.

**Soy una persona complicada con una enfermedad compleja, adicción a la lujuria. Y claramente soy un aprendiz lento: me tomó hasta los 62 años arrastrar mis pies a SA, confundido y negando, pero mi hábito me había azotado. Gracias a Dios y a SA fue/es una solución y una Actitud de Agradecimiento.**

Una vez busqué lemas en el sitio web de AA, fue divertido, muchos de ellos. ¡Recientemente hice una búsqueda en Internet de lemas de recuperación y encontré 86! ¿Cuántas veces has escuchado, dicho o incluso modificado Sigue viniendo?

**GENE T.**, *Texas, EE. UU.*



## TEMA DE DISCUSIÓN

### *(Cómo) ¿Utilizo los lemas en mi vida diaria?*

En la caja de herramientas de recuperación bien fibrilada que nos pasó de AA, no solo encontramos Pasos, Tradiciones y Conceptos, sino también LEMAS.

Todos conocemos algunos de ellos. En muchas salas de reuniones de 12 pasos, las paredes están incluso decoradas con carteles que contienen uno o más lemas.

Gene nos cuenta aquí su historia con los Lemas y su influencia positiva en su recuperación temprana, así como en la vida actual.

¿Qué papel jugaron los lemas en su recuperación temprana? ¿Tu padrino o grupo local te los enseñó? ¿Cómo usas los lemas en tu recuperación hoy?

¿Cuáles son tus lemas favoritos? ¿Qué significan para ti? ¿Cómo se usan?

¿Hay algún momento en tu recuperación en el que un lema te haya mantenido sobrio o emocionalmente en equilibrio?

¿Pasa los lemas a sus ahijados o miembros del grupo local? ¿Qué podrían

hacer usted o su grupo de origen para que los miembros de su comunidad local los conozcan más?

Puede usar este tema en una reunión de discusión o enviarnos una historia de su propio viaje de recuperación a

[essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)



## No peleen en el bote salvavidas, por favor

Hola, estoy escribiendo esta historia para todos los miembros que no son parte del grupo en SA. Quiero que sepas que tú también eres bienvenido en SA. Hay lugar para todos en SA.

A lo largo de los años he conocido a miembros que son un poco diferentes a mí; creen diferente; su punto de vista es diferente al de casi todos en su grupo local. Algunos han dicho que, debido a esto, se sienten aislados en su fraternidad porque sus creencias no son las del grupo mayoritario.

Hubo un momento en que también me sentí diferente a todos en el grupo. Sentí que no encajaba, así que sé lo que es sentirse como un extraño. Sin embargo, si eres tú hoy, quiero que sepas que eres amado y apoyado.

Algunas personas no creen en Dios. Para un gran creyente en Dios como yo, encontré esto desconcertante. Yo era un fanático de Dios y juzgaba mucho a los miembros que no creían como yo. Un miembro de una reunión a la que asisto dijo que tenía muchos problemas con Dios. Pero en lugar de tratar de entenderlo, fui duro en mi opinión hacia él. Es vergonzoso admitir esto hoy, pero no podía entender cómo alguien no podía creer en Dios.

Llegué a ver que es cierto que nosotros, los más tolerados, a veces nos convertimos en los más intolerantes.

Pero cuando un amigo cercano me hizo saber mi mal comportamiento con el que no creía, le pedí disculpas y tuvimos una hermosa conversación de corazón a corazón. Me hizo despertar. Me alegro de que mi amigo me lo hubiera dicho y me haya ayudado a ver el error de mi proceder. Debo hacer todo lo posible para que todos se sientan seguros en las reuniones sin importar en lo que crean o no.

De alguien como yo que ha cometido muchos errores, por favor piense en los miembros que pueden ser un poco diferentes a usted: todos hemos pagado un alto precio para estar sentados en una silla en los salones de SA.

Tuve que aprender a las malas que se necesita una honestidad rigurosa para entrar en el programa y una tolerancia rigurosa para permanecer en el programa. O, como lo dice un veterano de AA que conozco, no pelear en el bote salvavidas, por favor.

**ANÓNIMO**

**S**olía amar la filosofía y lo intelectual escondiéndome detrás de citas sabias para impresionar a las mujeres, lograr que me codiciaran e impresionar a los hombres

para que me aceptaran. Todo esto se deriva de la baja autoestima, por supuesto. Gasté una gran cantidad de dinero y tiempo coleccionando libros: religiosos, espirituales, intelectuales, y usé todo lo que pude de ellos para manipular a otros, para hacerles sentir que yo era especial para ellos.

Bajo el hechizo de la lujuria, no me importaba la edad o el estado civil de la otra persona. Yo solo quería conexión con el sexo opuesto, ya sea físicamente o virtualmente a través redes sociales. Yo solía caminar por las calles decenas de kilómetros con mis trajes elegantes esperando a ser lujuriado o lujurear. Recuerdo un día, en la calle una mujer corrió lejos de mí debido a la forma en que la estaba mirando. Después de tres años en el programa recayendo una y otra vez, toqué fondo. Finalmente tuve sobriedad.

En esta etapa decidí trabajar duro el programa, escuchando las sugerencias de mi padrino como si fueran órdenes.

Hubo un Axioma en especial que me ayudó a mantenerme sobrio un día a la vez desde el 12 de noviembre de 2018. Fue “Vive y deja vivir”.

Al tratar de vivir de acuerdo con este axioma, cerra-

ba los ojos en un ascensor, por ejemplo, cuando entraba una mujer, y me mantenía apartado para que ella se sintiera segura y no se sintiera incomodada por mí.

Vive y

Deja

Vivir

Viviendo según este axioma, apartaría la mirada de las parejas y de las mujeres mientras caminaba por la calle, a menudo cruzando al otro lado de la calle para que no se sintieran incomodadas.

Cerré todas las aplicaciones de redes sociales para evitar hacer contacto con mujeres. Por su bien, por su tranquilidad, eliminé todos los números de contactos telefónicos femeninos, incluidas las mujeres de otras fraternidades y mujeres familiares, excepto aquellas muy cercanas a mí, como mis tres tías.

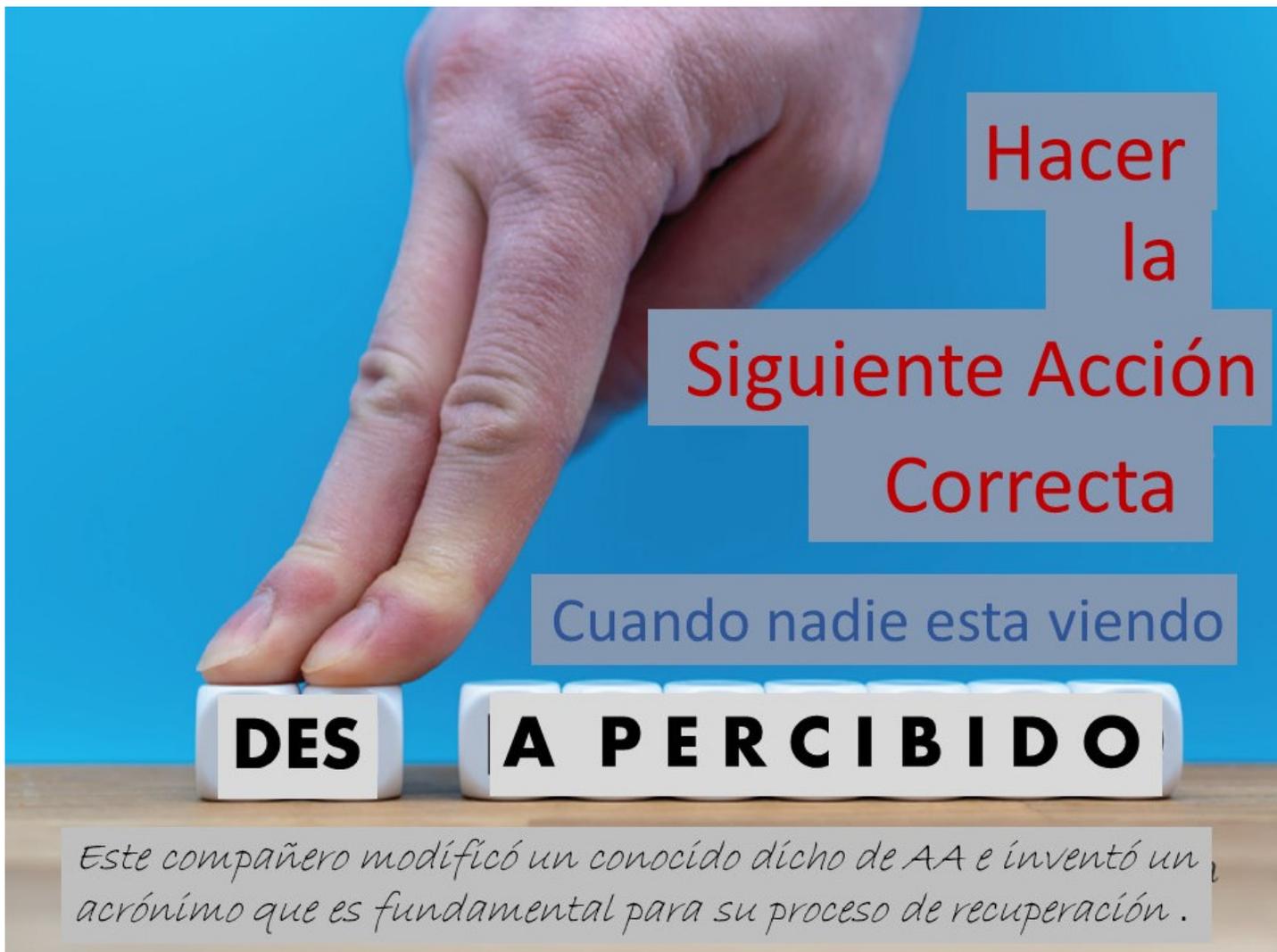
Dejé de preguntarle a mi amigo sobre su pareja y dejé de intentar averiguar quién podría ser su futura pareja.

Hice todas estas cosas para permitir que cada persona viviera en paz, gozo y seguridad, sin ser perturbado por mi lujuria. Como consecuencia yo también “vivo” sobrio un día a la vez, libre de lujuria.

No soy perfecto, cometo errores pero al admitirlos con prontitud y al sacar a la luz con prontitud cualquier pensamiento o motivo lujurioso que pueda tener con otro miembro, continúo viviendo a la luz del programa de SA, un día a la vez.



**MINA S.**, Dubái, Emiratos Árabes Unidos



**P**ara mi cerebro podrido con la memoria de un pecesito, los Eslóganes son concisos, fáciles de recordar, y cuando recibo la buena voluntad, procesable. Hay tantos que vienen a la mente, como Un día a la vez, Buena dirección ordenada, Deja ir y déjate llevar por Dios, y No Seas Tan Duro contigo. Sin embargo, hay dos eslóganes que se han vuelto fundamentales para mi recuperación y se han entrelazado cada vez más en mi forma de vida de los 12 pasos. El primero es Hacer lo siguientemente correcto con el giro adicional de Particularmente, cuando nadie está mirando. El segundo lo improvisé después de años de reuniones, escuchando a oradores tanto en SA como en AA, haciendo los Pasos, trabajando con mi padrino/ahijados y compañerismo general que llamo El principio G.A.S.H.

Antes de ingresar a SA en marzo de 2014, mi ego estaba desbocado, mientras que el drama y la complejidad me dominaban como un puño de hierro cada vez más cerrado. Perdí toda capacidad de escuchar esa voz interior, esa intuición, esa verdad, ese mensaje de mi Poder Superior. Aunque sabía lo correcto de lo incorrecto, lo bueno de lo malo, lo seguro de lo arriesgado, estaba tan gobernado por mi adicción que no podía hacer el siguiente paso correcto. Todo parecía abrumador, estaba sin timón, mi brújula moral giraba sin control y crucé muchos límites físicos, emocionales y espirituales. Mi vida estaba completamente de cabeza y yo estaba cada vez más cerrado. Estaba verdaderamente “aparte de” como describe tan elocuentemente el

Libro Blanco.

Sin embargo, a través de la gracia del programa de SA, estoy enfocado en hacer lo siguientemente correcto, particularmente cuando nadie está mirando. Tal principio me mantiene en el momento, presente. Puedo entregar esos dos días peligrosos, llamados ayer y mañana. Me simplifica la vida tremendamente. Reduce la presión de tener todo resuelto y me vuelve a colocar en el tiempo de Dios y no en el mío. También me ayuda a ser un mejor padrino, esposo, padre, hermano y ser humano. El “giro” también ayuda a reducir mis tendencias egocéntricas y ensimismadas, desinfla mi ego y eleva mi humildad mientras me ayuda a esforzarme por la recuperación en todos mis asuntos. Todos los pretextos e ideales falsos se dejan de lado y la necesidad de “mírame” se ha evaporado, sospecho que afortunadamente particularmente para quienes me rodean. Incluso mi perro parece más en paz.

El segundo eslogan central para mí lo he denominado principio G.A.S.H. La G representa Gratitude. Es mi antídoto contra el Resentimiento y la Ira, y sus primos defectos de carácter cercano, la ira, la envidia y el miedo. Cuando me concentro en lo que tengo en lugar de lo que no tengo, el vaso se llena a la mitad y no me falta nada material. El amor y la tolerancia se convierten en mis códigos críticos. Hoy, no puedo pasar cinco minutos sin pensar en todas las cosas por las que puedo estar agradecido, incluidas las cosas más pequeñas o aparentemente pequeñas de la vida. La A significa Aceptación y compensa la Ansiedad. Cuando forcejeo, definitivamente hay algo en mí que está mal, tal como sugiere la oración. Pasé la mayor parte de cuatro décadas violando este principio, luchando contra cualquier cosa y contra todos, todo fue en vano. Cuanto antes acepte que todo es como debe ser, más rápido la solución puede hacer su magia. La S significa Rendición (surrender en inglés). La rendición es la po-

ción que niega mi punto ciego fanático del control, mi necesidad de opinar sobre todo, resolver los problemas de los demás o juzgar a todos menos a mí mismo. Cuando me rindo, se profundiza la unidad con mis compañeros, mi familia y PS. Finalmente, la H significa Humildad. Al principio, el enfoque en verme a mí mismo como soy, tanto bueno como malo, fue mi receta para aliviar el riesgo de humillación. Pero a lo largo de los años, he refinado esto para ayudar a compensar mi ego.

De ninguna manera lo tengo todo resuelto: si pasaras cinco minutos en mi cráneo, correrías hacia las colinas. Sin embargo y sorprendentemente, mi pensamiento nunca ha sido tan lúcido. El indicador de drama es tranquilo, mi vida es gloriosamente aburrida y mi conexión espiritual con mi PS se dispara hacia la cuarta dimensión como lo prometió Bill W. en la década de 1930. Para mí, estos lemas gemelos continúan acercándome más a la recuperación sobre la sobriedad. No estoy curado ni soy inmune a la lujuria, pero la lujuria está en un punto bajo, afortunadamente, usar mi droga, no es el primer ni el último pensamiento del día.

**BILL K.**, Nueva York, EE. UU.



La Enfermedad  
está en el  
Secreto



By Jimmy M.

# Un Día A la Vez

*Sobria desde 1993, sus sentimientos de desesperación, culpa y vergüenza han cedido a la gratitud y la aceptación*



Para mí, la recuperación significa que mi peor día hoy es mejor que mi mejor día en mi locura. ¿Qué significa eso? No suena racional.

Cuando llegué a SA, estaba desesperada. Quería más que nada dejar de usar mi droga. Me prometí a mí mismo que no tendría otra aventura u otro mal comportamiento. Había recorrido un camino hacia la iglesia, orando a Dios para que me ayudara a detenerme porque estaba desesperada, llena de culpa y vergüenza.

Después de años de locura, comencé a ver a un terapeuta que me sugirió ir a SA. estaba horrorizada. No quería que nadie más supiera las cosas horribles que había hecho. Pero esa primera reunión de SA fue el comienzo de una nueva vida.

Pensé que la recuperación se trataba de dejar de tener relaciones sexuales. En cambio, se trataba de dejar ir la lujuria y desarrollar la capacidad de tener una intimidad

saludable. No sabía que la intimidad eran dos personas comunicándose honesta y amorosamente.

He aprendido a ser consciente de mi entorno. La naturaleza se convirtió, y sigue siendo, mi punto favorito. Cuando comienza la locura en mi cabeza, tomo tres respiraciones profundas y miro hacia afuera. Ver una nube, una flor o un animal me recuerda que mi Poder Superior está conmigo todo el tiempo.

Afortunadamente, la recuperación es un día a la vez, como lo ilustra muy bien la foto de arriba del trabajo de bordado de un ahijado belga y su gato "Milton". Vivir el momento y centrarme en la gratitud es mi vida hoy. No digo que todos los días sean perfectos y eso está bien. Hoy elijo la sobriedad.

**PRISCILLA C.**, Tennessee, EE. UU. 

# LO PRIMERO ES LO PRIMERO



**T**engo una esposa maravillosa y tres hijos. Me encantan las historias. Me encanta surfear. Soy un voluntario desde hace mucho tiempo que contribuye a la comunidad. Amo absolutamente la vida y la vivo al máximo. Pero no siempre fue así. Durante más de quince años estuve en las garras de la lujuria y la adicción a la pornografía, nunca conocí la verdadera felicidad mientras pasaba mi tiempo tomando de la vida en lugar de dar.

Me apoderaría de la pornografía de todos los modos que pudiera. Nunca podía estar solo en Internet sin buscar pornografía. Llegó a la etapa en la que comenzó a afectar mi salud mental y mis relaciones con las personas más cercanas a mí. Siempre estaba tratando de poner una cara feliz, pero realmente me estaba desmoronando, gobernado por esta adicción. Necesitaba ayuda. No tenía paz mental, emocional o espiritual.

Mi esposa y un amigo cercano me animaron a visitar SA. En esta etapa estaba desesperado y no tardé mucho en convencerme de intentarlo. Fui a mi primera reunión sin saber qué esperar. Lo que encontré fue el comienzo de una nueva vida. Las personas en esa sala fueron reales y honestas y asumieron la responsabilidad de su recuperación. No había nada falso en ellos. Lo que más me impresionó

fue lo honestos que eran y lo duro que estaban trabajando para liberarse de esta adicción. Me animaron y quería liberarme de la adicción que tenían.

Comencé a aprender de la gente del grupo, estos hombres que eran honestos y reales. Me dijeron que lo más importante era admitir que era impotente ante la lujuria y que mi vida se había vuelto inmanejable. No hubo juicio ni vergüenza entre estas personas. Compartieron su impotencia e ingobernabilidad y me mostraron cuánto tenemos en común. Me explicaron los Pasos y me mostraron cómo era asumir la responsabilidad.

Comencé a trabajar los Pasos, animándome con la libertad que se ofrecía y me volví sobrio. La vida no es perfecta, no es color de rosa, pero vine a experimentar la realidad, a vivir la vida en los términos de la vida, y es muy liberadora. Hoy tengo un buen sentido de la perspectiva.

El eslogan que más me inspira es *primero lo primero*, ya que me inspira a tener prioridades saludables: este programa de recuperación; personas a las que rendir cuentas; colocar filtros prácticos en mi computadora y dispositivos; hacer ejercicio. Estoy disfrutando de una segunda oportunidad en la vida. Hoy estoy bajo una nueva  administración.

Un desagradable accidente de bicicleta le hizo darse cuenta de que ya era hora de rendirse al programa de acción y comenzar a abrirse, especialmente sobre las cosas de las que no quería hablar.

COMO MIS SECRETOS

Antes de entrar en SA, no creía que la lujuria fuera un gran problema para mí. Me había masturbado toda mi vida, a veces usando pornografía. Me comportaba mal con otros hombres de cuatro a seis veces al mes. Estaba viviendo lo que pensé que era una doble vida exitosa: por un lado, un educador, padre, esposo y líder de la iglesia exitoso, y por el otro un adicto al sexo comprometido. Podría apoyarme en los factores estresantes de la carrera, la familia o la iglesia, y parecer a los demás como un líder sabio y valiente. Pero más tarde, aliviaría la presión emocional actuando sexualmente. Excepto por la culpa y la vergüenza onerosas, el patrón parecía estar funcionando.

En septiembre de 2017 me di cuenta de que ya no podía vivir con la tensión entre mi verdadero yo y mi adicto. El adicto se estaba volviendo cada vez más fuerte. Si no hacía algo, el adicto consumiría cualquier bien que le quedara. Entonces, revelé mi doble vida a mi esposa y dos hijos, comencé un

programa agresivo de terapia sexual y comencé a asistir a las reuniones de SA.

Mi terapeuta dijo que necesitaba "secarme", sin sexo durante al menos noventa días. Duré casi cuatro meses. Era una sobriedad negativa, cada uno de esos días, y se basaba únicamente en el miedo: miedo a perder a mi esposa, mis hijos, mi nieto, mis amigos y mi reputación. Quería mucho sexo, pero temía que un desliz resultara en la pérdida de todo lo que era importante para mí. Mi falta de verdadera rendición y los continuos resentimientos hacia los demás me llevaron a una espiral de nuevo hacia la masturbación regular.

Durante casi dos años, pensé que podía manejar la masturbación de vez en cuando, creyendo que estaba regulando mi apetito sexual adecuadamente. La desventaja fue que tuve que restablecer mi fecha de sobriedad e informarla en las reuniones de SA; Ya asistía a tres reuniones a la semana. Para apaciguar

*La espiritualidad es la capacidad de dejar de pensar en nosotros mismos.*

mi ego, a menudo decía: "Agradecido de estar aquí hoy", en lugar de dar la fecha en que me había masturbado por última vez. Estaba descontento con SA por tomar una línea tan dura sobre la sobriedad. Lo que no me di cuenta en ese momento fue que mi comportamiento estaba avivando las brasas de una adicción a la lujuria ardiente.

Recibí una llamada de atención de mi Poder Superior el viernes 13 de marzo. Tuve un extraño accidente de ciclismo y me rompí tres vértebras en el cuello. C1 estaba completamente roto en dos lugares, y los médicos informaron que debería haber estado muerto o al menos paralizado del cuello hacia abajo. Las semanas que siguieron al accidente me dieron mucho tiempo para pensar, ya que estaba prácticamente inmovilizado.

¿Qué estaba haciendo Dios? ¿Por qué seguía vivo? ¿Cómo sería mi vida si estuviera paralizado del cuello para abajo? Dos meses después del accidente, me di cuenta de que las cosas que tenía que hacer para controlar el dolor y recuperarme de mi accidente de bicicleta eran solo una fracción de lo que necesitaba hacer para estar sobrio. Así que decidí que, además de la recuperación física, duplicaría la recuperación de la adicción. Comencé 90 reuniones en 90 días, organicé reuniones de trabajo de pasos con mi padrino y comencé a hacer llamadas telefónicas a otros miembros.

Odio las llamadas telefónicas. Me siento incómodo con las largas pausas. No quiero compartir honestamente sobre cómo la lujuria es una parte tan importante de mi vida. Me da vergüenza admitir cómo cosifico mi propio cuerpo. No me gusta comenzar la conversación con esa única cosa de la que no quiero hablar. Pero, hago llamadas de todos modos. Puse en mi calendario los nombres de los hombres a los que voy a llamar esa semana. En la actualidad, llamo a varios semanalmente. Ahora, algunos de ellos me sorprendieron y me llamaron antes de que tuviera la oportunidad de llamarlos. Estoy tan enfermo como mis secretos. Hablar con otros adictos al sexo me ayuda a mantener una sobriedad positiva.

Dios me salvó la vida ese 13 de marzo y continúa salvando mi vida día a día mientras camino por el camino de la recuperación. La sobriedad positiva es mi brújula. Cuanto más largo es mi tramo de sobriedad, más afinado se vuelve mi detector de lujuria. Empiezo a sentir lo que realmente está sucediendo dentro. Puedo ver el consuelo y la alegría en los demás y comenzar a experimentarlos por mí mismo.

**Para apaciguar mi ego, a menudo decía: "Agradecido de estar aquí hoy", en lugar de dar la fecha en que me había masturbado por última vez.**

La sección sobre el síndrome de abstinencia en el Libro Blanco habla de la sobriedad de esta manera: "La sobriedad implica una forma de vida nueva y desconocida, semejante a lo que es vivir en un país extranjero donde no se conoce el idioma ni las costumbres. (...) Se necesita tiempo para adaptarse a todo esto, y el apoyo de otros en la comunidad es vital. Tardamos en acostumbrarnos a ello y la ayuda de otros miembros es indispensable. Recorrer este camino acompañados nos ayuda a superar el miedo que se experimenta en este período. Podemos comprobar cómo otros que nos han precedido han descubierto que, una vez que habían renunciado a la lujuria y a la expectativa de sexo, éste es en realidad opcional y que la satisfacción y el gozo con que viven son auténticos". (SA 31)

Estoy agradecido a Dios por haberme salvado la vida dos veces, una como ciclista y ahora como adicta al sexo en recuperación.

**TIM K.**, Estados Unidos 

## *Un adicto solo , está en mala compañía*



Para salir de la burbuja de trauma en la que se encontraba, comenzó a hacer llamadas telefónicas y encontró el don inestimable de la paz recién descubierta y la cercanía a Dios.

**E**staba leyendo el ensayo y me sentí conmovido a escribir sobre una experiencia que tuve hace un par de años. Una experiencia y sanación que no habría tenido lugar sin ser miembro de SA. Para entender lo que sucedió tengo que contarles un poco sobre mi historia. Cuando era niño, mi padre siempre estaba fuera del trabajo. Necesitaba un padre, y un tío asumió ese papel por mí, aunque a un precio. Comenzó a abusar de mí y abusar sexualmente de mí. Disfruté de la atención al principio, aunque sabía que algo no estaba bien al respecto. A la edad de seis años, mi padre se mudó a casa para siempre. Sin saber cómo relacionarme con él, traté de hacer que me amara haciendo algo que mi tío me hizo hacerle. Su respuesta fue inmediata y definitiva, me arrojó al otro lado de la habitación, a mi habitación y cerró la puerta dejándome solo, completamente rechazado y abatido, mi pequeño corazón aplastado. Una semana más o menos después de eso, mi tío vino a visitarme por la noche. Cuando en mi dolor rechacé sus avan-

ces, se sentó en la esquina de mi habitación y, luciendo abatido, lentamente comenzó a jugar consigo mismo. Habiendo experimentado ese rechazo yo mismo, no pude soportarlo y fui a consolarlo. Esa noche su abuso hacia mí tomó una forma completamente nueva.

***Tuve que encontrar un Poder Superior quien me amo a pesar de—o tal vez debido a— mi adicción al sexo.***

En mi adolescencia este abuso terminó, pero yo llevaría los efectos durante muchos años. Cuando estaba pensando en ir al seminario, los dos primeros líderes espirituales con los que hablé hicieron avances sexuales y me encontré impotente para decir que no. Cuando me volví sexualmente activo a los veinte años después de salir del seminario, descubrí que no podía decir que no a ningún hombre que quisiera tener relaciones sexuales conmigo. Luego, cuando esta-

ba tratando de abandonar el sexo por completo en un momento en que vivía en un dormitorio de varias camas, descubrí que, cada vez que escuchaba algo en la noche que sonaba como si pudiera ser alguien masturbándose, me sentía obligado a ofrecerles mi cuerpo para complacerse. Esto fue problemático ya que vivía en un entorno cristiano tradicional.

Eso fue hace treinta años. A través de la gracia y el poder de Dios no he tenido relaciones sexuales con otra persona desde entonces. Pero tampoco he podido abrir mi corazón a otro hombre.

## Me di cuenta de que podía trabajar en una computadora sin pensar en usarla para obtener pornografía.

Cuando la pornografía comenzó a apoderarse de mi vida, llegué a SA. Poco a poco aprendí a abrir mi corazón a Dios. Primero, tenía que encontrar un Poder Superior que me amara a pesar de, o tal vez debido a mi adicción al sexo. Pero aún así la recuperación se me escapó. Había un muro o un obstáculo dentro de mi corazón.

Pero hace un par de años sucedió esto. Un amigo estaba teniendo una crisis de salud mental. Tuve que llevarlo a una cita. Su dolor era tan tangible que no pude irrumpir en él para encontrarme con él allí. No me miraba a los ojos ni siquiera decía más que "Hola". Mientras conducíamos, seguí suplicándole a Dios que lo ayudara y diciéndole que haría cualquier cosa para ayudarlo. Después de repetir esto con todo mi corazón durante cinco a diez minutos, un pen-

*Para mantenerlo, tienes que regalarlo.*

samiento vino a mí, uno que he tenido encerrado durante la mayor parte de mi vida detrás de barreras de miedo y dolor: "*Podría hacer eso que mi tío me hizo hacer para animarlo*". Me sorprendió y me repelió la idea. Llegamos a nuestro destino y le dije a mi amigo que si necesitaba algo, hágamelo saber.

Recordé el eslogan Un adicto solo está en mala compañía, así que comencé a hacer llamadas telefónicas para rendirlo. Tuve que repetir eso durante un par de días antes de encontrar la paz de nuevo. Cuando el polvo se asentó, yo era diferente. Me di cuenta de que podía trabajar en una computadora sin pensar en usarla para obtener pornografía. Mi vida de oración era diferente. Parecía más cerca de Dios. Cuando miro hacia atrás en lo que sucedió, es como si mi cuidado, preocupación y amor por mi amigo empujaran más allá del obstáculo en mi corazón con su gran letrero arriba: "PELIGRO. NO ENTRAR". Había tenido tanto miedo de abrir totalmente mi corazón a alguien por temor a lo que pudiera suceder, y por eso también estaba cerrado a Dios.

Otro de mis temores era que no podría decir "NO" si alguna vez me pedían sexo. Como dice en el paso 10, "*Si sentimos tentación, nos alejamos como si se tratara de una llama candente*". (AA 84-85) Y, "encontramos que esto sucede automáticamente". Qué liberador es ver cuán natural y automático es en mí el sentido de repulsión. Estoy muy agradecido por este programa y por todo lo que he aprendido haciendo los Pasos.

**PETER G.**, Ontario, Canadá .



## Pasos y Tradiciones

*Este miembro de Filipinas seguirá regresando porque realmente cree que el programa de recuperación de SA funciona si lo trabaja.*

“Trabaja si lo trabajas, así que trabaja porque vales la pena.”

Este es uno de los lemas del programa que se quedó en mi mente después de asistir a mi primera reunión virtual de SA aquí en Filipinas. Tenía miedo y dudaba de asistir a una reunión de SA porque estaba en negación y dudaba de que fuera una adicta al sexo, pero me obligué a unirme a esa reunión ya que tenía miedo de perder a mi esposa e hijos. Esa primera reunión de SA en febrero de 2021 fue bastante memorable para mí. Cuando escuché el intercambio entre los miembros, inmediatamente me identifiqué. Fue la primera vez que escuché que la lujuria es el núcleo de mi adicción al sexo.

Asistí constantemente a las reuniones virtuales de SA Filipinas y me interesé más en seguir lo que dice el Libro Blanco. Por la gracia de Dios, encontré a mi padrino cuando asistí a la Conferencia de Unidad de Asia Pacífico de SA en abril del año pasado. Estaba emocionado de que finalmente, puedo trabajar el programa con un padrino. Estoy agradecido de que sea bastante paciente al explicar cómo el programa lo está ayudando con su propia sobriedad y recuperación. Estoy eternamente agradecido a mi padrino, ya que ha presentado mi comprensión de cómo vivir los principios de SA.

Lo que más me ayudó durante mi sobriedad temprana fue cuando mi padrino me señaló las dieciocho guías para superar la lujuria y la tentación (Sexólicos Anónimos 158-167). Los leo todos los días y cuando terminé de leerlo, lo volví a leer hasta que llegué a entender lo que significa y cómo funciona.



Trabajar en el programa ha sido más efectivo y más fácil de entender si sigo la guía de mi padrino. Él no solo me guió a través de nuestro libro Sexólicos

**Estoy eternamente agradecido a mi padrino, ya que ha presentado mi comprensión de cómo vivir los principios de SA.**

Anónimos, pero también me introdujo en la lectura y el aprendizaje de Alcohólicos Anónimos, así como en Los 12 Pasos y las 12 Tradiciones. Me invitó a unirme a la reunión de estudio Step de SA Taipéi todos los sábados por la mañana usando el libro Pasos en Acción. Cuanto más aprendí y realmente

*Tratar de orar es orar.*

trabajé en ello, he llegado a ver que un Poder mayor que yo me está restaurando gradualmente a la cordura.

Presentar mi inventario del Primer Paso en una reunión también fue memorable para mí. Después, me sentí aliviado y aceptado por mis compañeros adictos al sexo. Cuando llegué a los pasos 4-7, lo que significaba "renunciar a mis defectos de carácter" se hizo más claro para mí. Trabajando en los pasos 8-11, llegué a saber lo que es la verdadera humildad. En el Paso 12, estoy orando paciente-mente a Dios para que pueda encontrar y ayudar a otra persona enferma como yo que necesita ayuda desesperadamente.

Utilizando los beneficios de la tecnología, pude asistir a otras reuniones virtuales de SA en la región de Asia Pacífico. Una cosa que disfruto al asistir a las reuniones de SA Singapur es cuando compartimos y leemos el ESSAY.

Al final de una reunión de SA decimos "trabaja si lo trabajas, así que trabaja porque vales la pena." Diría que realmente funcionó cuando comencé a seguir los Pasos, tomando instrucciones de mi padrino, llegando a mis socios de DSR y otros miembros de SA en todo el mundo, también participando en la reunión y haciendo servicio por el bien de SA.

Todavía estoy en sobriedad y recuperación tempranas, estando sexualmente sobria durante más de 15 meses, pero realmente creo que el programa SA funciona para mí. Seguiré regresando porque el programa de recuperación de SA funciona si lo trabajo. Sé que Dios está trabajando conmigo a través de las personas que conozco que me han ayudado a trabajar en el programa.

**SHERWIN C.,** *Filipinas*





AMEER comparte cómo al trabajar las herramientas del programa han sucedido verdaderos milagros y se ha convertido en una mejor versión de sí mismo

De acuerdo con la Tradición Tres, ¡simplemente necesito detener todos mis pensamientos y comportamientos adictivos para ser parte de este clan feliz! Sin embargo, a medida que crezco en recuperación, siento que se trata más de sobriedad emocional que de mera sobriedad sexual.

Una y otra vez, mi enfermedad quiere conformarse con la abstinencia sexual como el juego final. Es fácil ser arrastrado a todo tipo de espirales emocionales por defectos de carácter aún activos: resentimiento, miedo, egoísmo y deshonestidad. ¡La idea de que estoy bien, excepto por mi comportamiento sexual, es astuta, desconcertante y poderoso! "Sobrio no quiere decir que estás bien", dice el slogan. Mis defectos se formaron antes de mis conductas sexualmente adictivas; los comportamientos calmaron la incomodidad de los defectos; cuando detengo el comportamiento, esos viejos defectos vuelven a salir a la palestra y deben localizarse.

"Los que no se recuperan son los que no pueden o no quieren entregarse por completo a este sencillo programa" de recuperación. (AA 58) ¿Pero la recuperación de qué? De un estado aparentemente de

*A través del servicio, el patrocinio, la ayuda a los demás y la toma continua de inventario, me he convertido en una mejor versión de mí mismo.*

desesperado de mente y cuerpo. A mi entender, el estado sin esperanza del cuerpo es la conducta autodestructiva, pero el estado desesperado de la

mente no es solo la obsesión, sino todo tipo de defectos personales que forman mis creencias, ideas y actitudes.

¡El programa me pide que sea amoroso, cariñoso, servicial, de máximo servicio, humilde, honesto y desinteresado! Pero, ¿cómo puedo ser todo esto si sigo mis días arrastrando resentimientos, miedos, egoísmo y deshonestidad detrás de mí? La recuperación se deslizará entre mis dedos como agua en la mano a menos que trabaje para superar estos defectos. Al igual que detener mi comportamiento sexual destructivo, ¡necesito resolver mi comportamiento mentalmente destructivo!

Afortunadamente, el programa me da las herramientas para convertirme en una mejor persona: a través del servicio, el patrocinio, la ayuda a los demás y la toma continua de inventario, me he convertido en una mejor versión de mí mismo. Por ejemplo, me sentía siempre resentido con mi esposa. Después de hacer un poco de trabajo de los Pasos en ése resentimiento, llegué a ver que soy codependiente de ella. Me puse a trabajar en mi codependencia y mi impotencia sobre nuestra relación. He aceptado la voluntad de Dios en mi vida y he limpiado continuamente mi parte, renunciando a la codependencia a medida que surge. En consecuencia, ahora estoy viviendo libre de codependencia de mi esposa, un día a la vez. ¡Es un milagro! También estoy haciendo muchas enmiendas indirectas a ella y a mis hijos. Mi amor por ellos ha crecido y madurado. Veo a mi esposa como una persona hermosa y veo a mis hijos como una parte preciosa de mí. Me siento más humano, más normal que nunca a su alrededor.

Los milagros no se detienen ahí. Mi trabajo es una fuente importante de resentimiento y miedo donde la inseguridad financiera y el egoísmo impulsan todo tipo de cambios de humor a lo largo de un día determinado. Me he enfrentado a muchas situacio-

nes en las que tuve que detenerme y orar por una persona enferma en el trabajo y pedirle a Dios que me ayudara a mostrarle amor, bondad y comprensión. Y Dios me ha ayudado. Con un esfuerzo constante, trabajando en mi programa, estoy desarrollando una mayor serenidad alrededor de las personas que me habrían vuelto loco de rabia. En realidad, algunas personas han comentado sobre esta habilidad poco característica mía, últimamente adquirida, de mantener la calma en situaciones contenciosas.

Aprender a ser desinteresado, amoroso y honesto es un viaje de crecimiento increíble. He estado buscando durante mucho tiempo una manera de vivir una forma de vida moral. Este programa de recuperación me muestra cómo hacerlo simplemente trabajando los pasos 10 y 11 rigurosamente todos los días. Estos Pasos están contruidos sobre los sólidos cimientos de los Pasos 1, 2 y 3, y el efecto de limpieza profunda de los Pasos 4 al 9; y llevo el el mensaje a cualquiera que lo necesite mostrándoles cómo he aplicado estos principios en mi vida personal que cumple con mis obligaciones con el Paso 12! ¡Qué alegría!

Y al igual que los Pasos hacen el trabajo interno en mí, tengo las Tradiciones para ayudarme a entender cómo vivir y trabajar con los demás. Ahora tengo una conexión cada vez mejor con un Dios amoroso que me ayuda a llevar el mensaje de recuperación a todos.

**AMEER M.**, Irak



Nací en la ciudad de Nueva York en 1942, y ahora vivo en Atlanta, Georgia. He sido un adicto al sexo desde que tengo memoria. Me uní a SA el 20 de julio de 2012 y he estado sexualmente sobria desde entonces hasta ahora. Hoy estoy jubilado y tengo dos hijas adultas. He hecho mucho servicio desde el principio. Comencé a apadrinar amigos en prisión y me convertí en el presidente de la región sureste de CFC en 2014. Actualmente soy el presidente de mi región, presidente del CFC de SA y delegado ante el GDA. Quería compartir algunas "palabras por las que vivir" que me han resultado útiles para mantenerme fuera de la prisión de mi propia mente a diario.

**Fácil lo hace** - Mantén la calma. Trato de relajar mis sentidos y músculos, y no reaccionar a las emociones negativas.

**Manténgase en camino correcto** - Necesito recordar los principios del programa SA en lugar de distraerme con reacciones emocionales.

**Un día a la vez** - necesito pasar por el día de hoy y no preocuparme por el pasado muerto o el futuro imaginado. Todo lo que tengo control es lo que hago hoy.

**Evite el resentimiento** - el resentimiento conduce al miedo y la ira, y da lugar a pensamientos de lujuria. Necesito preguntarme: "¿Dónde me equivoqué? ¿Cuál fue mi pensamiento negativo?"

**Viva cada día al máximo** - elijo estar contento y feliz por lo que mi PS me ha dado y agradecerle por mis bendiciones de vida y conocimiento del Programa SA.

**Leer cada día** - La lectura es importante para una vida saludable. Cuando leo, ejercita la mente. Una mente sana me da un cuerpo y un espíritu sanos.

**Ora cada día** - La oración y la reflexión ayudan a despejar mi mente. Cada día agradezco a mi PS por lo que El me ha dado.

**Rendirse, rendirse, rendirse** - practico esto en cada situación. Rendir lo que no puedo controlar. Rendir pensamientos negativos a mi PS.

## PALABRAS POR LAS CUALES VIVIR



*El sexolismo es la única enfermedad que te dice que estás bien .*

**Esperar lo mejor** - Trato de ser optimista siempre. No hay nada que ganar teniendo pensamientos negativos.

**Mira a través, no te apegues a** - No me permito mirar objetos o personas que crean lujuria o miedo en mí. Miro hacia otro lado y rezo por ellos.

**Mi PS es mi guía** - me tomo el tiempo para escuchar a mi PS y pedirle su guía. Medito y le pregunto a mi PS qué debo hacer. Trato de escuchar Su palabra en meditación.

**Buscar el bien** - Necesito buscar lo mejor en mí mismo y en otras personas; pensar siempre bien en los demás, y en consecuencia experimento que ellos ven bien en mí.

**No te distraigas** - A medida que paso por mi día, no permito que mi yo se desvíe de lo que planeo hacer, o que me distraiga con otras personas o eventos. Practico mantenerme enfocado en el objetivo.

**Cuando hablo, pienso que mi madre está mirando** - Cuando alguien me dice algo, trato de no desviarlos de inmediato, sino de esperar diez segundos formulando mi respuesta. Si no puedo decir algo amable o positivo, mejor no digo nada.

**Pide perdón** - Pido perdón a mi PS cada noche por mis pensamientos negativos. Hago reparaciones a quien he perjudicado.

**Haz lo correcto** - me esfuerzo por hacer siempre lo correcto. Si no puedo, necesito orar por esa persona o evento, incluso si es doloroso.

**Haga un inventario diario todas las noches** - repaso todos los eventos que me han sucedido ese día. Agradezco a mi PS por mis bendiciones y le pido que me quite mis sentimientos negativos.

**Elija amigos sabiamente** - Necesito quedarme con los ganadores; elegir la competencia con pensadores positivos; para conectar con personas que son positivas y optimistas.

**Ejercita el cuerpo** - Un cuerpo sano hace que la mente sea clara y positiva. El ejercicio ligero cada día eleva el espíritu y crea un pensamiento positivo. Los tres últimos provienen de la experiencia de los amigos en prisión con los que he trabajado a lo largo de los años:

**No cuentes los días sino las bendiciones** - No te detengas en la duración de tu confinamiento, sino que te concentres en lo bueno que puedes hacer.

**Escribe notas a las personas que viven fuera de tu comunidad** - comunícate con amigos y familiares con notas breves. No esperes a que escriban. Toma la iniciativa.

**Lea el periódico, incluso si tiene una semana de antigüedad** - manténgase conectado y actualizado con el mundo exterior. No se aíle. Únase a programas de autoayuda en prisión.

Espero que estas palabras para vivir puedan ser útiles para nuestros amigos en prisión, así como para cualquier persona en nuestra comunidad.

**PAUL Z.**, Georgia, Estados Unidos . 

Se enamoró

De la

Definición

De Sobriedad

A finales de 2013, en una reunión de otra fraternidad "S", nos encontramos con un artículo de SA titulado, "El adicto y su miedo a la muerte" (ESSAY, primavera de 1999). Nos impresionó mucho. Descubrimos más sobre SA y nos enamoramos de la Definición de Sobriedad de SA. En octubre de ese mismo año, SA Costa Rica nació.

Nuestra primera reunión tuvo lugar por teléfono con la guía de nuestro buen amigo Jim D., de los Estados Unidos. Han pasado nueve años desde entonces. Muchos han llegado y muchos se han ido, pero el grupo se ha fortalecido. Actualmente, tenemos tres reuniones presenciales y una reunión virtual; Algunos miembros ya han pasado un año de sobriedad y tenemos un sitio web activo a través del cual atendemos solicitudes de información con

un número dedicado exclusivamente a ese fin.

Hemos experimentado la alegría de tener miembros fuertes y sobrios que nos acompañan virtualmente, así como en persona, incluso llevándonos a través de un taller de pasos presencial.

Con mucha alegría supimos que hay compañeros miembros en Nicaragua, El Salvador, Honduras y Panamá. Sería fabuloso si, antes del final de esta década, tuviéramos una nueva región: ¡La Región Centroamericana!

¿Cuál es nuestro futuro? No tenemos idea y no nos importa, porque confiamos en que nuestros destinos están seguros en manos de un Poder Superior. ¡SA Costa Rica y SA en el resto del mundo están en Sus manos!

**JAVIER V.**, San José, Costa Rica



## SAICO Reporte Financiero Agosto

Ingresos	\$208,056
Gastos	\$223,342
Ingresos - Gastos	(\$15,285)
	\$159,706

## Nuevos grupos Agosto 2022

- Nottingham, England, UK
- Huntersville, North-Carolina, USA
- Tallahassee, Florida, USA
- Wasilla, Alaska, USA
- Bowling Green, Kentucky, USA
- Boise, Idaho, USA

*Siete días sin una reunión de SA lo debilita.*

# Estábamos en Casa

## EMER regresa a las convenciones presenciales- en Armenia

Monasterio Khor Virap del siglo VII con el telón de fondo bíblico del Monte Ararat y rodeado de verdes pastizales y viñedos.

**D**espués de una pausa de tres años debido a la pandemia, la Región de Europa y Oriente Medio (EMER) celebrará su Convención Regional anual presencial, del 7 al 9 de octubre de 2022 en la República de Armenia, ubicada en la encrucijada de Europa, Asia y Oriente Medio. Planeamos tener la participación de S-Anon también.

Una tierra antigua montañosa con exuberante belleza natural y una arquitectura impresionante, Armenia es uno de los países más nuevos en entrar en la familia SA. Las reuniones han comenzado en este país de tres millones de personas, y el Libro Blanco se publicará en armenio a principios de agosto.

El tema de la Convención es "*Estábamos en casa*". (SA 205) Roy K., el fundador de SA, era de ascendencia armenia, y sus padres, sobrevivientes del Genocidio Armenio, emigraron a los Estados Unidos y criaron una familia en circunstancias difíciles. La historia de Roy es "*Una historia personal*" al comienzo del Libro Blanco. En cierto sentido, la comunidad de SA está "volviendo a casa" a Armenia, de donde provenían las raíces de Roy y donde realmente comenzó su viaje.

Armenia es parte del Intergrupo del Sudeste de Europa, junto con Croacia, Grecia, Hungría y Rumania. El Intergrupo es uno de los 15 que forman parte de la extensa región EMER.

La Convención unirá a los miembros de Sudáfrica que están divididos en todo el mundo por circunstancias externas. Debido al régimen de visas abiertas de Armenia, los miembros de América del Norte y del Sur, Europa Occidental y Oriental, el mundo de habla rusa y el Medio y Lejano Oriente pueden obtener una visa fácilmente y muchos no necesitan una visa en absoluto. Armenia es un país seguro y de bajo riesgo para visitar, y los miembros de Sudáfrica de todo el mundo han comenzado a registrarse para la Convención.

Los organizadores esperan que la Convención se agote e instan a los interesados en asistir a registrarse temprano en el sitio web <https://emerconference.regfox.com/emer-convention-armenia>. La inscripción cierra el 15 de septiembre.

Para los miembros rusos, bielorrusos e iraníes, se están dando a conocer otros arreglos a las comunidades allí a través de grupos de Whatsapp y Telegram.

La Convención solicita que los Intergrupos de EMER traduzcan este artículo a sus idiomas nativos y lo distribuyan a través de sus redes. Las sesiones de la Convención se llevarán a cabo en inglés, ruso y persa.

Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a [seeuropesa@gmail.com](mailto:seeuropesa@gmail.com). ¡Esperamos verte en Armenia!

# CENSO MUNDIAL DE MIEMBROS DE SA 2022

*Ayude al Comité de Alineación Regional (RAC en Inglés) a contar el número de reuniones de SA en todo el mundo.*



Cada diez años, la Junta de Custodios de SA inicia un censo de reuniones de SA. El propósito principal de este censo es garantizar la representación justa de las reuniones en la Asamblea General de Delegados (GDA) en las diversas regiones de nuestra comunidad. También destaca cómo la comunidad ha cambiado y crecido desde el censo anterior. El Comité de Fideicomisarios responsable del censo es el Comité de Alineación Regional (RAC).

Durante la pandemia, el método de recopilación de datos sobre las reuniones existentes se actualizó a un formulario en línea simple y único con la asistencia del Comité de Tecnología de Internet (ITC).

El Formulario de Registro, llamado "Sistema de Registro/Actualización de Reuniones de SA", estará disponible a través de sus Delegados, Regionales e Intergrupo.

La información, que encontrará en la página 3 del formulario (Información general), se utilizará para el Censo del RAC. Cada GSR podrá actualizar la información de su reunión utilizando el enlace proporcionado durante el proceso de registro.

Otros datos ingresados en este formulario se pueden usar en una nueva "Herramienta de búsqueda de reuniones", que aún está en desarrollo con el webmaster de SAICO. Todos los datos introducidos se almacenarán de forma segura en SAICO.

Si su reunión no pertenece a un Intergrupo, puede ponerse en contacto directamente con SAICO: [sai-co@sa.org](mailto:sai-co@sa.org)

Por favor, ayude a sus servidores de confianza a completar este censo.

# PROXIMAMENTE EN OCTUBRE

## Trabajando con Profesionales



### PROXIMA EDICIÓN

En la edición de octubre, lea sobre la experiencia de miembros de todo el mundo sobre la cooperación con profesionales.

#### *Presentación de los Comités PI y H&I*

¿Cómo llevan el mensaje el Comité de Información Pública de Sudáfrica y el Comité de Hospitales e Instituciones?

#### *El fenómeno de SA Israel*

Gracias a su fabulosa cooperación con profesionales, Israel cuenta con más de 500 miembros en un pequeño país.

#### *Historias de iniciativas locales*

Conozca cómo los miembros de todo el mundo cooperan con profesionales.

#### *Colaboración con la prensa belga*

Lea sobre la comunidad belga que tiene una buena relación de larga data con la prensa escrita.

*¡Sigamos viniendo!*

### ENVIE SUS ARTÍCULOS

**Edición de diciembre de 2022: Divertirse en recuperación (Artículos hasta el 1 de noviembre)** Envíenos sus experiencias sobre viajes, actividades al aire libre, artes y pasatiempos, entretenimiento social, actividades de SA llenas de diversión y eventos sobrios.

**Edición de febrero de 2023: Aceptando ayuda externa (Artículos hasta el 1 de enero)** El Libro Grande de AA dice en varios lugares que la ayuda externa a menudo es indispensable para estar sobrio y mejorar nuestra curación. ¿Cuál es tu experiencia?

**Edición de abril de 2023: Celebrando la definición de sobriedad de SA (Artículos hasta el 1 de marzo)** Cuéntanos sobre los milagros que han sucedido en tu vida desde que aceptaste nuestra definición común de sobriedad.

**Edición de junio de 2023: Recién llegados: cómo darles la bienvenida y mantenerlos (Artículos hasta el 1 de mayo)** ¿Qué estrategias tiene su grupo local para ayudar a los nuevos miembros?

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

DIOS, concédeme la serenidad  
Para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
valor para cambiar aquellas que pudo,  
Y Sabiduría para reconocer la diferencia.  
Hágase tu voluntad no la mía.

