

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS



RECÍEN
LLEGADOS

CÓMO ACOGERLOS
Y MANTENERLOS

AGOSTO 2023
SA.ORG

ANUNCIO ESPECIAL

LA ASOCIACIÓN ISRAELÍ LE INVITA A LA
ENERO CONVENCION INTERNACIONAL DE JERUSALÉN

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.

¿No es irónico? En nuestra enfermedad, no teníamos otra opción más que

Consumir. Simplemente teníamos que; pero en la recuperación, nuestros corazones cambian y no tenemos otra opción mas que tender la mano- simplemente teníamos que. Todo aquel que alcanza la sobriedad, que empieza a experimentar los frutos de la recuperación quiere, como consecuencia natural, ayudar a otros a alcanzarla, especialmente a los recién llegados.

En el ENSAYO de este mes, nos centramos en cómo dar la bienvenida a los recién llegados y cómo conservarlos. Diferentes grupos de todo el mundo tienen su propia manera de hacerlo, pero, independientemente de cómo lo haga cada grupo, el objetivo es el mismo: dar la bienvenida al (la) recién llegado(a), nervioso(a), desesperado(a), que acaba de cruzar la puerta y transmitirle la buena noticia: hay una solución; una vida sin lujuria es posible y alegre, ¡imagínese!

Nuestro programa viene con pilas incluidas-todas las herramientas, tuercas y tornillos necesarios para revisión del corazón están incluidos.

Un artículo del grupo de Múnich en este número ofrece una perspectiva interesante sobre cómo adaptaron su antiguo sistema de bienvenida en una experiencia más cálida. Lea también sobre cómo el grupo de Filadelfia desarrolló su formato de orientación para recién llegados. También se incluye en este número la inspiradora historia de un miembro que viajó desde San Diego a la Convención Internacional de Cracovia.

Incluimos las últimas noticias relacionadas con la Convención Internacional de Jerusalén de enero de 2024.

Por último, esperamos que disfruten de las citas, relacionadas con los recién llegados y adaptadas de la literatura y los eslóganes de AA al final de cada página a la izquierda.

En fraternidad,
El equipo editorial
essay@sa.org



Agosto 2023

La capacidad de cada AA para identificarse y traer recuperación al recién llegado es un regalo de Dios transmitir este regalo a los demás es nuestro único objetivo. La sobriedad no se puede mantener a menos que se regale. AA 150-151

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Experiencia Espiritual a través de la Música	8
Folleto "SA para el Recién Llegado"	10
Poema "Suéltalo y déjalo a Dios"	11

EN LA PORTADA RECIÉN LLEGADOS

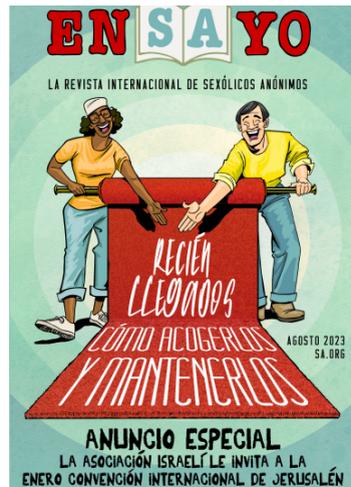
¡Siempre que quieras venir, sé bienvenido/a!.....	12
Ayudar a los demás asistiendo	15
Ser un recién llegado es una actitud del corazón	17
No tan único después de todo	18

HISTORIAS DE SA

Dios hace que cosas asombrosas sucedan	20
Trabajar los Pasos es su máxima prioridad	23

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: Nuestro talentoso ilustrador LaRon, describió muy bien la alegre y personal bienvenida que los grupos saludables brindan a sus recién llegados.

PASOS Y TRADICIONES

Dos Poderes más grandes que yo	26
--------------------------------------	----

COMITÉ DE PRISIONES

Un Refugio Triple Seguro	3
--------------------------------	---

NOTICIAS DEL MUNDO

No te Pierdas la Convención Internacional de Jerusalén	28
Reserva la Fecha de la Convención Internacional de Los Ángeles....	29
Nuevos Grupos en SA	31
Estado Financiero del Segundo Trimestre	31
La Confianza en Dios lo Llevó a Cracovia.....	32

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA	2
Declaración de responsabilidad.....	2
Declaración de principios.....	2
Esquina del editor.....	3
¿Qué está pasando en SA?.....	5
Querido ENSAYO	6
Muros de SA en el mundo	7
Tema de discusión	16
Calendario de eventos de SA	33
Próximamente en octubre	35

Qué está
Pasando en SA

DE CRACOVIA A JERUSALEN

Éstos son los aspectos más destacados de la sección Hoy SA del informe de la Asamblea General de Delegados (AGD) del 13 y 14 de julio: Julio ha sido un mes lleno de acontecimientos para nuestros Fideicomisarios y AGD. Tres Fideicomisarios abandonaron la Junta por rotación después de haber trabajado en la asociación durante sus períodos completos de cuatro años; otro no fue reafirmado por la AGD. Mientras tanto, nuestro Comité de Nominaciones ha estado ocupado reclutando y entrevistando a nuevos candidatos a Fideicomisarios. La AGD aprobó un nuevo administrador en la Convención Polaca de julio. La AGD agradeció a Eric H. por su servicio como presidente del fideicomiso y a Rich P. por su servicio como presidente de la AGD. El nuevo presidente de la AGD es AJ R.; el nuevo vicepresidente Brad S.

Convención Internacional en Polonia: Nuestra primera Convención Internacional después del Covid fue un gran éxito. Estábamos muy orgullosos de como SA en Polonia dio un paso adelante para albergar a la Convención Internacional de SA de julio de 2023. Hubo algunos obstáculos al trabajar con el Comité de Convención (CC), pero como siempre sucede, el Poder Superior apareció y se manifestó.

¡El siguiente año en Jerusalem! "Un paso hacia la luz": Nuestra próxima Convención Internacional será en Jerusalén del 22 al 24 de enero. La comunidad de Jerusalén ha estado trabajando arduamente para hacer de esta convención un gran éxito. Regístrate ahora en sa.org o steppingintothelight.org. Otras convenciones internacionales próximas: Los Ángeles, California en julio de 2024. Dallas, Texas en Julio de 2025.

Nuevo folleto: La AGD aprobó y actualizó el folleto "El Grupo Base de SA" que incluye una sección titulada "Cómo Administrar Las Finanzas Del Grupo"

Próximamente: El Comité de Información Pública ha producido un gran compilado de videos para ayudar al recién llegado, titulado "Serie de videos de orientación para recién llegados". Son divertidos e informativos. Los Fideicomisarios revisaron los videos y los aprobaron, y serán revisados por la AGD en la reunión de octubre.

Censo de Reuniones: A partir del 1 de julio de 2023, a través del sistema de Registro de Reuniones, el Comité Asesor ha registrado 1,878 reuniones. 33 de estas reuniones indican que no se adhieren a la Declaración de Principios de SA. 59 reuniones no han indicado ninguna región o intergrupala. La Región de Habla Persa no ha utilizado el Sistema de Registro de Reuniones pero ha declarado que tienen 163 reuniones en su país. Por favor mantenga actualizada su inscripción a la reunión, ya que el Comité de Información Tecnológica está trabajando para convertir el Buscador de reuniones sa.org para utilizar la misma base de datos. Esta nueva aplicación pone el poder en tus manos para que los recién llegados te encuentren.

LA AGD crea un comité: La AGD creó un comité por petición de estudios para hacer un reporte de los AGD el cual está pendiente para octubre de 2023, "Censo de todas las reuniones registradas que se adhieren a la Declaración de Principios de SA para el recuento de delegados"

Folletos. Todos los folletos de SAICO ahora están disponibles como descarga gratuita desde el sitio WEB de SA. Revista ENSAYO en línea. La revista ENSAYO está disponible en: essay.sa.org

Traducción del Libro Blanco. La traducción del Libro Blanco al lituano ha sido impresa.

Noticias del CCC: El Comité del Centro Correccional necesita más padrinos para nuestros amigos que están en prisión.

Necesitamos desarrolladores de aplicaciones Web. SA sigue buscando desarrolladores voluntarios de aplicaciones web para crear y mantener nuevas funciones en nuestro sitio web sa.org. Como por ejemplo, buscador de reuniones, registro de eventos, tienda en línea de SA. Se necesita experiencia en diseño web y conocimiento en desarrollo en PHP, HTML, CSS Y SQL básico. Si estás interesado contacta a SAICO para que te ponga en contacto con el Comité de Información Tecnológica.

Finanzas. Aunque las reservas totales son suficientes para financiar ocho meses de gastos, este sigue siendo un año difícil para nosotros, la inflación sigue aumentando los precios de todo lo que hacemos. Por favor siga contribuyendo a través de sus reuniones locales, intergrupales y regionales, y haga cualquier contribución adicional directamente a sa.org.

Jerry E; Virginia, E.E.U.U.
Nuevo Custodio



Querido ESSAY

BELLEZA DE LAS CENIZAS

QUERIDO ENSAYO, DIOS me ha mantenido sobrio desde el 17/12/17, y todo lo que tengo es hoy. Mi padrino me sugirió que escribiera esta carta y es una gran oportunidad para reflexionar sobre mi recuperación y la obra de Dios en mi vida. Estoy convencido de que cualquier éxito que haya disfrutado se debe a Dios. Mi esperanza y oración es que la carta de testimonio de Dios y de su capacidad para sacar belleza de las cenizas.

Comencé a asistir a reuniones en 2012 y mi vida era un desastre. Estaba pasando por un divorcio y mis defectos de carácter habían cobrado un precio enorme en mi vida. Me estaba recuperando de un intento de suicidio y sabía que necesitaba ayuda. Un amigo me invitó a SA y fui a una reunión. Afortunadamente, he asistido a reuniones desde entonces.

Un avance rápido hasta el día de hoy, me he vuelto a casar y tengo una familia mixta. La vida no es perfecta y hay muchas oportunidades para trabajar en mi programa. Sin embargo, la vida es maravillosa. Una cosa que me encanta de la recuperación son los pequeños milagros que veo en mi vida. La otra noche me sentía resentido con mi ex esposa y vi que necesitaba hacer una llamada para trabajar mi décimo paso.

Menos de un minuto después, me llamó un amigo del programa que también está divorciado, pudo identificarse con mi situación, y compartí mi resentimiento con él y trabajar en mi décimo paso.

Prácticamente, el programa me brinda herramientas para utilizar en el día a día. Mi día comienza levantándome de la cama y diciendo la oración del tercer paso junto con oraciones de la sección “Sobre el despertar” en AA 86-88. Leo “La Conexión Verdadera” a diario. Además, mi padrino me sugirió decir 100 afirmaciones y leer “La aceptación es la respuesta” en AA 416-420. Puedo decir estas afirmaciones y la lectura AA 417 diariamente frente a un espejo parado sobre una pierna.

Esta ha sido una maravillosa adición a mi programa.

Otras herramientas que utilizo incluyen el trabajo de pasos seis días a la semana, la meditación,

la oración, asistir a reuniones, tener un padrino y ahijados, ejercicio regular y trabajo de servicio dentro y fuera del Programa.

El trabajo de servicio en mi casa, incluida la limpieza de baños y aseos, ha sido de gran ayuda. Cuando mi actitud hacia mi esposa es enfermiza y resentida, limpiar su baño me ayuda a mejorar mi actitud hacia ella. Mi día termina arrodillándome junto a mi cama, agradeciendo a Dios por el día y pidiéndole disposición, honestidad y apertura de mente, entre otras cosas.

Mi programa no es perfecto y no necesita serlo. Puedo rendirme, depender de Dios y tomar la siguiente acción correcta.

Daniel C., Alaska, EE. UU.



Reuniones de SA
en el mundo

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



Lunes y Viernes
Reunión
Bochum,
Alemania



Grupo Tres Legados
Katamon, Jerusalén,
Israel



Grupo Psicosis
Alicante y
Murcia, España



Reunión de los Jueves
American Fork, UT, USA



Comparte tus fotos

Envíe la fotografía de su lugar de reunión a
essay@sa.org.

Recuerde incluir sus nombre, dirección,
nombre del grupo y lugar de reunión.

www.sa.org/essay

CONECTANDO CON UN PODER SUPERIOR

Dos de las mejores herramientas en mi "kit de herramientas espirituales" para conectarme con la Inteligencia Divina (junto con trabajar los Pasos, asistir a reuniones, hablar con mi patrocinador y trabajar en el trabajo de servicio en la comunidad SA) son cantar y tocar (o escuchar) música. La música es una pasión de toda la vida para mí y un componente importante de mi recuperación.

Crecí en una familia musical en el Oeste estadounidense. Cuando era niño y adolescente, mis mayores alegrías eran cantar en los coros de la iglesia y tocar el piano de cola de mi padre. Mi padre era un ministro y director de coro que tocaba el piano y daba clases de canto. A mi madre le gustaba tocar el piano y cantar con niños pequeños. Mi hermana, la mayor de cinco hermanos, tocaba la guitarra y estudió arpa en la universidad. Ella fue a que me hizo empezar a tocar la guitarra cuando tenía 16 años, eso fue hace más de 50 años.

*La música
como
experiencia
espiritual*

SORPRENDIDO POR LA ALEGRÍA

Debido al impacto de crecer en una familia disfuncional que incluía un padre adicto al sexo y una madre codependiente, tuve muchos problemas emocionales cuando era adolescente y sufrí depresión la cual, en algunos momentos, me llevó a pensamientos suicidas. Lo que me mantuvo en marcha fue escuchar la música popular de la época (era mediados / finales de los 60, así que eso te da una idea) y aprender a tocar muchas de esas canciones en la guitarra y divertirme cantándolas. Años más tarde, después de comenzar mi viaje en la recuperación, llegué a creer que mi Poder Superior me había mantenido vivo durante mis luchas adolescentes a través del poder y la alegría de la música que hizo que mi vida valiera la pena. El hombre que más tarde se convirtió en mi padrino me dijo una vez después de una reunión en la que había celebrado un hito de recuperación: "¡Felicitaciones por tu cumpleaños de sobriedad! Pero, ¿dónde está tu alegría? No lo veo". Lo que me recuerda algo en la literatura que dice: "Si los recién llegados no pudieran ver alegría o diversión en nuestra existencia, no la querrían. Insistimos absolutamente en disfrutar de la vida". (AA 132)



Puede encontrar las canciones de Marshal y sus letras en nuestro sitio web de ensayos essay.sa.org en "Get Involved" y "Recovery Songs".

VIVIR EN EL PROBLEMA

Después de comenzar a tocar la guitarra durante mis años de escuela secundaria, comencé a escribir poesía y canciones a los 20 años. Alrededor de ese tiempo, me convertí en un miembro activo de una comunidad internacional de yoga. Como miembro de esa comunidad, pasé muchas horas tocando y cantando canciones devocionales y cantando a lo Divino. Como parte de mis prácticas espirituales, fui célibe durante cuatro o cinco años, que fue mi primera experiencia con la sobriedad sexual y años antes de entrar en recuperación. Más tarde, después de dejar esa comunidad, me casé con mi primera esposa y tuvimos un hijo juntos. Después de que esa relación se vino abajo, comencé a tocar música en lugares públicos (cafeterías, fiestas, etc.). Lamentablemente, durante ese tiempo, estaba buscando relaciones de dependencia poco saludables con mujeres, que estaban basadas en la lujuria y terminaban en líos infelices. Una de las canciones que escribí durante esos días se titula "Beauty Is". Lo que me parece más interesante de la canción es que trata sobre un adicto al sexo que está "a la caza" y a través de su obsesión con el sexo y sí mismo se "conducido al vacío". Entonces, incluso antes de encontrar mi camino a las salas de SA, sabía que tenía un problema. Simplemente no tenía una solución, todavía.

CANTO EN SERVICIO

Al principio de mi recuperación, mientras avanzaba en los Pasos, había llegado a los Pasos Cuatro y Cinco. Cuando le entregué lo que fue mi primer Paso Cinco a mi padrino en ese momento, esperaba que él me reprimiera y me dijera que era una "mala persona".

Me sorprendió cuando me sugirió que me concentrara en tocar más música y compartirla con otros, junto con continuar con mi trabajo de pasos, por supuesto. Después de eso, comencé a cambiar mi vieja actitud de solo buscar atención y alabanza tocando música para otros a tocar música y cantar para otros como un acto de servicio al llevar el mensaje de cómo vivir la vida con un propósito mayor. Y encontré una nueva forma de conectarme con el sentimiento y la expresión de alegría a través de la expresión musical.

Después de eso, comencé a cambiar mi vieja actitud de solo buscar atención y alabanza tocando música para otros a tocar música y cantar para otros como un acto de servicio.

Después de estar en recuperación de SA durante dos años, encontré una nueva comunidad espiritual con la que conectarme y ser parte. Era un grupo grande y activo que tenía servicios religiosos y un gran coro al que me uní y disfruté cantando. ¡Lo que no sabía, en ese momento, era que mi futura esposa también era miembro del coro! Mi Poder Superior me dio una gran bendición en el momento adecuado. Eventualmente, comencé a tocar solos en los servicios de la iglesia e incluso me convertí en miembro de la banda. Esa fue la primera banda con la que toqué y las promesas se estaban haciendo realidad para mí.

VIVIR EN LA SOLUCIÓN

Mi sobriedad y recuperación han tenido un poderoso impacto en mi enfoque y contenido de composición. Dos ejemplos de ese impacto son mis canciones, "Thread of Love" y "Brand New Day". El primero, "Hilo de Amor", trata sobre vivir en la Solución, que es acerca de buscar mi conexión con ese Amor Divino sobre el que escribí anteriormente. La segunda canción, "Brand New Day", es mi canción de gozo sobre disfrutar de la vida, un día a la vez. Esta melodía surgió durante una sesión musical improvisada con mi sobrino, James.

Y, finalmente, en el espíritu de servicio y durante mi tiempo en recuperación, escribí una canción de cumpleaños titulada "Feliz día sobrio para ti". He cantado esta melodía de celebración al final de las reuniones cuando un compañero ha alcanzado un hito de sobriedad. ¡Hoy siempre es un gran día para estar vivo y sobrio! Gracias, Poder Superior, por mantenerme sobrio desde el 28 de diciembre de 1998 y permitirme ser útil a través de mi música.

Marshal M., California, Estados Unidos



- Las hermosas canciones de recuperación de Marshal y sus letras pueden escucharse y leerse en essay.sa.org bajo las secciones "Get Involved" (Participa) y "Recovery Songs" (Canciones de Recuperación).
- Puedes enviar tus propias canciones de recuperación a essay@sa.org para que las consideremos y las añadamos a la página de "Recovery Songs" (Canciones de Recuperación).

SA AL RECIÉN LLEGADO

Nuestra literatura es una de las principales Herramientas Prácticas que tenemos a nuestra disposición. Para dar la bienvenida y mantener a los recién llegados, cada grupo debe tener una mesa atractiva y con literatura bien surtida. Muchos de los miembros testifican sobre el impacto crucial que los primeros folletos que leyeron tuvieron sobre ellos. Entre los 20 folletos que nuestra confraternidad ha producido hasta ahora, este está escrito especialmente para recién llegados.

Contiene temas que salvan vidas como: ¿Qué es SA? ¿Qué es la sobriedad sexual? ¿Es SA una terapia de grupo? ¿Cómo puedo convertirme en miembro? ¿Cómo puedo determinar si soy adicto? ¿Qué tengo que hacer para conseguir la sobriedad?

Encuentre todos nuestros libros, libros electrónicos, audiolibros, Revistas de ENSAYO y folletos en nuestra tienda SA en línea: sexaholics.org/store



"Dejar ir" — esa expresión suena tan poderosa.

Aferrarme a mi dolor casi se ha convertido en la canción de mi vida.

Dejar ir mis pensamientos dolorosos probablemente sería como cortar una parte de mí.

Oh, Dios, se ha vuelto parte de mí, ¿no lo puedes ver?

Ahora me doy cuenta de que se debe a la sensación de seguridad que conlleva.

“¡Ve, ve!”, grita mi niño interior, “¡Ni siquiera intentes mostrarme un camino diferente! Amo Mucho esto!

Cuando en realidad hay muchas formas mejores, más fáciles y ligeras.

Dios, quiero sentirme como el niño pequeño que toma la mano de su hermano mayor.

Quiero sentir Tu presencia; Quiero sentir que lo sabes todo y que tienes un plan para mí.

Quiero poder levantar la cabeza, mirarte a los ojos con asombro y obtener ese sentimiento,

“Oh, ¿eres tú, mi hermano mayor, sosteniendo mis manos todo el tiempo? Quieres decir que TU estabas ahí todo el tiempo?

“¿Me viste siendo abandonado cuando era muy pequeño? Me viste vagando por las calles a medida que crecí?

"Me viste luchando por mi vida, sin saber qué me faltaba y por lo tanto siempre estando o completamente en la cima o realmente en el fondo. ¿Sintiéndome siempre incomprendido, indigno, inadecuado, asustado y solo? Luego la sensación de finalmente crecer, caer, crecer y volver a caer.

Al ver todo esto, seguiste avanzando, como si realmente tuvieras un plan o conocieras mi destino, como si me dijeras:

“Mi querido hijo, soy Yo aquí caminando contigo todo el tiempo.

“Estoy llorando contigo. Sí, todas esas preguntas, vaya, son reales! Estoy de acuerdo en que la mente de un ser humano nunca alcanzará a entender totalmente por qué todo este sufrimiento.

“Lo que podrías pensar que es éxito, una buena vida, podría ser todo lo contrario.

“Por favor recuerden una cosa, sigo siendo el creador de todo esto; Nunca te dejé y nunca te dejaré.

“Recuerda que los verdaderos sentimientos son reales pero no la realidad.

“Por favor, reserva unos minutos al día para nosotros dos, para simplemente conectarte, reiniciar, refrescar tus sentidos.

Reunirse, reprogramarse y reiniciar con una actitud y perspectiva nuevas cada mañana.

“Que todo esto fue y es para lo mejor de tu crecimiento.

“Mi querido hijo, por favor conviértelo en una rutina diaria. Para hacer espacio en tu corazón a través de la meditación y oración para que Mi gracia pueda entrar. Simplemente déjate llevar y déjaselo a Dios”.

Shea K., Nueva York, EE. UU.

Deja ir y déjaselo a Dios

"Yo soy responsable... Cuando cualquiera, dondequiera extienda su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de S.A. esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable."
Manual de servicio de SA

Siempre que quieras venir, ¡siéntete bienvenido!



Mi primera reunión Mayo 2012

A la edad de 51 años, algún tiempo después de que mi esposa descubriera mi doble vida, me dio el Libro Blanco. Leí el título y estaba interiormente indignado. ¿Cómo podía pensar que yo era un adicto al sexo? Yo estaba "sólo" teniendo una aventura y así que dejé el libro a un lado.

Unos meses más tarde, me di cuenta de que ya no podía mantener esta negación inconsciente. Durante una visita a nuestro terapeuta de parejas, acepté leer el libro blanco y asistir a una reunión de SA. De alguna manera estaba listo, aunque todavía no estaba completamente convencido de que SA pudiera ayudarme.

Llamé al número de contacto para las reuniones de Munich. En el otro extremo, un hombre comenzó a hacerme preguntas sobre mi motivación, que respondí honestamente. También dijo que había tres reuniones por semana. Le dije que inicialmente sólo quería asistir a una reunión por semana. "En ese caso", respondió, "probablemente aún no estés listo". Así es como solía ser en Munich y en la región de habla alemana. Algunos miembros decidían quién estaba listo y quién no. Me dolió. Y sentí que no era digno de asistir a una reunión de SA.

Nuestro terapeuta no estuvo de acuerdo. Ella me explicó que mi voluntad de detener mi adicción es mi boleto a SA. Debería ir sin una charla preliminar, no podían echarme.

Después de unas semanas, di el paso y asistí a mi primera reunión de SA. Entré al salón del grupo, emocionado y sin invitación, expliqué mis preocupaciones y me encontré por un momento con un increíble desconcierto. Después de algunas discusiones, el grupo acordó celebrar una reunión de recién llegados conmigo. Conté mi historia y mi deseo de dejar de lujuriar y que necesitaba ayuda. Hubo una votación sobre si podía quedarme y volver. A pesar de que no habría sido capaz de expresarlo de esa manera antes, me hizo sentir indigno y alineado con eventos similares anteriores en mi vida. Hoy puedo decir que no le deseo esto a nadie que extienda su mano y pida ayuda.

Lo que más recordé después de la reunión fue que casi no había nadie que estuviera "en recuperación" durante un período prolongado de tiempo, excepto por un hombre mayor.

La recuperación comienza:

Unos meses más tarde, Harvey y Nancy A (SA y SA-Anon, respectivamente) de Nashville visitaron nuestra comunidad. Compartieron su experiencia, fortaleza y esperanza en un taller de reunión de oradores de 12 pasos. Ese fin de semana cambió todo para mí. El veterano de SA habla y vive el lenguaje de la recuperación. Le encantan las palabras simples y claras. Nos mostró una manera de hacer que funcionara. "Aprende a dar en lugar de recibir", dice en el Libro Blanco en la página 162. Enfatizó una y otra vez la importancia del Libro Grande. Es la base del libro blanco. El comienzo del quinto capítulo es la base para la recuperación, y se convirtió en la base de mi propio viaje de recuperación:

Nueva York y Nashville

Enero 2014

De camino a la Convención Internacional en Nashville, hice una visita de tres días para conocer un poco Nueva York. Mi plan era apoyar mi visita con reuniones diarias.

www.sa.org/essay

En un sitio web de SA de la comunidad de SA de Nueva York, encontré todas las reuniones que tenían lugar en la ciudad con los horarios y lugares exactos y, por lo tanto, planifiqué mis visitas turísticas de acuerdo con el calendario de reuniones. Esto fue útil y al mismo tiempo sorprendente para mí (ya que en nuestra región la fraternidad era casi bastante estricta ida sobre tener un lugar de reunión abierto al público).

Para mi sorpresa, nadie en la reunión me preguntó quién era ni me miró extrañamente a pesar de que obviamente era un extraño. Luego, al final de la reunión, pregunté cómo habrían reaccionado si hubiera sido un recién llegado o periodista. "Entonces habríamos celebrado una reunión para recién llegados", fue la escueta respuesta. Fui recibido en las otras reuniones de una manera igual de simple y amistosa.

Algunos compañeros decidieron quiénes estaban listos y quiénes no lo estaban. Me dolió. Sentí que no era digno de asistir a una reunión de SA.

Tres días después, en Nashville, reconocí a algunos neoyorquinos en el aeropuerto, y me invitaron a subir a su taxi para viajar juntos al hotel de la convención. En la convención, experimenté de una manera real el espíritu que encontré en el Libro Blanco. Todo allí parecía más simple, más grande, (espiritualmente) más amplio y más acogedor. Sentí que había "llegado a casa".

De vuelta a Múnich, no podía guardar silencio sobre lo que había experimentado. Compartí estas experiencias en reuniones y talleres y desafié nuestra práctica para los recién llegados. Afortunadamente, los grupos de Munich estaban abiertos al cambio.

En consecuencia, suspendimos la vieja práctica de una entrevista preliminar y la pregunta (humillante) de si alguien se opondría a que se permitiera al recién llegado regresar. Desde entonces, cada recién llegado a Munich puede simplemente entrar en una reunión. Le ofrecemos una charla preliminar si lo desea. Cualquiera que quiera vencer la lujuria es bienvenido aquí.

Experiencia con recién llegados

Desde entonces, el número de miembros de las reuniones de Munich se ha duplicado al menos y hoy en día, hay reuniones todos los días.

Por otro lado, los grupos en la región de habla alemana todavía usan las viejas reglas para recién llegados. Me pregunto por qué los grupos SA hacen que sea tan difícil para los recién llegados. Al mismo tiempo, confío en Dios y sé que todo tiene su tiempo. Algunos grupos en la región de habla alemana ahora usan la carta de presentación que ha demostrado ser tan exitosa en Munich. La presento aquí

Bernd S., SA Munich Alemania y SA Zúrich Suiza



¡Gracias por su solicitud. Bienvenido(a) a SA Munich. Adjunto encontrará algo sobre nosotros y nuestras reuniones:

El sexólico(a) se ha sacado a sí mismo(a) de todo el contexto de lo que está bien o mal. Él o ella ha perdido el control, ya no tiene el poder de elección, y no puede detenerse. La lujuria se ha convertido en una adicción. Nuestra situación es como la del alcohólico que ya no puede tolerar el alcohol y debe dejar de beber por completo, pero está enganchado y no puede parar. Lo mismo ocurre con el adicto(a) al sexo, o borracho(a) sexual, que ya no puede tolerar la lujuria pero no puede detenerse.

Esta es la razón por la cual SA, como Alcohólicos Anónimos, adopta una definición de sobriedad. Nuestra definición de sobriedad es: Nos abstenemos de cualquier forma de sexo con nosotros mismos o con parejas que no sean el cónyuge. Esta definición nos proporciona la claridad que necesitamos para abstenernos de la lujuria en todas y cada una de sus formas.

Nuestras reuniones se celebran siete veces a la semana:

*Lunes 7:00 pm
Martes 7:00 am
etc.*

....

Las reuniones presenciales se llevan a cabo en el SHZ en Munich (nombre de la calle). Puede asistir a todas las reuniones o solo a reuniones individuales. Recomendamos asistir a una reunión presencial para la 1ª reunión.

También ofrecemos la posibilidad de una reunión previa (por teléfono o unos 15 minutos antes de la reunión, excepto el martes), si usted es un(a) recién llegado(a).

Lo ideal es responder a este correo y hacerme saber cuándo desea venir. Si lo desea, alguien de nuestro grupo puede reunirse con usted unos 15 minutos antes y explicarle cómo funcionan nuestras reuniones. Si desea hablar con alguien de antemano, llame a V. (Número de teléfono).

SA es un programa anónimo: No guardamos los nombres, direcciones o números de teléfono de nuestros miembros (o los eliminamos inmediatamente después de su uso).

Espero que encuentre útil esta información y espero verle en una de nuestras reuniones. ¡Eres bienvenido cuando quieras venir! Simplemente háganos saber de antemano el día en que le gustaría venir y le informaremos el sitio en la que nos reunimos ese día.

Soy parte del dúo que da la bienvenida a los recién llegados en un grupo de correo electrónico de SA llamado SA Net. SA Net actualmente tiene más de 1000 miembros donde la mayoría hace la transición para reunirse en Zoom, dejando muy pocos para participar activamente por correo electrónico. Soy una de esos pocos miembros y he encontrado una gran recuperación no solo al participar en SA Net sino también prestando servicio.

Damos la bienvenida a los recién llegados a SA Net enviándoles un "correo electrónico inicial" que es una breve introducción de SA Net seguida de 5 preguntas. La primera pregunta se hace para saber si el recién llegado es un adulto.

Esto se debe a que SA Net es una comunidad de adultos que sufren de sexolismo, por lo que se debe tener más de 18 años.

He tenido algunas situaciones en las que personas muy jóvenes, incluso de 16 años me han contactado y me he visto obligada a regañadientes a rechazar su solicitud y referirlos para que busquen ayuda de consejeros o adultos en los que confíen o S-Ateen.

La segunda pregunta busca saber si la persona es recién llegada. A veces tenemos situaciones en las que una persona fue miembro de SA pero dejó la fraternidad. En tales situaciones tratamos a estas personas como recién llegados.

La tercera pregunta busca averiguar si el recién llegado desea dejar la lujuria, lo cual está de acuerdo con la Tercera Tradición de SA: el único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria.

La cuarta pregunta indaga si la persona es hombre o mujer porque el siguiente proceso es conectar al recién llegado con un compañero o compañera más experimentado. Estos miembros son hombres y mujeres que están allí para compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con el recién llegado y responder cualquier pregunta que puedan tener sobre SA o SA Net. La regla es que un hombre guíe a un recién llegado y una mujer a una recién llegada.

Una vez que finaliza este proceso y hemos confirmado que la dirección de correo electrónico del recién llegado es privada por motivos de anonimato, el compañero que lo contactó inicialmente envía un correo

Ayudar a los demás asistiendo



electrónico para informar a los coordinadores de enlace que el recién llegado está listo para unirse a SA Net. A partir de ahí, compartimos algunos recursos para recién llegados que incluyen literatura de SA recomendada, podcasts de SA, una infografía que tiene información resumida sobre las pautas para compartir en SA y SA Net así como enlaces a Zoom, reuniones telefónicas y presenciales.

Alentamos a los recién llegados a complementar su recuperación en SA Net utilizando reuniones presenciales o en Zoom. Personalmente, uso SA Net, Zoom y mis reuniones presenciales en Kenia, las cuales realmente impulsaron mi recuperación y me ofrecieron diferentes conexiones en la fraternidad.

La Tradición 5 y el Paso 12 me piden llevar el mensaje al sexólico que aún sufre. En mis meses iniciales de recuperación, estaba convencida de que podía salvar a todos los

recién llegados y los regañaría para que fueran a las reuniones, consiguieran un padrino y, en general, trabajaran en el programa. Después de un tiempo, me di cuenta de que no podía trabajar en el programa de otras personas ni salvarlos porque soy verdaderamente impotente.

Entonces, mi forma de ayudar a los recién llegados a permanecer en SA, amadrinar a algunas personas, asistir y estar allí para ellas, ya sea en SA Net, Zoom o en mi fraternidad en Kenia. Mi presencia física en mi fraternidad local ayuda a algunas mujeres a quedarse y a algunos hombres a aprender cómo practicar la recuperación con mujeres. Yo participo activamente en reuniones en donde llevo el mensaje de mis experiencias para que se animen a seguir viniendo. Mientras algunos se van, siempre es una alegría ver a los que se quedan y alcanzan la sobriedad.

Kawy W., Nairobi, Kenia



TEMA DE DISCUSIÓN

¿Cómo están tú y tu grupo base dando la bienvenida y manteniendo a los recién llegados?

Kawy comparte cómo su forma de ayudar a los recién llegados a quedarse en SA es amadrinando a algunos, asistir a las reuniones, y estando allí para ellos de diferentes formas.

Ella entra en gran detalle para explicar cómo funciona SA Net dando la bienvenida y manteniendo los recién llegados. Cuál es el procedimiento de tu grupo base para tratar con los recién llegados? Ha sido exitoso?

¿Has pensado seriamente en cómo mejorar su correo electrónico inicial o teléfono de contacto? Cómo para darles la bienvenida en su primera reunión? ¿Qué mensaje (hablado y tácito) es transmitido por la cultura de tu grupo? es uno de esperanza, sobriedad y alegría? como sigues al tanto de tus recién llegados? ¿Cómo le das la bienvenida a los miembros que dejaron SA y aparecen de nuevo?

Puedes usar este tema en una reunión de discusión, o envía una historia sobre tu propio viaje de recuperación a ensayo@sa.org.

SER UN RECIÉN LLEGADO ES UNA ACTITUD DE CORAZÓN

Mi primera reunión en la noche de domingo en McLean fue hace casi dos años. En ese momento, la reunión era exclusivamente por Zoom. Un veterano me envió un mensaje y me preguntó si era un recién llegado. Tenía demasiado miedo y estaba lleno de orgullo para ser honesto con él. No estaba sobrio entonces. Sé que tampoco sonaba sobrio. Él estaba alegre de que estuviera allí. Ha sido mi grupo base desde entonces.

Catorce meses después, este mismo compañero asistió a mi boda, acompañado por varios miembros que han estado conmigo desde esas primeras reuniones. Si alguien le preguntara a uno de esos miembros si yo sueño igual ahora después de un año de estar sobrio, un mes sobrio o no sobrio, estoy seguro de que les habría dado risa.

Como sexólico en recuperación, estoy creciendo.

Estoy descubriendo mi voz. Y con cada nueva estación, sueño notablemente diferente, estoy siendo nuevamente un recién llegado. Para mí, un recién llegado no es medido exclusivamente por su inexperiencia en recuperación o la longitud de su sobriedad por el calendario. Sin embargo, el recién llegado puede tener una actitud de corazón. Dios está constantemente revelándose más, a mí y a medida que continúo atendiendo mi hambre espiritual.

La recuperación es un terreno desconocido, rodeado a veces de hermosos paisajes;

y en otras, la niebla nos impedía ver, y lo único que podíamos hacer era colocar un pie delante del otro, mientras que avanzábamos con dificultad (SA 78). Soy un recién llegado en cada nueva fase de mi desarrollo—fases que el Domingo en la noche de Mclean me ha visto pasar.

Este grupo celebró conmigo cuando me gradué en la universidad, me apoyó en un nuevo matrimonio, conectando conmigo mientras luché con mi entendimiento de un Poder Superior, y se afligen conmigo cuando me preparo para cruzar el país en mi próximo empeño. Las cenas de fraternidad en “Lazy Mike’s Deli” (ver foto abajo) y los aplausos por la sobriedad, similares a las de un estadio deportivo, no son solo elementos básicos de mi grupo base, sino también un vistazo a una vida sobria. Nuestro grupo es de mente abierta, dispuesto, y honesto. Actualmente tenemos una reunión mensual dedicada al estudio de las tradiciones y Conceptos para conectar con un programa mayor que nosotros mismos. Estamos construyendo para el recién llegado. Cualquier grupo construido para el recién llegado es un grupo construido para durar. La noche del domingo en McLean me dio la bienvenida, el recién llegado, con una gracia que me ha ayudado formar mi concepción de Dios.

Noah B., Virginia, EEUU



Nuestras historias **NO** son tan únicas después de todo

En 2003, en mi antiguo grupo base en Filadelfia, desarrollamos una reunión de orientación para los recién llegados. Habíamos escrito a varios intergrupos de todo el mundo, preguntando si organizaban reuniones de orientación para los recién llegados. Muchos de ellos respondieron compartiendo sus orientaciones, y combinamos las ideas que recibimos para crear una que sentimos que mejor funcionó para nosotros.

Nuestro objetivo era ayudar al recién llegado a sentirse lo más bienvenido posible y reducir cualquier temor que ellos pudieran tener. Después de todo,

les diríamos, por nuestra propia experiencia, que todos sabíamos que lo más difícil que pudieron haber hecho en su vida fue salir de su automóvil, cruzar ese estacionamiento y abrir la puerta para pedir ayuda.

A diferencia de una reunión de recién llegados/principiantes, este es un enfoque de diálogo más informal, que le da al recién llegado la oportunidad de hacer preguntas y averiguar de qué se tratan nuestras reuniones y el programa de recuperación de Doce Pasos. Esta es nuestra orientación tal como se ha desarrollado durante décadas. Siéntase libre de usarlo, ¡y mucha suerte con ella!

Reunión de orientación - Puntos de conversación sugeridos

1. Acogerlos y establecer que la persona está ahí para su propia recuperación personal.
2. Explique que esta es una reunión informal, diferente de una reunión regular. Pueden preguntar lo que quieran.
3. ¿Cómo se enteraron de nosotros?
4. Lee: “El propósito de SA” y “¿Qué es la lujuria y qué es la sobriedad sexual?”
5. Hágale saber al recién llegado cómo definimos la sobriedad:
 - a. SA no es una fraternidad de talla única que le sirve a todo el mundo.
 - b. Hay otras fraternidades de Doce Pasos donde los miembros pueden definir su propia sobriedad.
 - c. Nuestra “sobriedad imperativa” es no sexo consigo mismo, no sexo con nadie con quien no estés casado, El matrimonio se define como el matrimonio entre un hombre y una mujer; victoria progresiva sobre la lujuria.
6. La adicción: Explique que, aunque nuestras formas de consumo pueden ser diferentes, todos tenemos en común la adicción a la lujuria.
7. [NECESITA UN VOLUNTARIO QUE CONTROLE EL TIEMPO] Brevemente (3 minutos) cuénteles su historia al recién llegado:
 - a. Esto le permite a la persona saber que está hablando con un verdadero sexólico.
 - b. Dé una demostración en vivo de apertura, honestidad, impotencia y voluntad de mejorar.
 - c. Pídales a otros miembros en la reunión que se presenten, indiquen la duración de la sobriedad y cuenten su historia en 3 minutos.

8. Pida al recién llegado que se tome 3 minutos para explicar por qué está aquí.
9. ¿Qué han estado haciendo y que desearían poder dejar hacer? Pregúntales: "¿De verdad quieres renunciar a esto? ¿O solo en parte?". Esta adicción es como si estuvieran bajando en un ascensor, y pueden bajarse en el piso que quieran.
10. De manera general, explique el programa de recuperación de Doce Pasos de SA: la espiritualidad del Programa, y tenga en cuenta sus posibles puntos de vista sobre Dios.
11. Explique qué esperar durante las reuniones:
 - a. Cuando vayan a la reunión, pueden compartir cuando se sientan cómodos para hacerlo. No se espera que tengan que decir o hacer nada, excepto presentarse.
 - b. Si no están seguros de ser sexólicos, pueden simplemente dar su nombre y decir que son nuevos durante la reunión regular.
 - c. Puede que no tengamos un código de vestimenta formal, pero no queremos ser un disparador para los demás.
 - d. Sugiera que, si no están seguros de si pertenecen o no aquí, les sugerimos que asistan a seis reuniones para ayudarlos a decidir.
 - e. Explique acerca de levantar la mano y ser llamado para compartir.
 - f. Explique sobre la 7ma Tradición.
 - g. Explique sobre la "medalla" de 24 horas.
12. Ofrezca intercambiar números de teléfono y asegúrese de verificarlos en uno o dos días.
13. Entrégueles: el folleto Preguntas y respuestas para recién llegados, el folleto de SA y el horario de sus reuniones locales.
14. Explique brevemente sobre Padrinazgo / Padrinazgo temporal.
15. Llévelos a la reunión con unos minutos de anticipación para que puedan conocer a los demás miembros antes de que comience la reunión. Asegúrese de invitarlos a una reunión después si estás planeando algo.

"No estamos asociados con ninguna religión en particular, pero rezamos en cada reunión. Después de un momento de meditación en silencio por el adicto que aún sufre tanto dentro como fuera de las reuniones, me gustaría pedirle a _____ que nos guíe en una oración tradicional de la fraternidad de 12 pasos". [Todos se paran en un círculo.] "¡Sigamos viniendo! Funciona si lo trabajas, tú lo mereces ¡así que a trabajar!"

A lo largo de los años, ha sido un placer ver a los nuevos miembros en estas reuniones de orientación mientras compartimos esta información con ellos y les contamos nuestras historias. Ha habido bastantes ocasiones en las que los recién llegados han expresado que se sintieron sorprendidos de que sus historias no fueran tan únicas después de todo.

También nos han dicho que se sintieron agradecidos de saber que había ayuda disponible. Sin embargo, sobre todo, han dicho que les ha ayudado a sentirse como en casa.

Michael J., Texas, EE. UU. 

*Dios
Hace
Que
Sucedan
Cosas
Asombrosas*

Al rendirse a la sobriedad y aceptar a Dios como su Director, su vida se ha transformado por completo en un viaje de servicio alegre en constante expansión.

Justo antes de llegar a SA, toqué un fondo personal. Por fuera, no era tan obvio que mi vida se había vuelto ingobernable. Todavía estaba casado, con hijos, tenía mi salud, un hogar, un trabajo y una comunidad. Pero por dentro estaba en mi hora más desesperada y oscura.

Mi mente estaba obsesionada con la fantasía sexual. Si mi cerebro no estaba ocupado con alguna tarea exigente, entonces estaba planeando cómo podría obtener mi próxima dosis. ¿Qué videos pornográficos podría buscar? ¿Cuándo podría crear una ventana de oportunidad para consumir sexualmente? Y no había ningún "botón de APAGADO". Todo mi día se convirtió en una carga pesada de actividades e interacciones que necesitaba quitar del camino para poder llegar a la verdadera razón de mi existencia.

Unas horas frente a la pantalla con la fantasía complaciente, el subidón, la estimulación, la masturbación y el intento de aferrarme a ella todo el tiempo que pudiera antes de que la fatiga y el agotamiento emocional se apoderaran de mí. Y luego iba a dormir, despertar y hacerlo todo de nuevo. A medida que me involucraba cada vez más en mi estado de fantasía drogada, me fui alejando cada vez más de la realidad, de las personas y de mi propio sentido de identidad. Mi obsesión por el sexo me llevó a actitudes enfermizas; me hizo más egocéntrico, un completo narcisista. No podía soportar la realidad con todas sus responsabilidades, obligaciones y demandas, cosas que me distraían de mis objetivos: la auto gratificación constante y el olvido de la irrealdad.

Me había convertido en una persona con caparazón, aislado, avergonzado de mirar a los demás a los ojos, dolorido al mirarme en el espejo, sin reconocer la “cosa” que me devolvía la mirada. Cualquier cosa valiosa y que valía la pena en la vida era inútil en comparación con la lujuria.

Me había convertido en una cáscara de persona. Aislado, avergonzado de mirar a otros a los ojos, angustiado al mirarme en el espejo, sin reconocer la "cosa" que me miraba de vuelta.

No tenía dirección y sentía que no tenía nada que ofrecerle a nadie. Solo quería escapar al olvido sexual. Pero, después de una juerga de dos años, en los que me había entregado por completo a mi enfermedad sin reservas, un Poder Superior hizo por mí lo que yo no podía hacer por mí mismo.

Me quemé. La droga dejó de funcionar. Durante veinte años, la lujuria siempre me había proporcionado una medida de escape y sedación. Pero ahora no estaba funcionando, incluso mientras persistía con las mismas acciones, el mismo esfuerzo para disfrutar de la lujuria, los últimos vestigios de la ilusión se desvanecieron. Este elegante respiro me dio una pausa lo suficientemente larga como para experimentar la horrible muerte espiritual y emocional que había estado medicando con lujuria. El dolor era insoportable.

Con el dolor vino la apertura y la voluntad de tratar de soltar parte del peso que me había estado arrastrando hacia abajo. Fue claro para mí entonces lo que tenía que hacer. Me dispuse a eliminar el Internet de mi hogar y mis dispositivos.

Esa primera noche, desconectado de la fuente principal de mi “vida”, anticipé que podría enloquecer de inquietud y rebotar en las paredes, pero en cambio descendió sobre mí una paz como nunca antes había conocido. Me sentí abrazado por la presencia amorosa de un Poder Superior. Sentí esperanza, que tal vez era posible encontrar otra forma de vida. Por un corto tiempo, estuve en una nube rosa de alivio, pero lentamente, la lujuria callejera y las fantasías regresaron a mi conciencia. Un amigo me había hablado acerca de los programas de doce pasos, pero nunca había sido lo suficientemente abierto como para considerar dejar la comodidad familiar de mi infierno y compartir mi debilidad con los demás, especialmente en esta área. Una vez más, intervino mi Poder Superior. Ocurrió cuando un compañero se acercó a mí con el espíritu del Paso 12. Había participado en un grupo de superación personal, donde compartimos sobre desafíos personales. Nunca había sido honesto sobre mis problemas de lujuria hasta entonces. Cuando me escuchó compartir sobre la lujuria callejera y la fantasía y cómo me sentía impotente ante ellas, se identificó. Él había estado luchando con comportamientos similares. Me dijo: “Soy un adicto al sexo y creo que tú también lo eres. Otra persona y yo queremos tener una reunión de Sexólicos Anónimos en la ciudad. ¿Vendrás?”

No estoy seguro qué me hizo decir que sí, pero por todo lo que había estado experimentando hasta ese momento, mi mente y mi corazón se abrieron lo suficiente como para decir que sí.

Nunca podría haber imaginado el profundo efecto que esta decisión tendría en mi vida y en la vida de los demás. Esta fue la primera reunión de SA de habla inglesa en mi ciudad: Ramat Beit Shemesh, Israel. Eso fue en 2013.

Entré en recuperación y he estado sobrio, un día a la vez, desde entonces. Renuncié a mi antigua vida egoísta. Me entregué al cuidado y guía de un amoroso Poder Superior. Estaba dispuesto a aceptar la dirección y vivir de acuerdo con los principios espirituales. A medida que ganaba sobriedad y recuperación, finalmente sentí que tenía algo de valor para compartir con los demás: mi experiencia, fortaleza y esperanza con el adicto al sexo que aún sufría. Apadriné a otros y crecí espiritualmente bajo la guía de mis propios padrinos. Mi vida cambió. Renací.

Cuando Dios es mi Director y yo me convierto en Su agente, Su portador del mensaje de la recuperación de SA, cosas asombrosas pueden suceder, tanto para mí como para quienes me rodean.

Pero quiero compartir con ustedes cómo mi propio despertar espiritual se convirtió en una semilla, plantada por mi Poder Superior, para el crecimiento personal y grupal, durante los próximos 10 años.

Pasamos de dos o tres personas, reuniéndose una vez por semana, a tres reuniones por semana con una docena de miembros comprometidos. Desde el principio quise contribuir al desarrollo de mi grupo local prestando servicio como secretario o tesorero. Eventualmente ayudé a fundar nuestro primer intergrupo local de los tres grupos en ese momento.

Desde allí representé a mi intergrupo en el intergrupo local más grande en Beit Shemesh. Eventualmente, crecimos hasta un punto en el que nos unimos al intergrupo regional y yo era el representante.

Nuestro intergrupo local creció hasta representar alrededor de siete reuniones. Serví de diferentes maneras. Cuando organizamos una conferencia local en inglés, presidí ese evento y luego ayudé con otros dos eventos con el otro gran intergrupo inglés en Jerusalén.

Mi Poder Superior continuó motivando mi corazón para buscar nuevas oportunidades para crecer en el servicio y retribuir a SA. Un compañero que estaba involucrado en el programa Padrinazgo por Correo del Comité de Instalaciones Correccionales (CFC) me pidió que participara. Apadriné a un recluso y me involucré en ayudar a asignar padrinos a compañeros en prisión en los EE. UU. Me involucré en el Comité de Convenciones Internacionales (ICC). Ayudé a asegurar el espacio para nuestra próxima convención en 2024. Me convertí en copresidente de la convención. Me convertí en delegado suplente para la región de Israel y recientemente me convertí en delegado, parte de la voz de SA en su conjunto.

Pude ver, no solo a mí mismo, sino a varios miembros de mi grupo base convertirse en contribuyentes significativos a la estructura de servicio de SA, a nivel local e internacional. Menciono todo esto no para jactarme, sino para compartir con ustedes lo que mi Poder Superior ha hecho con mi vida, que solía ser tan egoísta, solitaria, vacía y autodestructiva. Cuando Dios es mi Jefe y me convierto en su agente, su portador del mensaje de recuperación de SA, pueden suceder cosas asombrosas, para mí y para quienes me rodean. Quiero animar a otros a crecer en el servicio y buscar oportunidades para contribuir a la salud espiritual de SA como un todo. Esto continúa recompensándome en mayores alegrías y conexiones verdaderas de lo que jamás podría haber imaginado.

Daniel K., Ramat Beit Shemesh, Israel 



TRABAJAR
LOS
PASOS
ES SU
MÁXIMA
PRIORIDAD

Un Dios amoroso la llevó de una doble vida gobernada por la lujuria a una actitud satisfecha de servicio hacia Él y Su creación.

Mi nombre es Meira, y soy una adicta al sexo. O quizás, más correctamente, una adicta a la lujuria. Estaba usando la lujuria para hacer frente a la vida desde que tengo memoria, tal vez desde la edad de cuatro o cinco años. Al principio usaba la fantasía y la masturbación compulsiva, mucho antes de saber lo que era el sexo. Estos comportamientos no eran un problema entonces, eran mi solución.

Durante mi adolescencia me volví adicta a las relaciones insanas y más tarde a la literatura erótica. Comencé a deteriorarme emocionalmente en mi adolescencia y comencé a ver profesionales de la salud mental. Un psiquiatra me diagnosticó depresión clínica y me recetó antidepresivos. La terapia y los medicamentos me ayudaron hasta cierto punto, sin embargo, todavía había un gran vacío dentro de mí que seguía tratando de llenar (insatisfactoriamente) con relaciones y fantasías. No sabía que era adicta a la lujuria.

www.sa.org/essay

Algunos años más tarde, yo era una mujer joven casada y con un bebé recién nacido. No recuerdo qué lo desencadenó, pero hubo una noche en que experimenté mi primer fondo emocional. El dolor, el vacío y la soledad que sentía eran insoportables y decidí asistir a una reunión de Doce Pasos. Estaba bastante despistada. Todo lo que había aprendido en ese momento era que la adicción existía en mi familia (yo misma no importaba) y que deseaba el consuelo, el apoyo y la comprensión de otras personas que podrían haber tenido experiencias similares. No sabía qué eran los Pasos, ni el amadrinamiento, ni nada. Aun así, lloré durante esa primera reunión. Tal vez fue la sensación de un Poder Superior en la habitación, o tal vez el alivio al darme cuenta de que no estaba sola. Todo lo que sé es que finalmente sentí que pertenecía.

Continué sintiéndome inquieta, irritable y descontenta. Busqué más ayuda y terminé en un centro ambulatorio para tratar mi codependencia. Empecé a trabajar los Pasos, asumiendo la responsabilidad de mis propios defectos de carácter y enmendando a los demás.

Me uní con el fin de mantenerme sobrio, pero la sobriedad no era suficiente. Nunca pude enfrentar la vida tal como es, por lo que necesité hacer del programa y el trabajo de los Pasos mi máxima prioridad.

Completé el tratamiento después de aproximadamente un año y medio y continué asistiendo a varias reuniones de Doce Pasos. Gran parte de mi vida había mejorado; mis relaciones y mi capacidad para funcionar en el mundo fueron notablemente mejores. Pero la lujuria siguió siendo mi profundo, oscuro y vergonzoso secreto. Llevaba una doble vida. Irónicamente, fue después de convertirme en miembro de S-Anón que finalmente me di cuenta de que era impotente ante mis consumos sexuales. Me di cuenta por primera vez en una convención, donde los miembros de SA y S-Anón se dividieron en diferentes salas para algunas de las charlas. Recuerdo haber pensado: "Aquí estoy, completamente borracha de lujuria, sentada en una charla de S-Anón. Debería estar en la otra habitación". Me tomó algún tiempo, pero con el apoyo de otras mujeres, finalmente decidí lidiar con mi adicción al sexo. Primero fui a una fraternidad "S" diferente, donde tomé medidas a medias para mi recuperación.

Más o menos trabajé los Pasos, más o menos hablé con mi madrina y hablé con otra mujer. Estaba en lo alto de la "nube rosa" de la sobriedad, y después de seis meses, inevitablemente consumí. Mi única amiga de la confraternidad se había ido para unirse a un grupo de mujeres de SA y habiendo llegado a la conclusión de que no tenía nada que perder, decidí unirme también. Esa noche fue el 10 de junio de 2020 y no he consumido desde entonces.

Desde entonces, me di cuenta de que la lujuria era la fuerza impulsora detrás de mis consumos sexuales, junto con todos los demás apegos emocionales insanos de mi pasado. Empecé lento; mi primera madrina fue muy paciente. Hablaba mucho sobre hacer servicio, especialmente en casa, lo que me ayudó inmensamente a salir de mi cabeza.

Eventualmente, comencé a trabajar los Pasos y cambié de madrinas en el camino. Me había unido para estar sobria, pero estar sobria no era suficiente. Nunca pude hacer la vida en los términos de la vida (que es como llegué a consumir en primer lugar) y por eso necesitaba hacer del programa y del trabajo de los Pasos la máxima prioridad.

Trato de leer y aplicar los Pasos 10 y 11 del Libro Grande todos los días. Dice que "tenemos un indulto diario que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual" y lo tomo muy en serio. Si creo que mi sexolismo es una enfermedad, entonces tengo que tomar mi medicación todos los días. Tomé esta decisión y compromiso cuando realicé el Tercer Paso. Dice: "Estuvimos dispuestos a entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios..." No dice: "Estuvimos dispuestos a entregar nuestra lujuria..."

Sí, ¡renunciar a la lujuria es importante! Tengo que estar dispuesta a renunciar al derecho de codiciar a alguien y ser codiciada por alguien más. Tengo que estar dispuesta a reconocer que ninguna otra persona me pertenece. Esto, sin embargo, se aplica a todos los aspectos de mi vida. Cada vez que hago demandas al mundo o a los demás, soy infeliz. A lo largo de mi recuperación me he vuelto más y más consciente de esto. Cada vez que me siento perturbada y hago un inventario, siempre hay una expectativa subyacente de algo que me dé una sensación de seguridad, algo con lo que pueda identificarme, como el estatus o la belleza.

La verdad es que mi identidad está arraigada en el hecho de que soy una hija amada de un Dios amoroso. Todo lo demás que hago en esta vida es un papel asignado por el Máximo Director Final. Todos estos papeles diferentes son un don y un privilegio.

Mi identidad está arraigada en el hecho de que soy una amada hija de un Dios amoroso. Todo lo demás que hago en esta vida es un papel asignado por el Director Supremo.

Mientras pueda caminar por la vida un día a la vez, con la intención de servir a mi Poder Superior y a todos los seres y creaciones, puedo estar contenta. Agradezco que, sólo por hoy, estoy libre de la obsesión de la lujuria, gracias a Dios y a la maravillosa hermandad de SA.

Meira D., Ramat Beit Shemesh, Israel



Ir a cualquier lugar para llevar el mensaje

- Nuestro sitio web essay.sa.org ofrece los artículos y grabaciones de cada nueva revista en Inglés. La página de inicio tiene otras nueve pestañas de idiomas mediante las cuales las traducciones se pueden leer y escuchar seis artículos de cada revista. De esta manera, ENSAYO realmente está haciendo todo lo posible para llevar el mensaje a todo el mundo. ¿Y sabías que la revista impresa del ENSAYO se envía gratis a los amigos en prisión?
- La pestaña "*Recovery Songs (canciones de recuperación)*" ha recibido sus primeras canciones de recuperación por compañeros, que se puede escuchar en tu plataforma favorita de podcast. Encuentre fotos de reuniones en todo el mundo en la parte inferior de la página "*Get Involved*".
- Disfruta de nuestras páginas más recientes: *The Program in Cartoons (El Programa en Dibujos Animados)*, *Memes in Recovery Themes (Memes en Temas de Recuperación)* y *Take Part in Art (participar en el art)*.
- Usa tus talentos para mejorar este sitio web innovador y multilingüe, haz clic en "*Help Us Improve This Website*." "*Ayúdenos a mejorar este sitio web*". Especialmente estamos buscando miembros que tengan experiencia haciendo podcasts o videos.
- Considere apoyar nuestro servicio mundial haciendo clic en "Suscribirse" y tomando una suscripción paga. También puede dar una suscripción a un adicto al sexo que lo necesita haciendo clic en "Llevar el mensaje".

Él llegó a una comprensión más profunda del Poder, superior al poder negativo que su Primer Paso había revelado.



Dos Poderes

Más grandes que yo

Recientemente estuve trabajando el Paso dos con un ahijado cuando Dios decidió concederme una revelación que ha cambiado completamente la manera de ver mi recuperación. Dado que todavía se está asentando dentro de mí, le pido a Dios que me brinde claridad de pensamiento, presencia de mente y las palabras adecuadas para poder relatar esta experiencia espiritual.

A menudo pensaba en los Pasos Dos y Tres como los primeros pasos que tratan sobre un Poder Superior. En el Paso Dos llegué a creer en un Poder Superior que podría devolverme la cordura, y en el Paso Tres entregué mi voluntad y mi vida a ese Poder.

Sin embargo, si lo hubiera pensado, en realidad acepté un poder mayor que yo antes de dar el Paso Dos. Cuando doy un Paso Uno sincero, me humillo al aceptar la verdad de un poder mayor que yo: la lujuria. Cuando admito en el Paso Uno que soy impotente frente a la lujuria, también estoy admitiendo que la lujuria es más poderosa que yo. Es un "poder mayor que yo mismo", un "poder inferior" sin duda, en contraposición a un Poder Superior, sin embargo un poder mayor que yo. Si llego al Paso Dos y aún tengo alguna duda sobre un poder mayor que yo, entonces debo reconsiderar mi Paso Uno nuevamente.

Entonces, si yo ya acepté un poder más grande que yo en el Paso Uno, qué estoy haciendo en el Paso Dos?. La respuesta para mí yace en las palabras al final del Paso "Llegamos a creer que un poder superior que nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio". Y entonces en el Paso Dos,

llego a creer que hay un Poder aún más poderoso que mi adicción, pero uno que tiene un efecto completamente diferente en mí.

Pero comencé a preguntarme si esto no es más que un salto de fe: un Poder Superior que puede llegar hasta mí y devolverme el sano juicio. O me pregunté a mí mismo, ¿hay algo más que simplemente fe que señale hacia un Poder, más grande que mi adicción, que podría devolverme la cordura?

Empecé considerando la naturaleza de mi proceso adictivo. Llegué a entender que las acciones que tomé en mi adicción: el sexo, las drogas, el comer en exceso—eran realmente manifestaciones externas del proceso adictivo; que la raíz de la adicción vino desde algo mucho más profundo dentro de mí. Fue aquí, en esta raíz, donde mi impotencia comenzó: todo el trauma, todo el sufrimiento, toda la oscuridad y la vergüenza, toda la culpa, las creencias delirantes y ocultamiento espiritual, estas fueron las raíces que sustentaron mi adicción que luego, se expresó exteriormente en conductas destructivas.

Comencé a ver entonces lo grande que era la raíz, yacía en el núcleo mismo de mi ser, sosteniéndose en mis creencias, ideas y actitudes, y entonces era aún más claro cuán venenosa era esta raíz. Comprendí cuán completamente incapaz era de detener el proceso de adicción con mis propios recursos, ya que me consumía desde adentro hacia afuera. Comprendí mi impotencia.

Desde ese lugar de absoluta impotencia surgió una pregunta que me conmovió. "¿Cómo es que todavía estoy aquí?" Si este proceso adictivo podría destruirme hasta

el punto en que lo ha hecho, ¿de dónde provienen la esperanza y la fe en la recuperación? ¿Qué es esta cosa, esta luz más profunda dentro de mí que desafía los impulsos sobre los cuales no tengo poder? ¿Por qué asisto a las reuniones? ¿Por qué voy a terapia? ¿Por qué sigo los Pasos? ¿Por qué no me rindo simplemente ante la entidad interna más oscura que me dice que siga adelante y me rinda? ¿Cómo es que esta luz interior que insiste en la esperanza no se extinguió hace mucho tiempo? Entonces me golpeó como un montón de ladrillos.

**No debería seguir en esta
lucha y, sin embargo,
aquí estoy, avanzando en
mi propio interés
iluminado.**

El hecho de que todavía tenga esperanza, fe y muestre resiliencia demuestra una presencia interna que siempre ha estado ahí y siempre más poderosa que la oscuridad a su alrededor. El Libro Grande dice que "encontramos la Gran Realidad en lo profundo de nosotros. En última instancia, solo allí puede ser encontrado" (AA 55). Cada vez que leo esta línea, siento un profundo escalofrío recorrerme. La Gran Realidad, el Poder que he llegado a comprender en el Paso Dos, que es más fuerte que la oscuridad que alguna vez existió siempre ha estado conmigo, en lo profundo de mí. Elijo llamar a esta parte de mí mismo el Alma, y elijo creer que esta Alma, en lo profundo de mí, está inherentemente conectada con el Infinito fuera de mí mismo. Las palabras que uso para describir esta experiencia en realidad no importan y cada persona tiene la libertad de elegir sus propias palabras.

La conclusión es que, después de pasar toda mi vida buscando algo fuera de mí que me hiciera sentir completo y entero, lo que realmente estaba buscando estaba dentro de mí desde el principio. Cubierto y oculto con capas de quebranto, este punto o luz internos nunca fue dañado por la adicción y permanece completamente puro.

No debería seguir en esta lucha y, sin embargo, aquí estoy, avanzando en mi propio interés iluminado. Para mí, eso demuestra, más allá de la mera fe, una razón para llegar a creer en un Poder que es más fuerte que mi adicción y, por lo tanto, puede devolverme el sano juicio.

Daniel S., Nueva York, EE. UU.



¡No
te lo
pierdas!

La comunidad de Israel ha experimentado un enorme crecimiento en número y calidad de la recuperación desde que comenzó en 1996. En nuestras conferencias nacionales anuales de SA, con la participación de S-Anon, a menudo tenemos entre 400 y 500 asistentes. Nuestra Región de Israel está compuesta por cinco intergrupos de todo el país e incluye grupos de habla hebrea e inglesa, con más de 70 reuniones registradas. No obstante, hemos estado experimentando desafíos como confraternidad comenzando aproximadamente en la época de Covid-19. El número de miembros sobrios ha disminuido. Hay menos sobriedad a largo plazo. Una generación de nuevos miembros ha conocido principalmente las reuniones de Zoom y no la recuperación cara a cara. Existe la sensación de que la comprensión del fundamento espiritual de nuestro programa para salvar vidas está un poco baja. Hay menos conferencias y los grupos se han centrado más en sí mismos.

Hay menos donaciones de la Séptima Tradición a la Región y menos personas prestan servicio fuera de sus grupos habituales. Al salir de la pandemia, estamos tratando de pasar de sobrevivir a prosperar reiniciando talleres, conferencias, y actividades de servicio en general. Se creó un comité adicional de asistencia para resolver problemas financieros que no existían antes de la pandemia. Las conferencias y el trabajo en la próxima Convención Internacional están ayudando a reavivar el espíritu de la confraternidad.

Hay cuestiones externas aquí que aparentemente están dando viento de cola al programa, impulsándonos hacia adelante aquí en Israel. El uso de la prostitución se ha convertido en un delito ilegal. Los servicios de asistencia social poco a poco están reconociendo e intentando tratar lo que se llama CSBD (trastorno de conducta sexual compulsivo). Se están impartiendo cursos sobre el tema a profesionales, donde se reúnen con representantes de SA y escuchan el mensaje.

la experiencia
de recuperación

que has estado esperando

Estas invitado a participar en la
Convención Internacional 2024
SA y S-Anon

Una experiencia de recuperación inolvidable que no querrás perderte.

200
CONFERENCISTA

28
SALAS

Ene 22-24, 2024
Bayit Vegan, Jerusalem

88
SESIONES

3
DÍAS DE
RECUPERACIÓN

- Amplio campus exclusivo para SA y S-Anon
- Más de 600 asistentes de una docena de países
- Quédate en el hotel para disfrutar de la experiencia completa de la convención
- Comidas deliciosas servidas por catering
- Financiamiento flexible con hasta 7 cuotas

¡Inscríbete hoy!

www.steppingintothelight.org

Un programa de Internet para superar la pornografía y las adicciones a la lujuria ha lanzado una campaña publicitaria, lo que ha generado una mayor conciencia pública y la llegada de más miembros nuevos a SA.

Estamos muy emocionados de ser anfitriones de la Convención Internacional por segunda vez. Se llevará a cabo en la Casa de Huéspedes Bayit VaGan, ubicada en las colinas de Jerusalén, y a solo un corto trayecto en taxi o tren ligero del centro de la ciudad y de la Ciudad Vieja. Todo el lugar nos pertenecerá únicamente durante todo el evento. Habrá libertad para experimentar tantas actividades diferentes, disponibles simultáneamente. Además de las sesiones de trabajo y los oradores principales, los asistentes podrán disfrutar de una gran cantidad de salas especializadas que incluyen: una sala de hospitalidad constantemente abastecida con refrigerios; una sala para veteranos, donde puedes charlar, disfrutar de una recuperación a largo plazo y tener conversaciones impactantes; una sala dedicada a los talleres de Pasos, y mucho más. ¡No te lo pierdas!

El Comité de la Convención Jerusalén, Israel

¡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.



www.sa.org/essay



Ha sido muy importante para mí para completar mi trabajo de los doce Pasos de SA con mi padrino, así como conservar todas las cartas de SA y hojas de trabajo para mostrárselas a mi junta de libertad condicional para que vean que he estado tomando medidas para mejorar. Han estado observando para ver si estoy sobrio de mi adicción activa, y tener un grupo de apoyo post-liberación. He aprendido una habilidad técnica para usar una vez que salga. Había muchas cosas de donde elegir. como soldadura, electricidad, máquina taller y carpintería. Tengo un certificado en una de esas habilidades.

He estado intentando contactar con mi familia para ver si están disponibles o dispuesto a hablar conmigo. Pero por el momento, no lo están; necesitaré servicios religiosos o el Ejército de Salvación como soporte.

He hecho conexiones con AA y organizaciones religiosas, tales Gideones, Karos y organizaciones religiosas.

Un ministro me llevará al condado donde fui condenado donde tendré que registrarme con la

oficina del sheriff dentro de las veinticuatro horas siguientes a mi liberación y conseguir un oficial de libertad condicional.

Primero tendré que encontrar refugio temporal, lo que no es fácil porque, como un delincuente sexual, hay muchas restricciones sobre dónde puedo residir. Intentaré ver si puedo encontrar una casa de transición como refugio temporal, lejos de iglesias, parques y escuelas. Como residencia permanente, no podré vivir en mi casa, ya que tengo hijos y está en un barrio con piscina. Seré una persona en libertad condicional en una tienda de campaña cerca de una parada de camiones donde hay acceso al transporte público. Muchas paradas de camiones ofrecen duchas y una lavandería.

Planeo registrarme en el departamento de asistencia social y aplicar por sellos postales para alimentos, lo antes posible. También comunicarme con el AV (Asuntos de Veteranos de guerra) o el hospital comunitario para atención médica.

Cuando busque trabajo, tengo que estar preparado para que los que hacen operaciones minoristas no me empleen.

En general, los minoristas no quieren que delinquentes sexuales condenados tengan contacto con sus clientes. probablemente tendré más éxito buscando trabajo en almacenes, sitios de construcción y fabricación. Tendré que renovar mi licencia de conducción. Se me permitirá utilizar un teléfono plegable. Como tendré que usar un monitor de tobillo, tengo que hacerlo revisar periódicamente.

Espero que los grupos locales de SA también sean útiles. Tengo que encontrar el grupo local de SA para poder asistir a reuniones desde el primer día. Será primordial contar con una red de apoyo. Hasta ahora, los compañeros locales de SA han sido de gran ayuda para proporcionarme información útil. Necesito continuar mi recuperación de la adicción con SA. Hay muy poca gente con quien puedo hablar de esta adicción. Dentro de las habitaciones de SA es la mejor oportunidad de hablar sobre mi adicción. El Libro Blanco continúa ser un triple refugio seguro donde he encontrado la sobriedad sexual interior; equilibrio emocional en medio de las difíciles circunstancias en prisión: apoyo y amistad continuo.

Un amigo me dijo que la junta de libertad condicional no está interesada en lo que he hecho, pero si en lo bien que hablo de ello.

Por ejemplo, es posible que quieran saber lo que he conservado de mis años en el programa. Si no he retenido algo, entonces no es importante a mí. Si no es importante para mí, entonces no es importante que me dejen salir.

Buscan planes post -liberación. Lo principal es asegurarse que no repetiré el comportamiento. Esto es lo que llaman Plan de Prevención de Recaídas (PPR). Este plan es una red de apoyo, p.e. poder hablar con alguien antes de una recaída, o cómo buscar ayuda en caso de que necesite intervención. antes de lastimar a alguien.

Mi amigo me sugirió ir a un psiquiatra, escribí una carta diciendo que me trataran cuando me liberen. Eso junto con cartas de un programa de 12-Pasos que dice que tendré un lugar donde recuperarme al ser liberado y una carta de mi iglesia diciendo que soy bienvenido de nuevo.

Una carta de mi padrino que dice continuaremos con el apadrinamiento, me ha ayudado a convencer a la junta que tengo Personas a las que puedo recurrir y abrimme, antes de otra recaída. Estoy agradecido con SA por darme un puerto seguro en el exterior.



Un amigo en prisión, EE.UU.

Nuevos Grupos

Oriente Medio

- Chisar, Tehran, Iran

Estados Unidos de América

- Longmont, Colorado
- Camden County, Georgia
- Pullman, Washington
- Hutchinson, Kansas
- Marina, California
- Salina, Kansas

Canadá:

- Duncan, British Columbia

Reporte Financiero 2do Trim.

Ingreso Neto

- \$215,962

Gastos totales

- \$217,174

Déficit neto (faltante)

- - \$1,211

Reservas totales

- \$289,969 (= 8 meses de reserva)

Moneda = USD

La confianza en Dios lo trajo de California a Cracovia

Yo entré al programa de recuperación el 16 de febrero de 2019, que también paso a ser mi fecha de sobriedad en SA, en los primeros 15 meses, mi recuperación fue básicamente 2-3 reuniones personales por semana, reuniones periódicas con mi padrino para trabajar los Pasos, semanalmente visitaba un terapeuta local, teléfoneaba y enviaba mensajes de texto a alguien en el programa, leía literatura de SA, y crecía en recuperación con mi esposa quien es miembro activo de S-Anon desde febrero de 2019.

Mi programa de recuperación fue bueno y consistente, teniendo un número limitado de reuniones personales en mi área debido a mi horario de trabajo, realmente luché para encontrar y asistir a más reuniones, lo cual sentí que necesitaba y deseaba.

Todo esto cambió justo después del comienzo de la pandemia mundial. Nuestro encuentro local había cambiado a Zoom pero los horarios de las reuniones locales no habían cambiado, todavía luchaba por asistir a más reuniones. Por la gracia de Dios, accidentalmente tropecé con una reunión de Zoom iniciada por un pocos recién llegados en Singapur y los Países Bajos alrededor de un mes antes. La hora de inicio atípica a la 1:50 p.m. Hora de Singapur el tiempo pasó para proporcionar un tiempo único que atrae a asistentes regulares de la región de Asia Pacífico, Europa y EE.UU. Aunque eso significaba conectarse a las 10:50 p.m. asistí a tiempo todas las noches durante casi un año. La reunión era relativamente pequeña, generalmente promediando alrededor de ocho miembros. Fue en este grupo que mi recuperación y todo mi programa despegó. presidí reuniones y brindé soporte técnico regularmente. Ahora, tres años después, el grupo está floreciendo, con un promedio de 30 asistentes diarios, y hasta 40 para reuniones semanales de oradores. Su grupo de chat de WhatsApp tiene casi 200 Participantes.



Estoy más cerca de los hermanos y hermanas en recuperación, las personas que llamo cuando tengo problemas, mi DSR y compañeros de rendición, tres de los cinco ahijados que tengo actualmente como padrino, paradójicamente los conocí a través de este grupo Zoom. He sido miembro de este grupo 'virtual' en los últimos tres años lo cual ha resultado en la mayoría de conexiones 'reales' que he tenido en ¡mi vida! Estos miembros son mis hermanos y hermanas de recuperación. Estoy muy agradecido de estar recorriendo el camino de la recuperación con cada uno de ellos y los quiero muchísimo.

Una vez anunciada la convención, no había duda de que mi esposa y yo haríamos el viaje a Polonia. una oportunidad para conocer en persona a muchos hermanos y hermanas de SA que había conocido por tanto tiempo .

Desafortunadamente, nuestros planes iniciales me pusieron en espera debido a que mi esposa necesitaba comenzar su nuevo trabajo y no podría tomar tiempo libre para asistir a la convención.

Pero con menos de un mes antes del fin de semana de la convención supimos que el trabajo de mi esposa no comenzaría hasta agosto. Nos apresuramos a hacer reservaciones en hoteles y vuelos en un plan de vacaciones alrededor de la convención.

Nuestras oraciones fueron respondidas cuando todo estuvo arreglado nos registramos para la convención.

Ciertamente Dios había hecho por nosotros lo que nosotros no podíamos hacer por nosotros mismos. Fue un milagro de recuperación, un despertar espiritual. La convención fue maravillosa. Lo más destacado para mí fueron las acciones de los oradores de SA/S-Anon y las sesiones de preguntas y respuestas, con las que mi esposa y yo pudimos identificarnos mucho; las sesiones temáticas en grupos pequeños que fueron útiles e inspiradoras; y participar en la recuperación con mi esposa, lo cual fue muy especial. Pero, con diferencia, la parte más valiosa, conmovedora y emotiva del fin de semana fueron las conexiones con hermanos y hermanas de SA de todo el mundo; la inmensa mayoría eran mis amigos más cercanos del programa en mi reunión diaria de Zoom.

Nos sentamos juntos durante horas y tuvimos conversaciones reales y vulnerables. Lloramos juntos. Nunca compartí tantos abrazos en un fin de semana.

¡Todo el fin de semana fue verdaderamente una experiencia espiritual! Dios estuvo con nosotros en el hotel de convenciones. Todos sentimos Su presencia durante todo el fin de semana. La bendición final del fin de semana fue una reunión híbrida muy emotiva en el horario de reunión habitual de nuestro grupo el domingo por la mañana con 12 miembros del grupo en persona y 25 miembros en la sala Zoom. Una hermana en Zoom encendió su cámara por primera vez, lo que nos permitió verla por primera vez. ¡Un hermano en la sección en vivo rompió a llorar! Fue real. Fue crudo. Fue espontáneo. Asistir a este evento fue un regalo de mi Poder Superior lleno de varios despertares espirituales. Mi participación en el grupo de Zoom me dio la inspiración, la fe y el deseo de hacerlo realidad. La confianza en la voluntad de Dios me llevó allí. Me gustaría agradecer a los muchos adictos al sexo que dedicaron innumerables horas para que la convención fuera el éxito que fue. Espero asistir a futuras convenciones para crear nuevos milagros en la recuperación. ¡Hasta entonces!

Escott B., California, EE. UU.



Tuvimos el gran honor de ser anfitriones de la convención internacional “En Dios confío” de julio de 2023, así como de la primera Asamblea General de Delegados en persona fuera de Norteamérica. El comienzo fue difícil. Primero habíamos planeado organizar la convención en nuestra capital, Varsovia, pero descubrimos que no podíamos permitirnos un lugar adecuado para este tipo de evento allí. Afortunadamente, encontramos un hotel más barato en Cracovia, que resultó ser un lugar realmente bueno y de fácil acceso desde el aeropuerto y la estación de tren. El hotel tenía suficientes salas de conferencias para reuniones grandes y pequeñas. También se prestaba excelentemente para reuniones organizadas espontáneamente en los días previos y posteriores a la convención. Fue fantástico conocer a nuestra familia SA de tantos países. Fue un verdadero festival de recuperación para nosotros. Disfrutamos haciendo turismo con nuestros participantes de todo el mundo. Algunas cifras: ✓ Hubo 414 participantes de SA y 53 de S-Anon, provenientes de no menos de 34 países: Armenia, Australia, Bosnia, Cuba, República Checa, Finlandia, Georgia, Grecia, Hungría, Kazajstán, Malasia, Filipinas, Eslovenia, Suecia, Croacia, Rumania, Emiratos Árabes Unidos, Austria, Canadá, Rusia, Suiza, Lituania, Ucrania, Italia, España, Irlanda, Bélgica, Israel, Países Bajos, Reino Unido, Eslovaquia, Alemania, Estados Unidos, Polonia. ✓ Las reuniones se realizaron simultáneamente en siete salas de reuniones diferentes. ✓ Las sesiones generales se tradujeron simultáneamente mediante dispositivos de asistencia auditiva al polaco, hebreo, español y eslovaco, así como vía Zoom a la lengua de señas americano.

Konrad C., Cracovia, Polonia



SA - Calendario de Eventos

Convenciones internacionales y eventos

- | | | |
|-----------------------------|---|---|
| Enero 22-24
2024 | Jerusalen, Israel
Caminando en la luz | https://steppingintothelight.org |
| Julio 12-14
2024 | Los Ángeles, California
USA | SA & S-Anon International
Summer Convention |
| Julio 11-13
2025 | Dallas, Texas
USA | SA & S-Anon International
Winter Convention |

Eventos locales y regionales

AGOSTO 25-27
2023

Stirling, Scotland, UK

Ponte sobrio, mantente sobrio

Convención de verano de Escocia, RU

<https://www.sascottishconvention.weebly.com>

AGOSTO 26
2023

Lincoln, Nebraska, USA

Cambio de actitud

Retiro de Nebraska, SA y S-Anon

<https://sanebraska.org/events>

SEP 29-OCT 1
2023

Kansas City, Kansas, USA

ESPERANZA. Espera, el dolor termina

Reunión Familiar de Otoño, SA y S+Anon

OCTUBRE 6-8
2023

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, Mexico

La sobriedad como práctica de la libertad

7ma Convención Nacional de México

OCTUBRE 13-15
2023

Post Falls, Idaho, USA

Las Mejores Ideas son Simples

Retiro de Invierno 2023

<https://inlandnorthwestsa.org>

Envía tu evento para que se incluya en la página de Convenciones y Eventos de sa.org. Por favor, proporciona la siguiente información: fechas, tema, ubicación y datos de contacto. Un volante del evento es de gran ayuda. Envía la información del evento a saico@sa.org.

VIENE EN OCTUBRE



Próxima edición

En la edición de octubre, las experiencias de veteranos en todo el mundo que comparten cómo mantenerse sobrio y sereno

No alimentar el hambre

Este egipcio llegó a comprender que hay una vida serena más allá de la adicción y una conexión genuina con Dios.

El padrinazgo como prevención de recaídas

Dios tiene una manera de hacer que diga cosas a los ahijados que necesitan escuchar de ellos mismos

El espíritu del primer paso

Este veterano de Venezuela comparte cómo puede mantenerse sobrio y sereno en medio de las tentaciones.

El programa es mi paracaídas hoy

Confía en su poder superior para sostenerse con seguridad hasta el final de cada día.

Envía tu historia

Edición de octubre de 2023: Prevención de Recaídas (Historias recibidas hasta el 1 de septiembre) ¿Qué podemos aprender de aquellos que tienen sobriedad a largo plazo hoy para salvaguardar nuestra sobriedad?

Edición de diciembre de 2023: Recuperación Holística: La Curación Tuvo que Ocurrir en los Tres Aspectos (historias que se publicarán el 1 de noviembre) "Sobrio No Es Estar Bien", hemos llegado a ver en la recuperación. ¿Cómo desarrollar una recuperación para toda la persona?

Edición de febrero de 2024: Use la literatura del programa (Historias hasta el 1 de enero) ¿Cómo usa la literatura de SA y AA en la soledad y privacidad de sus tiempos tranquilos?

Edición de abril de 2024: Hombres y mujeres en SA (Historias hasta el 1 de marzo) **Comparte con nosotros ¿cómo tu grupo base cultiva reuniones y actividades de socialización que sean acogedoras y de apoyo tanto para hombres como para mujeres?**

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.



Dios

Concédeme la serenidad
Para aceptar las cosas
Que no puedo cambiar,
Valor para cambiar
Las cosas que puedo,
Y sabiduría para reconocer
La diferencia. Hágase
Tu Voluntad, no la mía.