

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

CORAJE PARA CAMBIAR

ABRIL 2024 | SA.ORG

Presentando la
Convención Internacional SA de Julio
Los Angeles, CA | USA

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.

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

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.

El tema de esta edición coincide con el tema de la próxima Convención Internacional SA & S-Anon en julio en Los Ángeles: “Valor para cambiar”. Muchos hombres y mujeres en el comité de la convención estamos sirviendo incansablemente para que esta sea una oportunidad para que tu continúes con tu propio cambio.

Para una mujer lituana, “Valor para cambiar” significaba dejarse llevar, dejar su victimismo de toda la vida y desarrollar nuevas actitudes. Para un veterano australiano esto implicó profundizar su progresiva victoria sobre la lujuria y perdonar a su suegra. Un compañero del Reino Unido testifica que todavía hace las mismas cosas que lo han mantenido sobrio durante más de 20 años.

Una mujer mexicana cuenta cómo su enfermedad la llevó al borde del divorcio, mientras que trabajar seriamente en el programa la ha llevado a una vida pacífica y significativa, así como a un matrimonio restaurado y feliz. Un miembro de Texas describe cómo hay dos ejércitos en guerra luchando por el dominio sobre él y cómo, un día a la vez, Dios le concede tomar acciones de amor en lugar de alimentar su obsesión por sí mismo.

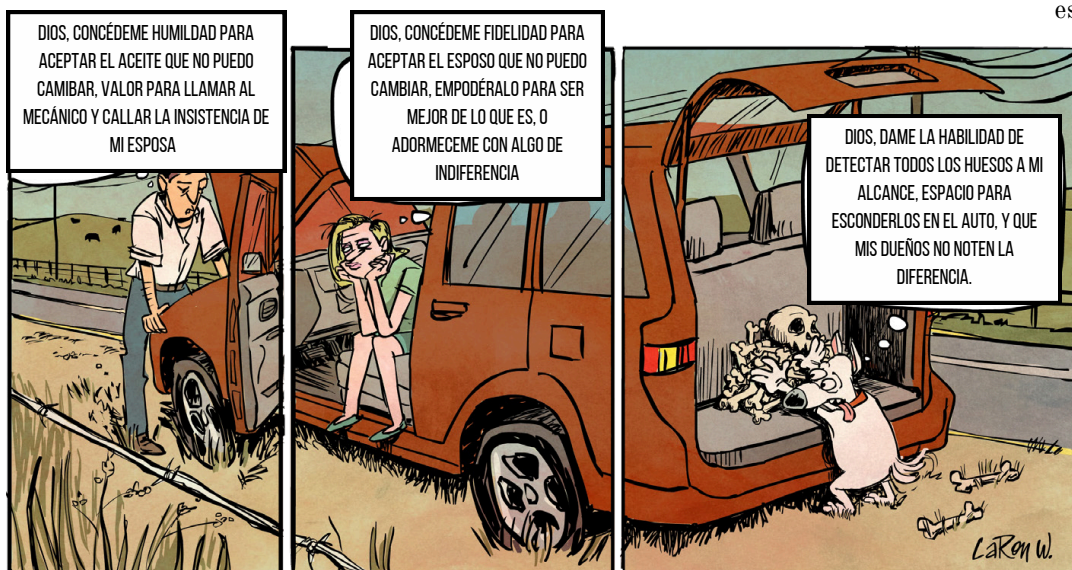
El Comité de Nominaciones se presenta a sí mismo con el tema “Qué está pasando en SA” y lanza un llamamiento para los candidatos a custodios.

Lea acerca del gran avance que la comunidad eslovaca logró recientemente en su servicio CFC al tener una reunión abierta de SA en una prisión; un informe de la séptima Convención Nacional Mexicana; un artículo de un nuevo miembro sobre la última Convención israelí; y mucho, mucho más.

En fraternidad,

EL EQUIPO EDITORIAL

essay@sa.org



Abril 2024

De toda temporada de aflicción y sufrimiento, cuando la mano de Dios parecía pesada o aun injusta, se aprendieron nuevas lecciones para vivir, se descubrieron nuevos recursos de valor y finalmente en forma ineludible; vino la convicción de que Dios «se mueve en forma misteriosa para hacer Sus maravillas». (DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES, p. 111).

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

La herramienta de servicio.....	8
Cambiando el poder detrás de sus acciones	10

EN LA PORTADA VALOR PARA CAMBIAR

Dejar de sentirse víctima.....	12
Voluntad para cambiar.....	14
El cambio como acción.....	16

HISTORIAS DE SA

O cambias o esto se termina.....	18
Pasos hacia la sobriedad gozosa.....	22

ESSAY presenta la experiencia, la fortaleza y la esperanza de los miembros de SA. ESSAY es consciente de que cada miembro de SA tiene una forma individual de trabajar el programa. Las opiniones expresadas en ESSAY no deben atribuirse a SA en su conjunto, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de ESSAY.

Las páginas "E" están disponibles en la versión electrónica.



En la portada: Se necesita un enorme coraje para ir en dirección contraria de tantas fuerzas e influencias interiores y exteriores - coraje que sólo Dios puede dar.

PASOS Y TRADICIONES

Mi guerra civil interior.....	24
Aprendiendo en las reuniones de consciencia de grupo.....	26

COMITÉ DE PRISIONES

Ayudando a nuestros amigos con una doble condena.....	28
---	----

NOTICIAS DEL MUNDO

Valor para cambiar en Los Ángeles.....	30
Rendición, en lo profundo del corazón de Texas....	31
Séptima Convención Nacional en México.....	32
Dios tiene amor incondicional por ella.....	34

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

El propósito de SA.....	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de principios.....	2
Resolución.....	2
Rincón del editor.....	3
¿Qué está pasando en SA?.....	5
Estimado ENSAYO.....	6
Muros Mundiales de SA.....	7
Actualización financiera.....	11
Tema de discusión.....	14
Próximas Convenciones Internacionales.....	32
Grupos nuevos en SA.....	23
Próximamente en junio.....	35

Qué está
Pasando en SA

Servicio y recuperación van de la mano

¿Has oído hablar del Comité de Custodios de SA? ¿Tienes alguna idea de qué servicio brindan los Custodios a nuestra comunidad? ¿Alguna vez pensaste que podrías ser candidato para desempeñarte como Custodio? Cualesquiera que sean sus respuestas a estas preguntas, te invitamos a seguir leyendo y aprender más sobre esta oportunidad de servicio en particular.

Somos el Comité de Nominaciones y nuestra misión es "servir a la Comunidad identificando, reclutando, seleccionando, entrevistando y recomendando candidatos para la Comité de Custodios " y queremos que sepas sobre nosotros, lo que hacemos y lo que tú y nosotros podemos hacer juntos.

Nuestro Manual de Servicio de SA describe a un candidato a Custodio como "un miembro de SA que tiene amor por el servicio, habilidades relevantes para la vida real y la voluntad de asumir un compromiso de cuatro años en un puesto no remunerado a tiempo parcial en beneficio de la fraternidad de SA". Un candidato "debe tener al menos cinco años de sobriedad continua". Nuestro manual describe de manera general lo que hace un Custodio, está disponible para descargar desde el sitio web de SA sin costo alguno.

Nos damos cuenta de que las palabras escritas cobran vida cuando escuchamos la experiencia real de los miembros que son o han servido como Custodios. Si los miembros nos lo solicitan a través de SAICO, el comité programará reuniones especiales de Zoom durante las cuales los Custodio actuales y/o anteriores estarán disponibles para describir sus experiencias y responder sus preguntas.

En "Qué está pasando en SA" en el sitio web de ESSAY, puedes encontrar varios testimonios de custodios anteriores y actuales sobre cómo su recuperación ha crecido enormemente gracias este servicio específico.

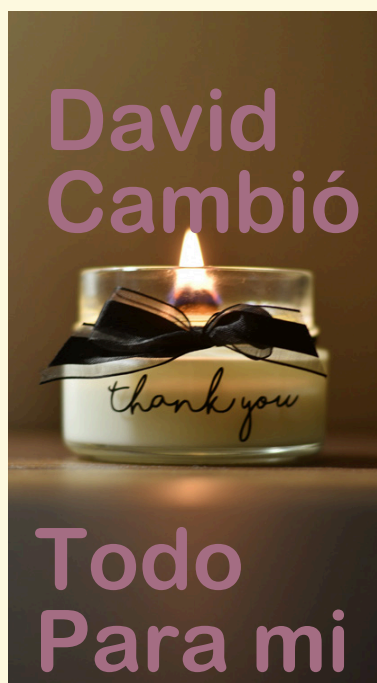
Como se expresa tan bellamente en nuestro folleto del programa, La espiritualidad del servicio. En Sexólicos Anónimos, como en todas las comunidades de Doce Pasos, el servicio y la recuperación van de la mano. De hecho, el servicio en nombre de la Comunidad es recuperación en acción.

Agradecemos a cada uno de ustedes por el servicio que prestan en todos los niveles de nuestro programa y esperamos tener noticias de aquellos de ustedes que estén interesados en servir en la Junta de Custodios. Por favor contacte a SAICO: saico@sa.org

En fraternidad,
Comité de Nominaciones de SA



Querido
ESSAY



GRACIAS QUERIDA ENSAYO ME HA ENCANTADO el tema sobre " vivir sobrio, morir sobrio" y quería añadir algo sobre David M. Siempre me he avergonzado de consumir con los hombres, de sentirme atraído por los hombres. Yo hice todo lo que pude para encubrir lo que había hecho sexualmente. Traté de parecer masculino para evitar despertar sospechas en los demás. Odiaba las preguntas sobre si me había casado o había tenido hijos. Si me preguntaban si salía con alguien era suficiente para hacerme sudar. Salía con mujeres para ver si podía hacer que funcionara. No pude hacer que esas relaciones funcionaran. Así que aquí estaba yo. Había estado en SA durante más de siete años. Tenía menos de un año de sobriedad.

Fui a una conferencia de un día en Sacramento. Una de las reuniones me regaló una experiencia que me cambió la vida. Debería decir que un hombre, David M., me presentó una experiencia que me cambió la vida. Había unos 25 hombres sentados en círculo. Yo no recuerdo nada de la reunión excepto lo que David compartió. Yo había estado expuesto a muchos de los miembros originales de SA. Lo que David compartió cambió todo para mí.

David compartió que él había lujuriado en las reuniones. Podría entender eso. Yo también lo hice. Entonces David dijo que él había lujuriado en la reunión de la que éramos parte. Miré alrededor de la habitación. Todos éramos hombres. Me quedé impactado. David podría simple y directamente compartir sobre algo que pensé que era tabú, prohibido. No había mujeres. No había ningún error en lo que David había dicho. Tampoco hubo confusión de que tenía verdadera humildad. Él no estaba en la reunión para deslumbrarnos. Él estaba allí para crecer en recuperación, para practicar la solución, profundizar su relación con Dios y con los otros hombres en la sala. Estaba dispuesto a hacer lo necesario para mantenerse sobrio. Estaba dispuesto a exponer su debilidad.

Podría haber compartido uno de los momentos destacados de su recuperación, pero era lo suficientemente vulnerable para compartir esta debilidad embarazosa.

David me dio lo que había querido toda mi vida. Otro hombre que me dijera que era como yo. David tenía más educación. Era carismático. Era un brillante pensador y escritor. Sería difícil para mí identificarme con cualquiera de esas cualidades. Al decirle al grupo la verdad sobre sí mismo me dio un modelo y un ejemplo. Yo podía decir la verdad sobre mí mismo. De alguna manera, estaba convencido de que David me quería porque yo formaba parte del grupo que él compartía una parte de sí mismo con la que yo me podía identificar.

Eso fue hace años. Todavía me siento fatal cuando admito alguna experiencia de lujuria por los hombres. Normalmente me arrepiento de decir algo. Lo que suele pasar es que alguien susurrará que tiene el mismo problema. A veces los hombres me piden que les diga si son homosexuales o no. Otros admiten cosas que nunca han contado a otra persona. David me dio el ejemplo. Me enseñó a compartir apropiadamente cosas vergonzosas de una manera que pudiera ayudar a otros. La vida de David fue una prueba de que, como dicen las promesas no importa lo bajo que hayamos caído, veremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros" (AA 84).

Gary W., California, EE.UU.



Reuniones de SA
en el mundo

*Las reuniones de SA pueden
hacerse en cualquier lugar.*



Reunion de los martes,
Ramat Gan, Israel



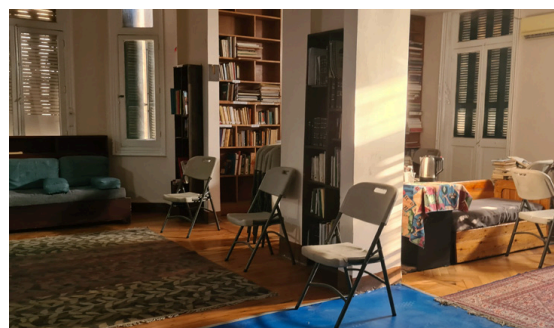
Reunión de North Toms River
Nueva Jersey, EEUU



Reunión de Información Pública
Mumbai, India



Reunión Tuxla Gutiérrez
México



Reunión de Tahir,
El Cairo, Egipto



www.sa.org/essay



Este veterano ha descubierto que su vida depende de estar al servicio de los demás, lo cual es el antídoto espiritual para su egoísmo.

Estoy convencido de que el libro Alcohólicos Anónimos tiene razón cuando dice que pensamos que "El egoísmo, el egocentrismo, es la raíz de nuestros problemas". El egoísmo es una enfermedad espiritual, un problema espiritual arraigado profundamente en mi ser. Considero o evalúo todo según cómo me afecta. Mis miedos son egocéntricos. Se puede escribir mucho sobre el egoísmo. Es suficiente con decir que es lo que causa mis problemas. Al principio de mi recuperación me uní a un grupo de sexolicos que consideraban su grupo principal como North Hollywood los viernes por la noche.

Me martillaron en la conciencia que yo era egoísta. No me dejaban salir de una reunión sin hablar con el recién llegado. Si me acercaba a alguno de ellos después de una reunión, me desviaban para hablar con alguien que fuera nuevo o que sintiera que los cimientos de su recuperación no resistirían los problemas que enfrenta. Las palabras clave eran de "Hay una solución" en el libro Alcohólicos Anónimos: "Nuestras vidas mismas, como exbebedores problema, dependen de nuestro constante pensamiento en los demás y cómo podemos ayudar a satisfacer sus necesidades" (AA 20).

Mi vida depende de mi consideración hacia los demás. No es una sugerencia leve. Mi vida depende de ello. Si vivo en el egoísmo, perderé mi vida, la vida que Dios da a los adictos en recuperación.

No es un esfuerzo de vez en cuando. Tengo que pensar constantemente en los demás. Me costará. En treinta años probablemente he apagado mi teléfono solo dos veces para poder dormir sin interrupciones. Una de esas noches un amigo no pudo comunicarse conmigo y perdió su sobriedad. No lo hice actuar de esa manera. No puedo mantener sobrio a nadie. Sin embargo, no estaba pensando en él cuando apagué mi teléfono. Contesto llamadas si humanamente es posible. Si alguien pide ayuda, le daré lo que pueda. Cuando alguien comparte en una reunión que está desesperado, detengo la reunión y pregunto qué podemos hacer para ayudar o sugiero algo que los miembros puedan hacer para ayudar a quien se está hundiendo.

Llamo a personas a las que no he visto en reuniones últimamente. Me han dicho que no persiga a las personas que parecen alejarse del programa. Rezo por ellos y a veces me comunico con ellos. Estuve en la celebración de cumpleaños de un miembro de otro programa. Era un hombre mayor extraño, pero adorable. Compartió que cuando notaba que alguien había estado ausente de una reunión durante un tiempo, comenzaba a orar por esa persona. Quiero ser como ese hombre. Fue un ejemplo de amor y preocupación por los demás.

He pasado tiempo montando bicicletas en las montañas con chicos del programa. Les he enseñado cómo usar herramientas eléctricas y reparar sus autos. Los he ayudado a remodelar hogares. Los he visitado en hospitales.

Bill Wilson escribió en la Historia de Bill que experimentó "una sensación de victoria, seguido de una paz y serenidad como nunca antes había experimentado. Había una confianza absoluta. Me sentí elevado, como si el gran viento limpio de la cima de una montaña soplara a través de mí." Estaba describiendo el impacto que Dios tuvo en él, que él continuó diciendo fue repentino y profundo. En la siguiente página, escribió que estaba plagado de oleadas de autocompasión y resentimiento, y que se sentía cerca de beber. De la nube rosa a la desesperación total. Estaba volando alto y luego desesperado. Escribió que "pronto descubrió que cuando todas las demás medidas fallaban, trabajar con otro alcohólico salvaría el día".

Necesito pensar en los demás. Recé para poder hablar con un recién llegado mientras conducía hacia una reunión. Le pedí a Dios que me mantuviera sobrio por el bien de los demás. Mi padrino me dice que consumir es lo más egoísta que puedo hacer. Después de una reunión, trato de no gravitar hacia viejos amigos, sino más bien buscar a alguien que sea nuevo o esté sufriendo, tal vez alguien que esté perdido. Intento pensar en a quién podría llamar para animar.

Ayudé a cuidar a un miembro mientras moría. Ningún nivel de servicio en el programa puede reemplazar el cuidado de otro miembro. Ser un fideicomisario, un orador internacional o tener suficiente sobriedad para impresionar a la gente nunca reemplaza pasar el mensaje a los compañeros que sufren.

En resumen, mi vida depende de servir a los demás. -



No pude continuar. Tuve que cambiar. Y una de las muchas promesas del programa de 12 pasos es que voy a cambiar fundamentalmente, si trabajo el programa.

Mi introducción al programa de 12 pasos inició con un interés profesional. Con el tiempo, no tenía conciencia de mis propios problemas y adicciones; más bien, yo era la que daba la solución a aquellos con problemas y adicciones. Me gustó el papel de estar a cargo, brindando la solución, ayudando a los que, como yo creía, eran peores que yo. También me gustaron los principios del programa; se ajustaban bien con mis creencias espirituales y religiosas, pero siempre noté que nunca fui tan feliz o alegre como los Alcohólicos y drogadictos que se recuperaban en los grupos.

Al practicar las herramientas del programa, ella puede vivir hoy una vida feliz, alegre y libre, sin importar los problemas externos.

Le hice a Dios una pregunta: "¿Por qué tu no me llenas de felicidad y alegría? ¿Me estoy perdiendo algo aquí?" Poco a poco, la solución que leemos y las herramientas para llegar a la solución comenzaron a ayudarme mucho.

Poco a poco, me di cuenta de que hay un Poder Superior detrás de todo lo que hago y que debo depositar mi confianza en Él.

Comencé con la sobriedad de las drogas y alcohol; NA y AA me ayudaron mucho. Al practicar las herramientas del programa, puede vivir una vida feliz y libre, sin importar los problemas externos.

*Herramientas Que
cambiaron El
poder Detrás de
sus acciones*

Para estar sobria en SA, tuve que adoptar la primera y más importante herramienta que me ha ofrecido: trabajar con una madrina de SA y trabajar los pasos según el libro "Paso en acción". Empecé a experimentar algo de felicidad, alegría y libertad, fue muy difícil para mí al principio aceptar que yo también era una persona enferma con alergia a las drogas, alcohol y lujuria.

Incluso hoy, mientras trabajo duro en mi programa, todavía estoy sorprendida por el nivel del amor y la misericordia de Dios hacia mí, concediéndome tantos años de sobriedad y una vida limpia; una vida destrozada cobra mucho más significado y dirección constante cada día.

Otra herramienta importante ha sido la Oración de la Serenidad. antes de trabajar el Programa de SA, era sólo una oración más del programa; nunca estuve segura lo que significaba la palabra "valor" en su contexto en la oración. Lentamente, me di cuenta de que hay un Poder Superior detrás de todo lo que hago y que debería poner mi confianza en Él; mi valor puede venir de Él: mi madrina cita el libro de Alcohólico Anónimos y dice,

o Dios es todo o no es nada; o Será mi Poder Superior o será la lujuria (AA 53).

La herramienta definitiva es llegar a el Dios de mi propio entendimiento. Ahora sé con certeza que para mí hacer los cambios que necesito hacer y llevar una vida significativa, tengo que preguntarle a un Poder mayor que la lujuria; un Dios amoroso quien está feliz de darme el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para distinguirlas de las cosas que solo necesito aceptar en la vida.

Ahora sé con certeza que para llevar una vida significativa, debo pedir ayuda a un Poder superior a la lujuria..

Esta confianza y la serenidad, valor y sabiduría que brotan de Él, me ayudan a vivir feliz, alegre y una vida libre hoy, sin importar los problemas externos y las circunstancias.

Olga S, Ucrania



Reporte financiero al 29 de febrero 2024

- Ingresos totales \$ 367,285
 - Gastos totales \$ 410,678
 - Déficit neto \$ 43,393
-
- Reserva prudente \$ 283,783
-
- Total Reservas \$ 221,168
 - Meses cubiertos 4.1



Nuestra Oficina Central de SA presupuesta para 6 meses de reservas prudentes. A partir de febrero, nuestras reservas son bajas. Por favor, contribuya si sus grupos son capaces. Gracias.

***Dios derribó las paredes
alrededor de su precioso
sentido de victimización y le
mostró un camino de salida.***

Dejando de lado el victimismo

Llegué a Sexólicos Anónimos hace 4 años. Antes de eso no tenía idea de que era una adicta. Los pensamientos suicidas diarios fueron la última gota. Después de consumir no me sentía bien; simplemente sentí un dolor fuerte y no tenía idea de qué hacer o cómo podría ayudarme. Estaba orando para que Dios me diera la salida a mi obsesión.

Luego, leí una historia en Internet de una mujer de SA de algún lugar y me identifiqué con ella: yo también era adicta a la lujuria. Cuando asistí a una reunión y escuché las declaraciones de los miembros, no podía creer que estuvieran sufriendo lo mismo que yo.

Mi primer sentimiento fue: "Estoy en casa. Puedo ser yo misma aquí y decir la verdad, poco a poco". Después de tres meses en el programa pude sentir en mi corazón que ya no quería consumir más.

Estando sobria me di cuenta de que quería tener algo más que sobriedad; También quería trabajar en los Pasos. Inspirada por una compañera de SA, decidí unirme a las reuniones de SA de habla rusa y buscar una madrina allí. En ese momento, sólo había pocas mujeres sobrias en SA en mi país, por lo que no había muchas opciones.

Estudí ruso en la escuela, pero nunca lo hablé después de graduarme.

Sin conocer muy bien el idioma, me armé de valor y lo intenté porque tenía muchas ganas de cambiar mi vida y emprender el Camino de la Recuperación. Luego me uní a la fraternidad de habla rusa con la ayuda del traductor de Google. En esas ocasiones oré para tener el coraje de intentarlo y confié en mi Poder Superior para que todo saliera bien. No fue fácil y doy gracias a Dios porque me escuchó y encontré una madrina que creía que podíamos trabajar juntas con éxito en los Pasos.

Paso a paso, con la ayuda de la traducción en línea, comencé a trabajar con una madrina rusa porque mis ganas eran mayores que mis miedos. Tenía miedo todo el tiempo; cometía errores al escribir, intentaba hablar pero también cometía muchos errores. A pesar de mis miedos, seguí adelante.

Trabajar en el Paso 4 con una madrina me ayudó a darme cuenta de que siempre he sido “una víctima”. Constantemente me encontraba en situaciones en las que otros eran culpables, no yo. Culpaba a los demás porque me hacían daño, me miraban mal, me hablaban mal. Dolor y acusaciones: eso es lo que yo quería y lo que quería mi enfermedad. Cuando mi madrina me recomendó orar y reflexionar sobre la mejor manera de superar mi preciosa victimización, no quise escucharla; estaba enojada. Sin embargo, después de nuestra charla, oré mucho para que Dios me mostrara si era una víctima.

Y Dios me mostró que siempre había buscado el papel de víctima. Entonces oré mucho para que Él me ayudara a dejar mi sensación de víctima y seguir adelante en la vida; Necesitaba su ayuda; Sabía que no podía hacerlo yo misma.

www.sa.org/essay

Lloré como una niña. Sentí como si algo dentro de mí se estuviera rompiendo; que Dios estaba derribando los muros congelados que rodeaban mi precioso sentido de victimización y mostrándome una salida. Quería con todo mi corazón dejar de culpar a los demás porque estaba cansada de vivir con eso. La rendición me dio el coraje para dejarlo ir. Ahora, hoy, he decidido que ya no soy una víctima y le pido a Dios cada vez que me sienta tentada, pueda decirle “No” a la tentación del victimismo. Hoy tengo otra opción: ser víctima o no, recorrer penosamente el Camino del Destino Feliz o regresar al estado oscuro y deprimente del victimismo perpetuo. Hoy prefiero la luz, la alegría y la libertad.

Hoy tengo una elección: ser una víctima o no, recorrer el Camino del Destino Feliz o volver al oscuro y deprimente estado de la victimización perpetua.


Me hizo falta mucha humildad para admitir mis defectos de carácter. Gracias al trabajo de los Pasos 4 al 7, me atreví a admitir que soy una persona egoísta, deshonesto y controladora. Cada vez que elijo la solución, obtengo libertad interior y el coraje de admitir que soy una persona enferma que se recupera, no una mala persona que se recupera. Soy una hija amada de Dios.

Una vez más, mi deseo de recuperación fue mayor que mis temores de enmendar en el Paso Nueve. Una enmienda en particular que hice fue pagar las compras de una persona al azar en una tienda al azar.

Tenía mucho miedo de hacer esto y lo pospuse durante mucho tiempo porque no tenía idea de cómo podía hacerlo. Pero tenía que afrontar mis miedos y hacerlo si quería ser libre, y nadie podía hacerlo por mí. Un domingo me propuse hacer la enmienda. Estaba llena de miedos. Continué orando para que Dios me diera el coraje, porque esta enmienda me parecía imposible. Nunca había estado en una situación como ésta. Siempre había preferido quitarle a la gente que darle. Pasé por dos tiendas y no pude hacer nada. Cuando me detuve en una tercera, me dije: "Dios, dame valor; Mi miedo es más fuerte que mi voluntad de hacer lo que tengo que hacer, pero Tú puedes ayudarme.

No sé cómo hacer con esto. Sólo dame el coraje y la situación adecuada". ¡Y lo curioso es que todo pasó tan rápido! Dios me dio una persona a quien podía acercarme y ofrecerle pagar sus compras. Hice la enmienda con Su participación. El hombre me dio un gran abrazo y dijo que esto era un milagro para él, que nunca nadie había hecho algo tan amable por él.

Es un milagro cómo Dios anima mi deseo de un cambio audaz. Ya no quiero vivir en el pasado, alimentándome (envenenándome) de recuerdos oscuros. Hoy estoy viva de una manera nueva; feliz, gozosa y libre, y creo que Dios me dará aún más valor para ayudarme en el Camino de la Recuperación.

Jolita P., Lituania 

VOLUNTAD PARA CAMBIAR

Hoy, este veterano australiano puede decir honestamente que se ha convertido en una mejor persona de lo que jamás pudo haber imaginado.

Llegué a SA en 1999 en circunstancias extremas después de un largo período de profundo consumo compulsivo que involucró a algunas personas, pero que dejó devastación dentro de mi propia familia. No descubrí la magnitud de la destrucción hasta muchos años después, después de participar con entusiasmo en el programa de SA.

Una vez que descubrí que estaba enfermo y no solo era una persona pecadora y rota necesitaba ser la persona más enferma en todo el programa, incluidos todos los miembros pasados y presentes, vivos y fallecidos.

Aunque mi opinión de mí mismo era "saludable" y era tan puro como la nieve, asistí a regañadientes a las reuniones de SA con regularidad desde el principio. Esto fue principalmente para volver a poner mi vida en orden, para quitarme de encima a mi esposa y reanudar una disposición feliz y

despreocupada que antes ocupaba en la sociedad y el comercio. La voluntad era prácticamente inexistente para mí.

Asistía a reuniones, a menudo miraba la "materia prima", pero en términos de la definición de sobriedad de SA, me mantuve sobrio, a la vez que ocupé varios puestos clave en los grupos a los que asistí. En los primeros días en Melbourne, Australia, solo había tres reuniones presenciales, no había reuniones telefónicas y Zoom era inexistente.

La buena disposición comenzó para mí cuando creí que había tenido un acontecimiento espiritual durante una reunión matutina .

El tema era el resentimiento. No guardaba rencor, ni que decir tiene, pero odiaba a mi suegra con pasión por los daños que nos había infligido tanto a mí como a mi esposa, pero especialmente a mí.

En la reunión, el compartir se convirtió en ira, odio, retribución y culpa.

Escuché una vocecita en mi cabeza que decía "Perdónala".

Luché en mi mente, sí, no, sí, no, y finalmente dije una oración frívola, desechable, que, de alguna manera, quería decirlo en el fondo. Le dije: "Dios, no puedo perdonarla, ¿puedes perdonarla por mí?". Entonces sentí que se me quitaba un gran peso de encima y me sentí casi ingrátido, pero extasiado y confundido. Salí de la reunión y me dirigí a casa para no tener más pensamientos malos o dañinos hacia ella. Unos meses más tarde falleció y pude apoyar plenamente a mi esposa y a su familia en el proceso de duelo y en los preparativos del funeral.

¿De dónde viene esta voluntad?, me pregunto a menudo. SA dice que un despertar espiritual tiene que ocurrir en las tres áreas: emocional, física y espiritual.

He llegado a la conclusión de que el proceso espiritual del programa es progresivo e inevitable a partir del trabajo de los pasos en conjunto, junto con otros que están haciendo lo mismo.

Uno de los aspectos más aterradores de Sexólicos Anónimos radica en los Pasos Uno a Tres, donde admito absolutamente una falta de control y poder. Entonces, como si eso no fuera suficiente, tuve que entregar todo mi control a alguien o algo que realmente no conozco o que nunca he experimentado. Este fue un gran paso para mí, pero a la luz de algunas otras opciones (léase, ninguna) seguí este camino y milagrosamente el resultado salió bien, pero no solo bien, sino que produjo una nueva persona fortalecida y mejor, mucho más grande de lo que jamás podría haber imaginado. En retrospectiva, veo ahora que el Programa ofrece una garantía en forma de dos pasajes:

1. Rara vez hemos visto fracasar a una persona que siguió nuestro camino a fondo (AA 54)

2. Las 12 Promesas—AA 78

Hasta el día de hoy nunca he encontrado ninguna parte del Libro Grande de AA y del Libro Blanco de SA que sea incorrecta, engañosa o esté en conflicto con cualquier parte de mi propio programa espiritual y creencias.

Steve P., Melbourne, Australia



TEMA DE DISCUSIÓN

¿Dónde te encuentras hoy en día con respecto a la disposición para cambiar?

El autor de este artículo describe cómo ingresó a las salas de SA en 1999 con el propósito de poner su vida en orden, pero no para cambiar. Su disposición a cambiar mediante una verdadera victoria progresiva sobre la lujuria creció con los años. Su disposición a cambiar al perdonar a su suegra surgió debido a un despertar espiritual.

Su disposición a cambiar al comprometerse plenamente con el programa de SA y entregar todo su control a un Poder Superior fue el paso más aterrador pero más milagroso para él. ¿Cómo estás llevando a cabo la victoria progresiva sobre la lujuria en tu vida hoy? ¿Cómo es tu disposición para perdonar a cada persona en tu inventario de resentimientos?

¿Has entregado verdaderamente todo control a un Poder Superior de tu propia comprensión? ¿Se han cumplido las 12 Promesas en tu vida hoy? Puedes usar este tema en una reunión de discusión o enviar una historia de tu propio proceso de recuperación a

essay@sa.org.

CAMBIO COMO ACCIÓN

Hoy, este veterano del Reino Unido está haciendo exactamente las mismas cosas que comenzó a hacer hace más de 20 años, lo que lo está convirtiendo en la persona que Dios quiere que sea.

Escuchamos mucho sobre cambios en la comunidad de SA. Nuestra Oración de la Serenidad habla de tener la “valor para cambiar”. En nuestros primeros días, los miembros sobrios nos hablaban de tener la “disposición” de cambiar. Pero, ¿qué es exactamente el cambio en lo que se refiere a la comunidad de SA y la sobriedad?

El cambio, tal como lo he llegado a entender, es simplemente tomar una acción diferente o hacer algo de manera diferente. Y el cambio, como acción, requiere esfuerzo. Como ocurre con cualquier cosa significativa en la vida, cambiar requiere trabajo.

Entonces, en mis primeras semanas de sobriedad, el cambio fue la acción de asistir a las reuniones. Esto era algo nuevo y diferente.

Nunca antes había asistido a reuniones. También fue la acción de llamar regularmente a mi padrino y a otros miembros sobrios. Fue la acción de ser rigurosamente honesto con los miembros sobrios, de no tener secretos, de dejar que mi vida se convirtiera en un libro abierto. Renunciar a las tentaciones en lugar de sucumbir a ellas también fue una acción de cambio.

La oración a Dios, aunque no era nueva para mí, adquirió un significado diferente, ya que se abordaba con más honestidad y humildad. La meditación regular fue un cambio. Con el tiempo, a medida que mi sobriedad crecía, tuve la oportunidad de prestar servicio.



Trabajar desinteresadamente y sin deseo de recompensa, fue sin duda un cambio para este adicto egocéntrico.

¿Pero de dónde viene el valor/coraje? Creo que el valor/coraje es actuar independientemente de cómo me siento.

Entonces, iba a las reuniones sin importar si quería o no. Independientemente de si mi cabeza me decía que estaba “demasiado ocupado”, o “demasiado cansado” o lo que sea.

Creo que el coraje es actuar independientemente de cómo me sienta. Así que, fui a las reuniones sin importar si quería o no.

Contestaba el teléfono a los miembros sobrios, sin importar lo nervioso que me sintiera, lo deprimido que me sintiera o lo avergonzado que me sintiera, fui honesto independientemente de mis miedos. Dedicaba tiempo a la oración, la meditación y la lectura de literatura, sin importar cuán ocupada estuviera la estructura de mi día. Empecé a ver que mi cabeza estaba llena de excusas. Siempre habrá una “razón” para no hacer lo correcto. Pero comencé a ver dónde esas excusas eventualmente me llevarían nuevamente a la adicción.

No me importó ni me importa si quiero hacer algo o no quiero hacerlo. Los “deseos” de hacer algo son transitorios y pueden fluctuar. Lo que me importa es si necesito hacer algo o no. En eso se basa mi relación con Dios, en una simple pregunta: “Dios, ¿tengo que hacer esto?”

Y si la respuesta no es clara, o no estoy seguro, ya que no tengo una línea directa con Dios, tengo a mi padrino y a otros miembros sobrios para preguntar qué hacer.

Pero en cuanto a cosas simples de compañerismo, como ir a reuniones, llamadas telefónicas y oración, la respuesta siempre es “sí”.

Para mí, un cambio duradero sólo puede surtir efecto mediante la coherencia en la acción. Al vivir esta forma de vida durante muchos años, he llegado a verlo como una especie de discípulo espiritual. La sobriedad, un regalo de Dios, es el marco alrededor del cual puedo construir una vida feliz, plena y significativa.

A medida que crezco en sobriedad, el cambio, aunque a veces desafiante, se convierte en una oportunidad emocionante, en lugar de algo que deba temerse, evitarse o posponerse. Dios me presenta constantemente situaciones que me dan la oportunidad de crecer espiritual, emocional y psicológicamente. Llegué a la comunidad atrofiado. Un niño irresponsable, petulante, impulsivo en un cuerpo de adulto. A través de la sobriedad y del coraje para cambiar, Dios me transforma en la persona que Él quiere que sea.

La sobriedad, un regalo de Dios, es el marco sobre el cual puedo construir una vida feliz, plena y significativa.

Y hoy hago exactamente las mismas cosas que comencé a hacer hace dos décadas. hablo con mi padrino y a otros miembros sobrios. Rezo y medito. Leo la literatura. Hago servicio. Ayudo a los demás. Voy a reuniones. Porque si funcionó hace veinte años, funcionará hoy.

Joseph, Reino Unido



0
Cambias
0 esto
30
acaba

Por la gracia de Dios, ella tiene una fraternidad que realmente encaja con ella y un verdadero nivel de paz y significado en la vida que siempre le había eludido.

Soy Lina, miembro de SA y sobria desde el año 2010.

Nací en el año 1968, y tomé biberón hasta los 6 años, por lo cual era objeto de burlas en casa. Recuerdo mi casa de lámina y piso de tierra, éramos de escasos recursos y había muchas necesidades. Fui la última de 8 hermanos además de ser una niña enferma del estómago.

Mis padres no estaban disponibles para mí, estaban concentrados en sus adicciones, eran alcohólicos y adictos a la nicotina, no había buena comunicación en casa, había violencia intrafamiliar, bullying, maltrato psicológico y verbal.

En la escuela Primaria recuerdo que era una niña bien portada y sacaba excelentes calificaciones en todas las materias pero casi no tenía amigas, casi no me gustaba salir a jugar, me la pasaba recortando, pintando, dibujando, leyendo cuentos y estudiando. No me sentía cómoda entablando conversaciones con los demás, era muy reservada.

A la edad de los 9 años empecé a subir de peso, también empecé con el frotismo con los muebles de una forma compulsiva, hasta herirme, cuando veía mi piel muy lastimada les avisaba a mis familiares, ellos me llevaban al doctor para que me dieran tratamiento para las lesiones, al término del medicamento volvía a empezar otra vez, era muy niña para entender que me pasaba.

Mis familiares tampoco entendían, quizás pensaban que era una niña precoz, me cuidaban mucho porque a cada rato me escondía para consumir frotismo.

Para la escuela Secundaria tenía 15 años y ya estaba practicando dietas en casa dietas para bajar rápido de peso porque odiaba mi cuerpo, no lo aceptaba frente al espejo, había fantasías románticas como en las telenovelas, relatos eróticos, fisgoneo, exhibicionismo y erotismo

En la preparatoria ya consumía masturbación compulsiva, en lugar de irme a estudiar me iba a los cines donde ponían películas explícitamente sexuales, allí me dejaba tocar y también tocaba.

Lamentablemente en aquella ocasión no terminé mi preparatoria porque caí en una depresión juvenil muy fuerte, tenía muchos pensamientos de suicidio, ganas de irme de casa y ya no regresar.

A mis 17 años, Dios me guió a pedir ayuda a mi primer grupo, siendo muy jovencita llegué a un grupo AA. Aunque yo no era alcohólica o drogadicta me aceptaron amorosamente y me enseñaron las bases del programa, los Pasos, servicios, juntas etc... Me sentía muy bien pero... yo no encajaba del todo allí. Se me sugirió seguir buscando mi recuperación en otra fraternidad

Así que me dediqué a buscar mi lugar en otras fraternidades, casi lo encontraba pero me seguía sintiendo a medias.

Ya un poco más repuesta después de años encontré un primer novio que ahora es mi esposo. Fue entonces cuando empecé con más problemas. Una mujer que llevaba muchos años consumiendo lujuria en diferentes formas ahora le costaba mucho trabajo adaptarse sexualmente a un hombre real que me conocía y yo lo conocía a él.

A él llegué con la masturbación, fantasías sexuales, románticas y coqueteo. Rápidamente quedé embarazada y perdí a mi primera hija porque tenía malformaciones genéticas lo cual fue terrible para mí, me sentía culpable porque en aquel entonces era adicta a la nicotina yo fumaba a diario varios cigarros, mi Trastorno Alimenticio también se hacía más fuerte. Me veía terrible en el espejo y tomaba pastillas para quitarme el hambre, nunca lloré a mi hija ni hice el duelo por su pérdida, escondí mis sentimientos, siempre tratando de ser una mujer valiente, hecha de hierro.

Fue un acto de providencia, un acto de misericordia de mi Poder Superior, el que me llevó a otras personas como yo en México que tienen esta adicción.

Después, vinieron los 3 hijos rápidamente, yo con la masturbación a todo lo que daba y sintiéndome muy ansiosa lujuriando a mis cuñados, vecinos, conocidos pensando que físicamente eran mejor que mi esposo.

Para calmarme y poder relajarme empecé a estudiar para terminar mi preparatoria y después la universidad. Pero encontré la herramienta del Internet y la convertí en mi propia cárcel.

Me la pasaba horas en Internet haciendo tareas pero también metiéndome a páginas, buscando amigos casuales para consumir sexo o romance.

Terminé la preparatoria ya grande pero ya no tenía concentración para seguir la Universidad, estaba llena de distracciones sexuales y románticas mi energía estaba abajo, caía en depresiones constantes, frecuentaba hoteles de mala muerte, estaba enredada en varias relaciones tóxicas de parejas, gastaba mucho dinero en estar espléndida, infecciones de transmisión sexual que me llevaban al ginecólogo, veía porno casi diario, no podía dormir bien por las noches, amanecía desvelada, me daba atracones de comida que a veces me hacían vomitar, tuve un embarazo fuera del matrimonio que después fue un aborto. No rendía en la casa ni en la escuela ni en el trabajo.

Después de varios años, un día mi esposo me descubrió, dejé mi celular en la casa y él lo tomó porque me llegaban muchos mensajes y allí se le cayó su ídolo de barro y se rompió su imagen de mí, de esposa genial a prostituta, muy desilusionado explotó la bomba contra mí. Me corrió de la casa, me dijo que me iba a poner una demanda ante el Juez para que me quitaran a mis hijos, que aún estaban chiquitos y me dijo que me iba a dejar con mi familia y les iba a decir que yo era una prostituta además de llevarles la prueba del celular.

Cuando me enfrentó, se rompió la burbuja rosa de lujuria en la que viví por muchos años y sentí terror de que me quitaran a mis hijos.

Me amenazó de que si no buscaba ayuda y cambiaba nos íbamos a divorciar y mis maletas me esperaban en la puerta.

Un día ansiosa y desesperada quería consumir en la computadora y tratando de burlar los bloqueos que le había puesto mi esposo para no ver nada de cosas sexuales se abrió una página Web del grupo de Adictos

al sexo Anónimos de México y me sorprendí, comencé a leer y una de las preguntas del Test decía : Tienes una doble vida? Y allí se me empezó a abrir la mente y comencé a leer hasta llegar a mi primera junta presencial.

Hoy pienso que fue un acto de la providencia que hizo que mi Poder Superior me escuchara y se manifestara apareciendo esa página Web ante mis ojos, era increíble que hubiera un grupo de este tipo.

Ese acto de la providencia me iluminó el camino para llegar a SA.

A veces mi lujuria se presenta, pero ya no me entrego a ella ni ando por ahí temeroso de ella. Llamo a mi Poder Superior, que es mucho más poderoso que la lujuria.

Hoy agradezco a Dios por haberme escogido entre tantas mujeres y haberme dado la oportunidad de encontrarme a mí misma a través de un programa maravilloso y amoroso que hace que me ame a mí misma, respete mi cuerpo, mi alma y mi ser.

Hoy he encontrado una fraternidad hecha especialmente para mí, que soy sexólica y que me sienta tan identificada con cada uno de mis compañeros.

La confianza con mi esposo cada día va creciendo y el amor verdadero también. Ya no quiero cambiarlo como antes, hoy elijo vivir con él y regocijarme en su amor. Hoy veo que el problema era yo y no él.

Duermo tranquila, me siento feliz aun con los problemas de la vida, mi lujuria a veces se aparece por allí de vez en cuando pero ya no le hago caso ni tampoco le tengo miedo, ahora le tengo respeto y es mejor evitarla para no sentirme incómoda.

Gracias Sexólicos Anónimos, ya encontré mi lugar y un sentido a la vida que no lograba encontrar, gracias Dios por haber estado cuidándome siempre con su mano anónima.

Lina H, Ciudad de México



Folletos de SA para descargar gratis

En sa.org/literature/pamphlets/ puede encontrar los folletos de SA para descargar gratis. para uso personal con distribución de 10 o menos. No se concede el permiso para imprimir copias de estos. Se pueden adquirir copias impresas en SAICO. Tienda en línea. (Folletos en inglés)



La mayoría de los miembros experimentan por primera vez los beneficios de la sobriedad temprana en su grupo base ¿Qué significa cuando nosotros decimos que un grupo de SA es una "espiritual entidad"? ¿Cuáles son los asuntos comunes de los grupos base de SA? cuáles son las posiciones de servicio? ¿Cómo son las reuniones de servicio del grupo? Como se administran los fondos del grupo? Lea todo sobre el grupo base de SA en este gran folleto.

NUEVOS GRUPOS ABRIL 2024

América del Norte, Central y del Sur

Azteca, Nuevo México, EE.UU.

Nueva Orleans, Luisiana, EE.UU.

Oceanside, California, EE.UU.

Medina, Ohio, EE.UU.

Austin, Texas, EE.UU.

Lafayette, Luisiana, EE.UU.

Tempe, Arizona, EE.UU.

Columbus, Indiana, EE.UU.

Stickney, Illinois, EE.UU.


Kingwood/Porter, Texas, EE.UU.

Cullman, Alabama, EE.UU.

Reino Unido

Edimburgo, Escocia, Reino Unido

High Wycombe, Inglaterra, Reino Unido



Pasos Extremos Hacia la Sobriedad Gozosa

Hoy ella puede experimentar una sobriedad alegre y aceptar la voluntad de Dios para ella sin ningún arrepentimiento.

Empecé a venir a SA a principios de 2019. Tenía experiencia en otras comunidades de recuperación, así que ya confiaba en el enfoque de los 12 pasos. Gracias a AA, mi padre estuvo sobrio por primera vez en su vida en 1995, y aunque había recaído antes de fallecer, sabía con certeza que el Programa funcionaba. Tuve la oportunidad de participar en Nar-Anon un año después de mi matrimonio cuando me enteré de la adicción a las drogas de mi esposo. Minimizó su problema con las "drogas ligeras", pero las consecuencias seguían siendo bastante graves. Lo ayudé a detenerse presentándolo a la rehabilitación, y participamos juntos en reuniones. Los psicólogos me ayudaron a mantener el matrimonio durante otros 10 años, pero teníamos mucho menos en común que los problemas. .

Un gran problema era nuestra vida sexual. SA me ha enseñado a permanecer en mi lado de la calle, y ahora reconozco cómo contribuí a nuestros problemas. Tuve una juventud promiscua, y mi comportamiento y actitudes sobre el sexo afectaron seriamente nuestra relación.

Mi familia era religiosa y disfuncional al mismo tiempo. Me hice de la vista gorda a los principios morales que me enseñaron y traté de aliviar el dolor de mi soledad con mucho sexo. Me enfrenté a una decisión entre una vida cristiana apropiada y el sexo frecuente sin estar casada, y elegí el consumo. Experimenté mucho trauma emocional y dolor, y luego vino el cinismo. Fui fiel a mi esposo durante todo nuestro matrimonio, pero mis muchos defectos de carácter eran desenfrenados. A pesar de que estaba físicamente solo con él, la adicción envenenó mi vida.

Pensé que el sexo era la base de una relación, y me sentí no deseada mientras él continuaba rechazándome. Cuando descubrí que mi marido prefería el porno y la masturbación que estar conmigo, me lo tomé como algo personal. Perdí toda la confianza en él, pero aún así, me esforcé por salvar mi matrimonio con terapia, programas de la iglesia e incluso un "sexólogo" que nos aconsejó que viéramos porno juntos.

Me involucré en un programa para hijos de alcohólicos y comencé a trabajar sus Pasos. Quería limpiar los estantes desordenados de mi vida. Recibí consuelo para los problemas de mi infancia. Más específicamente, encontré un alivio de la falta de seguridad, apoyo y amor en mi vida. Mientras escribía sobre mi adolescencia como parte de esos Pasos, seguí encontrando problemas que se derivaban de mi comportamiento y actitudes sexuales. Mi padrino en ese programa me habló de SA. En ese momento, había hecho una ruptura limpia con mi esposo y había decidido firmemente no tener aventuras fuera del matrimonio, pero ¿cómo podría manejar el deseo sexual, cómo podría calmar la obsesión? Nunca entendí lo engañosa que podía ser la lujuria; Pensé que sus necesidades eran mis necesidades.

En SA, aprendí que decidir no alimentar la lujuria no me matará, que el sexo era opcional. ¡Qué noticia tan asombrosa fue esa! De inmediato, elegí una madrina y comencé a trabajar en los Pasos. Tenía recuerdos intensos de muchas relaciones traumáticas a lo largo de mi vida, pero trabajar en los Pasos me ayudó a dejar ir gran parte de ese trauma.

Gran parte del dolor también comenzó a desaparecer, y en su lugar llegó una mejor comprensión de mí misma y una mayor confianza en Dios. La Fraternidad acercó a la gente a mí. Nunca había tenido esto antes. También encontré oportunidades para servir de muchas maneras diferentes; Esto realmente me ha traído alegría. Algunas de estas oportunidades de servicio incluyen apoyar a los recién llegados y participar en convenciones de SA donde puedo experimentar diferentes emociones y recibir mucha información útil.

Una experiencia el año pasado realmente me dejó boquiabierto. Estando en mi 15º año de sobriedad (de los cuales 3,5 años después de mi matrimonio), de repente me encontré muy interesada en alguien. A pesar de que era mutuo, y yo ahora estaba soltera, él no lo era. Debido a la rapidez con la que cruzó los límites de lo apropiado y a través de la iluminación que ya había recibido al trabajar los Pasos de SA, decidí reiniciar mi fecha de sobriedad para que la lujuria no me absorbiera por completo.

Nunca entendí lo engañosa que puede ser la lujuria; pensaba que sus necesidades eran mis necesidades.

También comencé otro ciclo de los Pasos con una nueva madrina. Asistí a 90 reuniones en 90 días, una sugerencia común que he escuchado para cuando la recuperación se vuelve inestable. Recé y rendí lujuria. Oré pidiendo ayuda para entregar toda mi lujuria. Escribía una página de gratitud todos los días. Escuché grabaciones de personas leyendo el Libro Blanco y leí literatura de SA y AA. Me mantuve en comunicación con otros adictos al sexo y aproveché muchas oportunidades de servicio tanto en reuniones presenciales, como en línea. Incluso decidí renunciar a los dulces y a los alimentos con almidón para atacar la lujuria desde diferentes direcciones. Después de un año de esta nueva sobriedad, me sentí una persona diferente. Fue un viaje largo y difícil para mí lograr algo tan simple como la sobriedad gozosa, pero finalmente puedo aceptar la voluntad de Dios para mí sin ningún remordimiento, sino con humildad. Mi corazón está mejorando cada vez más.

Catherine B., Moscú, Rusia



Pasos y Tradiciones

Cuando era nuevo en la Comunidad, escuché algo que me hizo reír: "Soy un narcisista." Pensé que era gracioso, pero también quería llorar por lo cierta que era esta afirmación para mí. Soy un adicto al sexo y realmente me he ganado mi asiento en estas salas de SA. Tengo una enfermedad fatal, incurable y progresiva: una verdadera enfermedad del alma. Por un milagro incomprensible, el Programa me ayudó a encontrar el camino hacia un Poder Superior que me devolvió el sano juicio. Por supuesto, todo lo que tengo es un indulto diario que depende de mi condición espiritual, pero eso es ya un milagro absoluto para mí.

La otra parte de mi historia es que yo también soy un volcán furioso. Mi autodesprecio me ha llevado a una ira al volante casi fatal y a algunos intentos de suicidio reales.

Hace cuatro años tuve un incidente que me desconcertó. Batallo con un intenso sentimiento de inferioridad con respecto a mis cuñados. Uno de los hermanos de mi esposa vino de visita y le trajo un dispositivo lector electrónico. A ella le gustaba el lector electrónico que yo le había regalado, pero ahora, el gesto de su hermano, hizo que mi regalo quedara obsoleto. Temiendo una reacción violenta de mi parte, mi esposa se puso nerviosa al aceptar el regalo. Cuando estábamos solos, dije que me parecía muy bonito el regalo. Ella dijo: "¿No estás molesto?" Respondí con voz sincera y tranquila: "¿Por qué debería estar molesto? Eso sería muy inmaduro".

*Hay dos ejércitos
en guerra
luchando por
dominarlo, pero,
un día a la vez,
Dios le concede
realizar acciones
de amor en lugar
de alimentar su
auto-obsesión.*



**Mi
Guerra
Civil
Interior**

¡Ambos quedamos atónitos de incredulidad! ¿Estaba poseído de alguna manera? Mi antiguo comportamiento habría sido aplastar el regalo con un martillo si ella lo hubiera aceptado. Sin embargo, de alguna manera, para nuestro asombro, parecía que yo me había transformado. Pensé en las promesas del décimo paso: “Reaccionamos sensata y normalmente, y descubriremos que esto ha sucedido automáticamente sin ningún pensamiento o esfuerzo de nuestra parte. ¡Simplemente llega! Ese es el milagro”. (AA , 84-85)

Entiendo que fue un milagro, pero ¿cuándo pasó esto? Una cuidadosa consideración y reflexión me llevó de vuelta al cuarto paso. La última vez que trabajé en este paso, una luz brilló en mi alma y mi Poder Superior rompió la pared de mi ego y me alcanzó. Creo que por primera vez Él me permitió enfrentar una realidad ineludible, atrapada en lo profundo de mi ser. En el centro de mi persona, en el centro de mi alma, ha habido una guerra civil furiosa.

He escuchado descripciones similares de este conflicto interno, por ejemplo, la alegoría de los dos perros peleando dentro de una persona donde gana el que es alimentado. En mi caso, esta lucha es de mucha mayor escala y tiene un sesgo siniestro.

Hay dos ejércitos en guerra que luchan por dominarme: la Vergüenza y el Orgullo. El ejército de la Vergüenza dispara una ráfaga ininterrumpida de misiles destructivos llamados crítica, perfeccionismo, aislamiento y miedo. En el fragor de las batallas libradas dentro de mí, el ejército del Orgullo toma represalias con un pesado arsenal de justificación, racionalización, ira y resentimiento. Parado en medio del campo de batalla de este intenso conflicto, soy un niño indefenso.

El abuso que bombardea a mi niño interior conduce a episodios emocionales impredecibles, que van desde una depresión profunda hasta una ira incontrolable, y todo lo demás. El dolor es tan insoportable que me lleva a mi anestésico favorito: la lujuria.

Cuando hago inventarios exhaustivos y sin miedo, mi Poder Superior me revela la naturaleza de esta guerra civil interna. Cuando tomo la acción de mirar mi vergüenza y orgullo a la luz de mis resentimientos, empiezo a ver cómo mi conflicto interno está impulsando mi lujuria y mi rabia.

Quando hago inventarios valientes y minuciosos, mi Poder Superior me revela la naturaleza de esta guerra civil interna.

Por ejemplo, recientemente rompí el espejo retrovisor de mi coche mientras retrocedía en un aparcamiento. Desafortunadamente, ya había hecho esto al menos cuatro veces antes. Cuando mi esposa me señaló esto, me enojé e hice un comentario grosero y sarcástico. No mucho después, me sorprendió que mi esposa estuviera molesta porque ni siquiera recordaba mi comentario anterior. Cuando ella me lo recordó, vi la oportunidad de realizar un inventario de la situación.

¿Contra quién estaba resentido? Mi esposa. ¿Qué pasó? Ella me miró con desprecio y reaccionó exageradamente cuando fui grosero con ella.

Fue entonces cuando me di cuenta de que la había juzgado en demasiadas ocasiones. Si lo veo, ¡debo decirlo!

¿Qué afectó esto en mí? ¡Mi guerra civil interior se activó! Inmediatamente, el ejército del Orgullo en mí tronó: “¿Quién se cree que es? ¡Soy mejor conductor que ella! Diablos, le enseñé cómo ¡¡¡conducir!!!” Al mismo tiempo, el ejército de la Vergüenza se unió al Miedo y respondió: “¡Ella tiene razón! Eres un conductor terrible; probablemente uno de los peores! Piénsalo, ¿cuántas personas rompen tantos espejos? Cada vez que paso por este proceso, mi Poder Superior me permite dejar de lado lo que me desconecta de Él, de los demás y de mí mismo. A través de un verdadero milagro, el niño pequeño que llevo dentro es rescatado del campo de batalla de la obsesión por sí mismo y colocado a salvo en una posición de neutralidad.

Puedo ver y afrontar mi error con humildad y amor propio sin caer “en la preocupación, el remordimiento o la reflexión morbosa” (AA, 86).

Aunque no puedo (y no necesito) entender cómo funciona el milagro, mi Poder Superior puede devolverme la cordura. Veinticuatro segundos a la vez, empiezo a ver cómo este es un programa de acción y cómo trabajar los Pasos es diferente a simplemente participar en la confraternidad.

Dios, en este día, concédeme la serenidad para aceptar que soy un ser humano adorable y perfectamente imperfecto, que no es mejor ni peor que los demás. Permíteme otorgar gracias a los demás y a mí mismo, y tomar acciones de amor en lugar de alimentar mi obsesión por mí mismo.

Amjed B., Texas, EE.UU.



Aprendiendo

En las reuniones de Conciencia de Grupo

Soy Oscar sexólico en recuperación por la gracia de mi amado Poder Superior, sobrio desde el 6 de marzo de 2012.

En una época al participar en las reuniones de servicio de mi grupo presencial, había un compañero quien era veterano de AA, conocía la literatura, cuando pedía la palabra, hablaba y hablaba por varios minutos haciendo que me impacientara, pero también había otro compañero que no hablaba en la reunión, solo votaba para aprobar o desaprobar una propuesta. Aquellos compañeros me irritaban.

Me gustan mucho las reuniones de trabajo, porque como lo dice el libro “Descubriendo Los Principios” “las reuniones de trabajo son a menudo el lugar en el que sentimos las quemaduras”.

Pretender cambiar a cada uno o varios compañeros, es imposible, así como no tengo ningún poder sobre la lujuria. Mientras estaba en la reunión oraba para pedir sabiduría y valor para cambiar, soltar la carga que mi ego quería tomar.

Finalmente pude entender y agradecer a Dios por la presencia de los dos compañeros, de cada uno aprendía a vivir las tradiciones y los principios espirituales, a ser tolerante, a agradecer por el servicio de cada compañero o compañera que participa en las reuniones de mi grupo base. Debo aceptar que solo soy un aprendiz en este camino espiritual, sigo reconociendo que mi ego no tiene la razón.

Me encanta el texto "Insistimos absolutamente en disfrutar la vida" del capítulo 9 del libro Azul", ¿pero cómo puedo ser feliz si todos a mi alrededor están mal?, ¿si en las reuniones siempre escucho a los recaedores crónicos o a los que se lamentan por la vida y de la vida?

Finalmente pude entender y agradecer a Dios por la presencia de los dos compañeros, de cada uno aprendía a vivir las tradiciones y los principios espirituales, a ser tolerante, a agradecer por el servicio de cada compañero o compañera que participa en las reuniones de mi grupo base. Debo aceptar que solo soy un aprendiz en este camino espiritual, sigo reconociendo que mi ego no tiene la razón.

Me encanta el texto "Insistimos absolutamente en disfrutar la vida" del capítulo 9 del libro Azul", ¿pero cómo puedo ser feliz si todos a mi alrededor están mal?, ¿si en las reuniones siempre escucho a los recaedores crónicos o a los que se lamentan por la vida y de la vida?

La respuesta me llegó al trabajar los pasos y empezar a vivir los principios espirituales, mi lado oscuro quiere vivir criticando a los demás, sintiéndome incómodo, intolerante e infeliz; pero puedo pedir la ayuda divina, trabajar los pasos, hacer inventarios frecuentes, rindo mi inmadurez, trabajo y pidió ayuda a mi padrino, rindo mi deseo de seguir siendo niño y hacer la rabieta para no aceptar mi inmadurez, señalando los defectos de los demás.

www.sa.org/essay

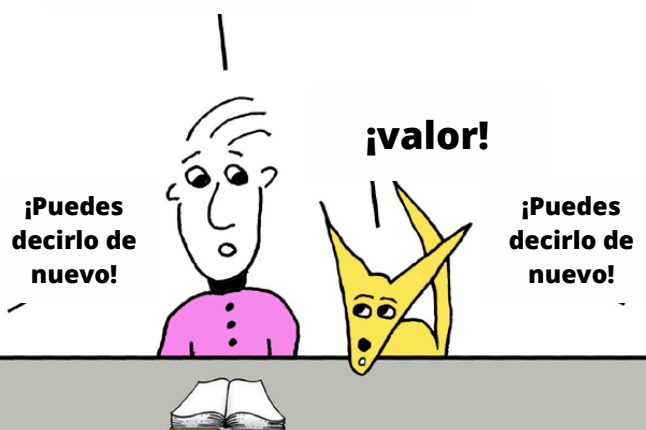
Poco a poco con el trabajo de los pasos y en el camino hacia la luz, pude ver que la respuesta hacia la verdadera libertad es responsabilizarme por mi vida, aunque me duela o no quiera hacerlo, empezar a cambiar, ser valiente ante el dolor de crecer espiritualmente y poco a poco empezar a ser mas tolerante, amoroso, comprensivo y en lugar de quejarme de los demás, empezando a compartir la alegría de estar regresando a la realidad, de disfrutar de la vida, en las reuniones, hablando de la intimidad con mi Poder Superior, de la alegría de hacer servicio.

El lema "pégate a los ganadores", me anima a escuchar hablar de recuperación en audios y compartires, pero también me anima a hablar del cambio de vida sirviendo en el intergrupo de mi país, en el comité de traducción de la revista Ensayo al español, apadrinando compañeros en la cárcel, descubriendo que puedo ser un ganador solo por hoy y debo hablar de ello en mi grupo.

Oscar M / Colombia



¿Qué tienen ellos que yo no tengo?



SA (CFC) Comité Prisiones

El Programa de Sexolicos Anónimos todavía no está disponible en la mayoría de las prisiones alrededor del mundo y en Europa. Mi adicción me convirtió en prisionero de la lujuria. Fue horrible y pensaba que había tirado mi vida a la basura en la búsqueda de la lujuria. No puedo imaginar lo difícil que debe ser, estar preso de la lujuria y ser un prisionero real al mismo tiempo.

Hace dos años, un miembro extranjero con una larga sobriedad vino a Eslovaquia con un gran mensaje. Decía que el trabajo en prisión es realmente importante, las personas en las prisiones están perdidas y no tienen el programa SA. Imagina que eres adicto al sexo, no conoces el programa de SA y has estado encarcelado durante muchos años.

¡Qué estado tan desesperanzador! Desde entonces, comenzamos a poner un mayor énfasis en el trabajo en prisión de SA en Eslovaquia. Organizamos una reunión con el obispo que era el jefe de los capellanes de prisión en nuestro país y él estuvo abierto al programa de SA. Fue muy importante para nosotros orar por este servicio y también visitamos un lugar muy espiritual para orar juntos por los reclusos desesperados. Creo que sin todo el valor que nuestro Poder Superior nos dio, el fuerte apoyo de otros miembros y de nuestros padrinos, no podríamos ayudar a nadie.

El siguiente paso fue que comenzamos a trabajar en la traducción de folletos de prisión y nos llevó casi un año hasta que se terminó con el diseño gráfico y finalmente se imprimió. Luego, un miembro sugirió que deberíamos organizar una reunión abierta en alguna prisión.

AYUDANDO
NUESTROS
AMIGOS
CON
UNA
DOBLE
SENTENCIA

*La comunidad
eslovaca
recientemente
logró un gran
avance en su
servicio de CFC
y pudo
organizar una
reunión abierta
de SA en una
de las prisiones
de su país.*

Otro miembro dijo que conocía a un compañero de AA que viene regularmente a la prisión para hablarles a los reclusos sobre el programa de AA. Él acordó preguntarle a este compañero de AA que era necesario para ir a la prisión.

Arrojé mi vida por la ventana en la búsqueda de la lujuria. No puedo imaginar lo difícil que debe ser ser prisionero de la lujuria y ser un verdadero prisionero al mismo tiempo.

Fue asombroso cómo las cosas funcionaron. El miembro de AA sugirió que contactáramos directamente a un psicólogo en una prisión a la que asistía regularmente. Nos pusimos en contacto con la psicóloga y ella nos invitó a venir y tener una reunión abierta para los reclusos. Al principio, no creí lo que dijo porque había escuchado historias sobre lo difícil que es organizar una reunión abierta en una prisión.

Llegó el día de nuestra visita y me sentía realmente temeroso. ¿Qué puedo decir yo, un sexolico que nunca estuvo en prisión y que ni siquiera tiene 30 años, a estos amigos en prisión que probablemente cruzaron muchos más límites que yo? Sin embargo, superé mi miedo y fui allí con otros dos compañeros de SA.

Ante nosotros se sentaron 20 reclusos, todos hombres. Comenzamos a compartir nuestras historias y después ellos comenzaron a hacer preguntas. Me sorprendió.

Pensé que todos se reirían de nosotros. Algunos lo hicieron, pero la mayoría no. Lo más sorprendente para mí fue que después de la reunión, algunos reclusos vinieron a estrecharnos la mano y a agradecernos por nuestro coraje y mensaje de esperanza. Me di cuenta de que para Dios nada es imposible y que Él puede usar a una persona enferma como yo para difundir el mensaje de esperanza en cualquier lugar.

¡Hay una solución para el sexolismo! Al final, hablamos con la psicóloga de la prisión sobre futuras colaboraciones y temas como el apadrinamiento por correo, reuniones virtuales y talleres de Pasos. Veremos qué pasa!

Lo más sorprendente para mí fue que después de la reunión, algunos reclusos vinieron a estrecharnos la mano y a agradecernos por nuestro coraje y mensaje de esperanza.

En este artículo quería enfatizar que en muchas prisiones hay amigos enfermos que no conocen la solución. Es posible ayudarles. Es posible llevarles el mensaje de esperanza. Si tienes el deseo de ayudar a los reclusos, ¡te animo a que lo hagas!

Anónimo, Eslovaquia



Como ESSAY es una revista internacional, solo publica futuros eventos internacionales de SA. Sin embargo, tus eventos locales o internacionales pueden ser enviados a saico@sa.org para ser incluidos en la página de Convenciones y Eventos de sa.org. Envía la siguiente información: fechas, tema, ubicación y contacto(s). Un volante del evento es muy útil.

¡Reserva la fecha!

Convención Internacional de SA y S-Anon
12-14 Julio, 2024
Los Ángeles



← Escanea este código para más



Únete a nosotros en compañerismo y recuperación en el soleado sur de California en julio de 2024. ¡Regístrate pronto! ¡No querrás perderte estas fantásticas Convenciones Internacionales de SA y S-Anon! Escanea el código QR de arriba o visita iclosangeles2024.com para obtener más detalles. ¡Esperamos verte allí!

Dave H., California, EE. UU.



En mi vida, el VALOR PARA CAMBIAR no ha surgido por casualidad. No creo que tenga mucho coraje y mucho menos el coraje que necesito para cambiar. Cambiarme a mí mismo puede dar miedo. A veces me aterroriza. Pero entregar mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios tal como lo entiendo me ayuda a encontrar valor.

Encuentro coraje cuando hago llamadas a programas para compartir lo que está pasando conmigo con un espíritu de transparencia y auto revelación.

Aún tengo más valor cuando voy a una reunión con hombres y mujeres que se recuperan de la lujuria tal como yo.

Y la experiencia, la fortaleza y la esperanza en las Convenciones Internacionales me llenan con una sensación de valor que puede ser maravillosamente abrumadora.

Hay mucho que amar de Los Ángeles: el clima, la comida, las playas, el entretenimiento. Pero del 12 al 14 de julio, Los Ángeles estará saturado de valor: ¡VALOR PARA CAMBIAR, de hecho!

Ese es el tema de la Convención Internacional SA & S-Anon Verano 2024, y Los Ángeles, California es la ciudad anfitriona.

En mi vida, el cambio nunca ha sido un interruptor de encendido/apagado, sino más bien un interruptor de atenuación incremental

(pero me gusta llamarlo mi interruptor brillantador). A medida que continúo trabajando en el programa de SA trabajando los pasos, haciendo llamadas del programa, asistiendo a las reuniones y haciendo servicio, me encuentro más consistentemente tomando "acciones correctas" (SA 147, 164, 167).

Estas "acciones correctas" están provocando un cambio real en mi vida. Eso es lo que la recuperación significa para mí - el cambio.

La recuperación que veo en los demás es evidencia para mí de su VALOR PARA CAMBIAR

Su valor es contagioso, y encuentro que mi propio coraje se expande a medida

que continúo esta vida de cambio y recuperación. Incluso cuando paso por temporadas de recaída, puedo abrazar el valor que se me ha dado, superar el desaliento de mi imperfección, continuar cambiando y apreciar mi progreso que es cada vez más evidente a medida que trabajo en este programa de SA de progreso y no perfección.

Trabajar con muchos hombres y mujeres en el comité de la convención que están sirviendo incansablemente para hacer que La Convención Internacional L.A 2024, una oportunidad para que continúes tu propio

cambio, ya me ha llenado de gratitud y, sí, valor. ¿Por qué no se une a nosotros? Comience sus planes ahora yendo a iclosangeles2024.com y vea lo que tenemos reservado para usted. Tenemos planes para más de 90 sesiones de trabajo, talleres y paneles de discusión sobre una amplia gama de temas para SA y S-Anon. Algunos de estos temas serán Rendición, Apadrinamiento, Vergüenza, Citas Sobrias, Atracción hacia Personas del Mismo Sexo y Afines, Herramientas Espirituales... y esos son solo algunos de los temas S.

También estamos trayendo a algunos oradores estimulantes para que nos enseñen y animen mientras comparten su ESH ("experiencia, fortaleza y esperanza" SA 201).

Soy un tipo alto y calvo con una voz profunda en la radio. Sería un privilegio para mí presentarles a los asistentes que ya se han registrado desde Singapur, México, Israel, Canadá, Kenia y, por supuesto, aquí mismo en la soleada California. Estoy muy emocionad de que nos unamos para crecer en nuestro VALOR PARA CAMBIAR.

Dave H., California, Estados Unidos



SURRENDER, DEEP IN THE OF TEXAS

JULIO 25-27

Save the Date, Y'all!

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

Concurso

SUBE TU MEJOR SUBTÍTULO



LaRon, nuestro ilustrador de la casa, que ha estado dando vida a nuestras portadas y llenando nuestras páginas de risas a través de sus caricaturas durante los últimos dos años, ha creado una caricatura con el tema de la recuperación que falta sólo una cosa: ¡un título tuyo! La burbuja de diálogo está vacío y es tu turno de llenarlo de ingenio.

Esta es tu misión, si decides aceptarla: hacer una lluvia de ideas sobre el subtítulo perfecto para la última obra maestra de LaRon y envíala a ensayo@sa.org. Si su título captura nuestros corazones (y risas), adornará las páginas de nuestra edición de ENSAYO de junio. Además, obtendrás una copia gratuita cortesía de SAICO, entregada directamente en la puerta de tu casa.

Marquen sus calendarios: la fecha límite para enviar presentaciones es el 15 de mayo. ¡Dejen fluir la creatividad y que gane el título más divertido!

BY FAITH

And **POR FE Y POR OBRAS**
BY WORKS



Un evento virtual de recuperación en SA organizado por:

REGIÓN DEL ATLÁNTICO MEDIO (Mid Atlantic Region) MAR
EUROPA Y REGIÓN ESTE MEDIA (Europe and Middle East Region) EMER

El evento en línea de dos días, “Por fe y por obras” en los días 9 y 10 de marzo de 2024, fueron un esfuerzo de colaboración por primera vez entre los Comités de Buenos Vecinos de ambas regiones.

El tema “Por Fe y Por Obras” surgió de la Tradición Uno del libro, Doce Pasos y Doce Tradiciones: “Por la fe y por las obras hemos podido aprovechar las lecciones de una experiencia increíble. Viven hoy en las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos, que, si Dios quiere, nos sostendrá en la unidad mientras Él pueda necesitarnos”. (Doce y Doce 131).

Había 596 miembros registrados de SA, de 50 diferentes países alrededor del mundo. Un evento de esta magnitud requirió de varios integrantes haciendo servicio. Hablamos 9 idiomas, 8 oradores maravillosos, 40 intérpretes, 2 moderadores, 4 presentadores técnicos, 4 cronometradores y 12 miembros del comité. Durante el evento, brindamos información en salas para lo siguiente: Comité de Correccionales y Prisiones, Comité de Alcance Global, Convención EMER, salas basadas en idiomas, y una sala para mujeres en SA. Algunos miembros han informado que se reconectaron con miembros con quienes habían perdido contacto al asistir al evento. Otros se involucraron con CFC debido al nuevo Coordinador MAR del CFB y presidente del CFC de EMER.

Le damos mucho crédito a EMER por extender la mano a través del Océano Atlántico a MAR. La experiencia fue reveladora y reconfortante para nosotros en el MAR donde hablamos principalmente un idioma. Agradecer a todos los que apoyaron el evento. Por favor permanezcan atentos a la información de las grabaciones.

Hal C., Presidente del MAR GNC

En nombre del Comité Mixto de Buenos Vecinos MAR y EMER



El pasado mes de octubre se llevó a cabo la Séptima Convención de SA México en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez. A la convención asistieron 47 miembros de SA y 13 miembros de S-Anon; Para varios participantes esta fue su primera convención y sus comentarios se encuentran a continuación. Nosotros, los organizadores, agradecemos al Poder Superior (Dios como cada uno lo concibe) por esta experiencia que fue tan importante en nuestra recuperación.

La organización de la convención comenzó en 2022, cuando se formó un comité de servidores de confianza del intergrupo de SA mexicano para planificar la convención de nuestra querida confraternidad en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

La planificación y organización del evento duró más de un año: actividades como selección del lugar de la convención, costos, temas a discutir, oradores, comida, actividades de compañerismo, etc. El trabajo fue arduo para los organizadores, con reuniones mensuales al principio, luego cada dos semanas y finalmente semanalmente. A pesar de la falta de experiencia del comité, el objetivo de hacer avanzar la convención se logró gracias a la dedicación y el cuidado de los miembros.

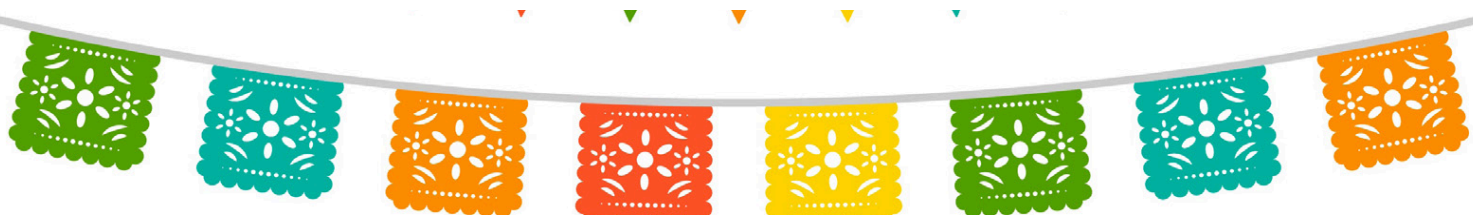
Francisco, México



Miembro del grupo organizador

SÉPTIMA CONVENCIÓN NACIONAL EN MEXICO





Asistir a un evento de este tipo me ayudó a cambiar mi percepción de una persona que había estado sobria durante mucho tiempo y que no me agradaba por no ser como yo quería que fuera. Ver su rostro, convivir con él y verlo actuar con serenidad hizo que ese resentimiento desapareciera y ahora lo aprecio mucho más y confío más en él. También cambió mi percepción de otro integrante que me dio una lección de humildad y servicio al prestarme la guitarra de su hijo, que trajo de su ciudad.

José N., Chihuahua, México



Doy gracias a Dios por darme la oportunidad de asistir a la convención en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Fue una gran experiencia conocer personas excepcionales que Dios ha puesto en mi camino en la confraternidad de SA, quienes me han ayudado y sostenido en mi sobriedad y la recuperación de mi dignidad como hijo de Dios. Compartir mi Primer Paso fue un acto de humildad para mostrar cuán ingobernable se volvió mi vida a causa de mi sexolismo. Compartir mi inventario de consumo sexual a mis 50's y en momentos difíciles de mi vida, debido a la muerte de mi madre y la enfermedad de mi padre, me ayudó a comprender que Dios tenía un propósito en mi recuperación de mi adicción a la lujuria.

Asistir a la convención, a pesar de las exigencias laborales, fue un evento que me llenó de esperanza de seguir trabajando día a día por mi recuperación. Doy gracias a Dios, al intergrupo y a cada miembro de esta confraternidad que ha contribuido a mi recuperación.

Martín, Mérida, México



La convención anual fue una oportunidad para conocer a más miembros en persona. Las experiencias espirituales que se compartieron y la unidad creada ayudaron a exponer aún más mi orgullo. Pude conseguir un padrino y fortalecer mi conexión con mi Poder Superior. Regreso al programa en un marco de mayor inspiración, esperanza y humildad.

Rafael C, Monterrey, México



Participar en la convención me dio esperanza ya que tuve la oportunidad de conocer más sobre mi enfermedad gracias a testimonios de miembros que llevan más tiempo sobrios. Llegué a darme cuenta en un nivel más profundo de que puedo permanecer sobrio sólo un día a la vez si sigo el programa. Estoy agradecido de que S-Anon exista. Experimenté la fuerza del apadrinamiento grupal en el que se me mostraron diferentes puntos de vista sobre un mismo problema. Me ayudó a tomarme más en serio el apoyo de mi padrino.

Daniel C, Guatemala





Ella aprendió que Dios tiene Amor incondicional por ella

Mantenlo simple: cuán profundo y difícil. Cuando llegué a SA, buscaba algo especial que me sorprendiera y me catapultara hacia la sobriedad. Qué decepcionada quedé cuando mi madrina dijo: "No te estoy guardando ninguna herramienta secreta; la experiencia que tengo la he compartido contigo; no hay conejos en el sombrero."

Cuando escuché por primera vez sobre lo que llamamos una "experiencia espiritual" mientras escuchaba una charla, de repente algo cambió, y lo comprendí. Había estado esperando los fuegos artificiales, el rayo... la salvación. Entonces me di cuenta de que la palabra clave "despertar" significa que poco a poco algo despierta en mí, algo que ha estado allí durante años que traté de mantener cerrado.

Llegué a SA hace tres meses. La semana pasada fue mi primera vez en una conferencia. La noche anterior a la conferencia, mi esposo y yo estuvimos en una sesión de terapia intensa, a la que siguió su descubrimiento de una dolorosa y relativamente reciente infidelidad. Este descubrimiento ocurrió después de volver a estar juntos tras un año de separación debido a mi comportamiento problemático. Una vez más, mi adicción había estado erosionando algo que no había tenido tiempo de sanar debido a mis propias acciones.

Fui a la conferencia abrumada por mi miedo al abandono y pensando en mi esposo, a quien dejé en casa sufriendo. Los primeros oradores de la conferencia fueron un miembro de SA y su esposa, una miembro de S-Anon. Me sorprendió cuán honestamente este miembro de SA podía hablar sobre sus consumos sexuales pasados junto a su esposa mientras cientos de personas escuchaban.

Compartió de una manera tan sencilla, sin evasiones ni dramatismo. La serenidad con la que habló me permitió decir: "Tengo una enfermedad que puede apoderarse de mí y hacerme hacer cosas locas, como tener un amorío mientras trato de reconstruir mi familia después de destruirla." Esto no me hace mala o malvada; simplemente estoy muy enferma.

No conozco ningún lugar donde pueda ser tan honesta y vulnerable. Por ejemplo, uno de mis mayores miedos es el abandono y estar sola. ¡Qué gran regalo que, en una conferencia donde estos sentimientos surgieron, pueda acudir a una compañera y decirle que me siento sola, o decirles que me siento detonada entre todos los hombres en la conferencia, y en respuesta recibir un abrazo cálido y amoroso!

¡Qué egoísta y egocéntrico es de mi parte no darle a mi esposo el lugar para estar herido y enojado! Cuando trato de hacerle las cosas más fáciles, ¿no estoy simplemente tratando de mitigar mi miedo al abandono? Pero todo esto es natural para mí y para cualquiera que haya aprendido a suprimir emociones difíciles.

Siento como si hubiera recibido una invitación de mi Poder Superior: cierra los ojos, toma una respiración profunda, siéntate en tus emociones dolorosas, rinde la demanda de una grandiosa experiencia espiritual. En cambio, puedo orar para aceptar la vida en sus propios términos, para reconocer todas las cosas en mi vida por las que puedo estar agradecida.

Al igual que el orador principal, comencé mi viaje en SLAA y tampoco logré mantenerme sobria. No entendía la raíz de mi adicción ni que necesitaba resolver mis patrones de pensamiento, mi lujuria y mis resentimientos. SA me enseñó herramientas simples para lidiar con estas cosas, es decir traerlas a la luz y dejarlas disiparse por sí mismas a través de la gracia de Dios.

El orador de cierre terminó su compartir con una frase que me quedó grabada: "No importa cuál sea mi pasado, las cosas horribles que hice en adicción activa; no importa si tengo pensamientos oscuros, si estoy sobria o si he recaído. Una cosa siempre es cierta: mi Poder Superior me adora". ¡Qué simple! Mi Poder Superior tiene un amor incondicional por mí.

Anónimo, Israel



VIENE EN JUNIO



Próxima edición

La edición de junio tratará sobre los valientes hombres y mujeres que trabajan juntos en su solución común en la fraternidad de Sexólicos Anónimos.

Equilibrando límites

Una joven india comparte cómo llegó a darse cuenta de que su adicción estaba en su cabeza y cómo estableció límites saludables con los hombres.

Recibiendo un par de gafas 3D

Su experiencia como miembro keniana e internacional la ha llevado a ver que nuestras diferencias externas son cuestiones ajenas y que la unidad de SA es lo primero.

Abundante bendición

Él se siente ricamente bendecido de que lo que antes consideraba una amenaza, el tener mujeres en su reunión alemana. Hoy se ha convertido en un gran regalo.

Envía tu historia

Edición de junio de 2024: Hombres y mujeres en SA (Historias entregadas el 1 de mayo)

Comparte con nosotros cómo tú y tu grupo local cultivan reuniones y actividades sociales que sean acogedoras tanto para hombres como para mujeres.

Edición de agosto de 2024: "¿Qué es la Lujuria?"

(Historias antes del 1 de Julio) Su enfoque en la lujuria es lo que distingue a SA de las demás comunidades 'S' y hace que nuestra comunidad sea tan eficiente.

Edición de octubre de 2024: Uso de la Literatura del Programa (Historias antes del 1 de septiembre)

Explorando la riqueza de la literatura AA y SA que tenemos a nuestra disposición.

Edición de diciembre de 2024: Citas Sobrias

(Historias antes del 1 de noviembre) Experiencia, fuerza y esperanza sobre citas sobrias de compañeros de todo el mundo.

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

Si bien proporcionamos la versión completa de cada revista en PDF, así como seis artículos seleccionados en 10 idiomas diferentes en nuestro sitio web sin cargo, no es gratis producirla. Para apoyar a la revista ESSAY en la difusión del mensaje de SA en todo el mundo, por favor haga una contribución en essay.sa.org.

LOS 12 PASOS DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

- 1.-Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**
- 2.-Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.**
- 3.-Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.**
- 4.-Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.**
- 5.-Admitimos a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.**
- 6.-Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.**
- 7.- Le pedimos humildemente que nos liberase de nuestros defectos.**
- 8.-Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.**
- 9.-Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicara a ellos o a otros.**
- 10.-Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.**
- 11.-Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.**
- 12.-Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.**

Los Doce Pasos y las Tradiciones se adaptan con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, INC. El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS haya aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS esté de acuerdo con las opiniones expresadas aquí. AA es un programa de recuperación únicamente del alcoholismo. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en relación con programas que están modelados según AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto que no sea de AA, no implica lo contrario. Sexólicos Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979.

LAS 12 TRADICIONES DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

- 1.-Nuestro bienestar común debe prevalecer frente a todo lo demás; la recuperación personal depende de la unidad de SA.**
- 2.-Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad suprema: un Dios bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.**
- 3.-El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual.**
- 4.-Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a SA en su conjunto.**
- 5.-Cada grupo tiene un objetivo prioritario: transmitir su mensaje a los sexólicos que aún sufren.**
- 6.-Un grupo de SA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de SA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.**
- 7.-El sostenimiento económico de cada grupo corre a cuenta del mismo. Nos negamos a recibir contribuciones exteriores.**
- 8.-SA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden contratar personal especializado.**
- 9.-SA, como tal, nunca debe adoptar una estructura organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités directamente responsables ante aquellos que sirven.**
- 10.-SA carece de opiniones sobre asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.**
- 11.-Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.**
- 12.-El anonimato es el fundamento espiritual de nuestras tradiciones y nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personalidades.**

**DIOS,
Cóncedeme 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.**