

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS



¿QUÉ ES
LA LULJURIA?

AGO 2024 | SA.ORG

Propósito de SA

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. SA no está vinculada a ninguna secta, confesión religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual.

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

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

Sexólicos Anónimos DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA.

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.

Esquina del Editor

Poco después de la muerte de nuestro fundador de SA, Roy K., me preocupé

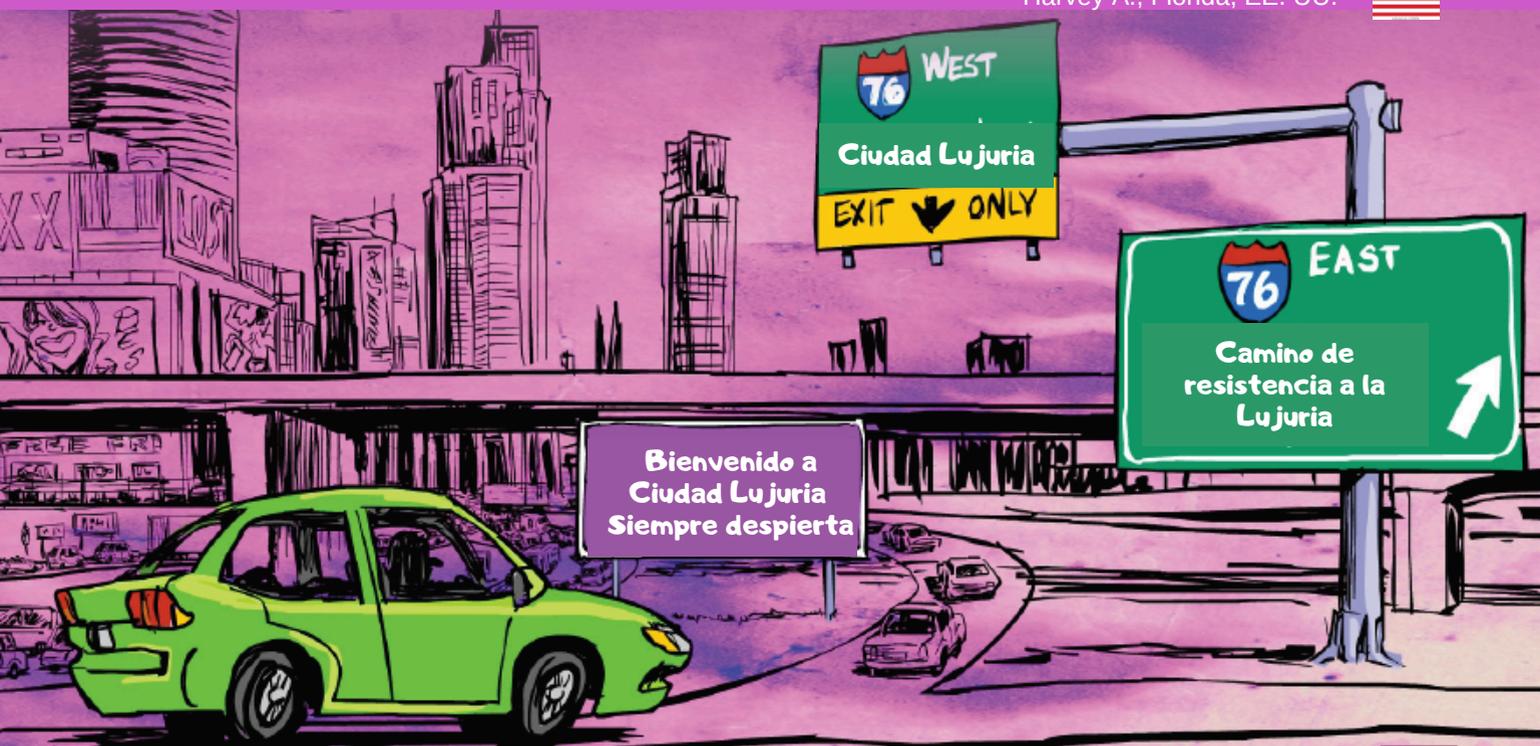
mucho de que, sin la presencia viva de Roy, no habría una voz continua y coherente que le dijera a la comunidad que la lujuria es el problema. Por lo tanto, en 2009 escribí un artículo en ESSAY titulado "La lujuria es el problema". Realmente quería que la comunidad recordara que el énfasis principal de Roy era la lujuria. A diferencia de otras comunidades, donde el énfasis está en la impotencia sobre el consumir sexualmente, el énfasis de Roy estaba en la impotencia sobre el deseo lujurioso. Nuestro Primer Paso no menciona el consumir sexualmente, pero ciertamente menciona la palabra lujuria.

A lo largo de los 15 años que han pasado desde que se escribió ese artículo, sigo siendo testigo del énfasis en nuestra comunidad sobre el consumir sexualmente, en lugar de la lujuria. Es muy difícil transmitir la idea de que es la lujuria la que conduce a consumir sexualmente. Sin el deseo lujurioso, nuestras posibilidades de mantenernos sobrios en cuanto a consumir sexualmente se incrementan notablemente. "La lujuria es la fuerza impulsora detrás de nuestro consumo sexual, y la verdadera sobriedad incluye una victoria progresiva sobre la lujuria" (SA 4).

La lujuria parece mencionarse mínimamente en las reuniones, sin embargo, el consumir sexualmente es un tema predominante. Es interesante que el requisito de membresía para SA sea el deseo de dejar de desear con lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. ¿Cuántas personas realmente se unen a SA de manera genuina, desde su interior? ¿Cuántas personas están verdaderamente dispuestas a dejar de controlar y disfrutar la lujuria? A la gente le preocupa más mantenerse sexualmente sobrios para evitar las consecuencias, en lugar de dejar de desear con lujuria, lo cual nadie sabría que están haciendo. Muchos de nuestros miembros piensan que la sobriedad técnica lo es todo. En realidad, la sobriedad técnica sin sobriedad de la lujuria a menudo conduce a la recaída. Roy nos dio soluciones que se encuentran en el libro de SA, en el capítulo "Superando la lujuria y la tentación". Es interesante que la mayoría de la gente lo llame el "18 Wheels", otra forma de evitar la palabra lujuria.

Volvamos a enfatizar la primacía que nuestro fundador dio a la lujuria y demos un nuevo nacimiento a nuestro deseo de dejar de desear con lujuria y un significado más profundo al deseo de sobriedad sexual

Harvey A., Florida, EE. UU.



Agosto 2024

Por lo tanto, mi problema básico como sexólico en recuperación es vivir libre de lujuria. Cuando la entretengo en cualquier forma, tarde o temprano intenta expresarse en todas sus formas. SA43

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

La lujuria es vencida.....	8
Pedirle a Dios que envíe un recién llegado.....	9
Es hora de vivir y dar.....	10

EN LA PORTADA

¿QUÉ ES LA LUJURIA?

Desenganchado.....	12
Mi historia con la lujuria.....	14
La lujuria es mucho más.....	17

HISTORIAS DE SA

El Poder Superior me llamó a través de SA.....	18
Una conexión a Internet y mi Poder Superior.....	20

PASOS Y TRADICIONES

Una solución a mi problema de lujuria.....	24
Vulnerable, pero sano.....	27

Cualquier semejanza con personas reales es pura coincidencia, ya que todas las imágenes en ESSAY son hechas a mano, compradas de Shutterstock o creadas mediante Midjourney AI.



La lujuria y su impacto en nosotros, los sexólicos, es tan escurridizo y difícil de describir que a menudo recurrimos a imágenes y metáforas para transmitir lo que las palabras por sí solas no pueden captar.

ESSAY presenta la experiencia, fortaleza y 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.

COMITÉ DE PRISIONES

Brillando y sonriendo en prisión.....	28
---------------------------------------	----

NOTICIAS DEL MUNDO

Experimentando el IC de LA 2024.....	30
Día de Recuperación de Truro.....	32
Únete a nuestro concurso y crea la mejor leyenda..	34

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA.....	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de Principios.....	2
Resolución.....	2
Rincón del Editor.....	3
¿Qué está pasando en SA?.....	5
Querido ESSAY.....	6
Muros Mundiales de SA.....	7
Actualización Financiera.....	11
Nuevos Grupos de SA.....	11
Tema de Discusión.....	17
Próximamente en octubre.....	35

Qué está
Pasando en SA

SER LLAMADOS AL **SERVICIO**

Amo SA. Estoy realmente comprometido con mi programa de SA y esta comunidad. Tengo paz y serenidad en mi vida porque a través de SA he encontrado una manera de vivir una vida sobria. Estoy agradecido con mi Poder Superior, con mi padrino y con nuestro programa de 12 Pasos por este gran regalo. Al recibir un gran regalo, es muy natural querer retribuir. Cuando me preguntaron si consideraría ser nominado para servir como fideicomisario, dije: "Sí".

Hay tantas personas maravillosas en nuestra comunidad. Los miembros que he conocido son personas generosas, amables y humildes, que brindan servicio con cariño en sus corazones. El servicio es muy saludable. Me siento alejado de mi egoísmo habitual para involucrarme en relaciones saludables basadas en el servicio. Ha sido una bendición.

Nuestra estructura de servicio de SA es muy única. La calidad sobresaliente del servicio en SA es la confianza. Tuve que aprender a no gobernar. Nuestros líderes tenían que confiar en mí mientras aprendía a no gobernar. Al asumir un papel de liderazgo en la estructura de servicio, descubro que debo confiar en los miembros de mi comité. No puedo gobernarlos y exigir un producto que yo quiera. Más bien, como un servidor de confianza, debo confiar en ellos para que utilicen sus recursos personales y cumplan con la responsabilidad que se les ha otorgado. Debo dejarlos hacer su trabajo y no micro gestionar. Este es el Concepto 10: "Cada responsabilidad de servicio debe estar acompañada de una autoridad de servicio equivalente, con el alcance de dicha autoridad bien definido".

La confianza también está presente mientras trabajamos en nuestra Tradición de poner "anteponer los principios a las personalidades". A principios de este año, descubrí que otro miembro de SA realmente me estaba irritando. Tuve que orar para que mi Poder Superior me ayudara. Me mordí la lengua cuando quise desahogarme con mis opiniones. Lo sorprendente fue que mi duda dio buenos frutos. Mi tolerancia hacia mi compañero le permitió el espacio para hacer lo correcto. Nuestros lemas de SA, "Piensa" y "Suéltalo y dejase a Dios", reflejan la verdadera realidad de que no soy Dios.

A través del servicio en SA, he aprendido a confiar más en mis compañeros servidores y en mi Poder Superior.

KB, Missouri, USA



La lujuria es viajar mentalmente a Barbieland.

PADRES EN RECUPERACIÓN



QUE OCURRA EL MILAGRO

QUERIDO ESSAY, CRUCÉ

Todas las líneas que podía imaginar en mi adicción. Finalmente, incluso abusé sexualmente de mi propia hija. Me arrestaron rápidamente porque ella valientemente se lo contó a su consejero escolar la mañana siguiente. Me condenaron y cumplí una sentencia.

Poco después de mi arresto y de que mi castillo de naipes de adicto se derrumbara, encontré fe en un Poder Superior con la ayuda del programa de SA. Liberado de la cárcel por un tiempo, encontré una casa de culto y fui a mi primer servicio. No me di cuenta hasta que estuve sentado allí de que era el Día del Padre

[aquí en los EE. UU., le celebramos a los padres el tercer domingo de junio]. Estaba lleno de vergüenza por el monstruo que fui, me sentí peor al escucharlos celebrar a todos los geniales papás; me fui en medio del servicio.

Después de años sin contacto con mi hija, ella se acercó a mí a través de su madre. Después de varios años más de terapia, trabajando en el programa de SA y entregando mi vida (e incluso mi voluntad) a un Poder Superior, mi relación con mi hija ahora está en gran parte restaurada. Me desperté esta mañana del Día del Padre con un maravilloso mensaje de ella que... significa todo para mí.

La recuperación no es un destino sino un viaje, y quiero recorrerlo con valentía a diario. Mientras sigo trabajando en mí mismo, busco recordar que la gracia y el amor de mi PS siempre están conmigo, incluso cuando no los siento. Nunca es demasiado tarde para reconstruir y fortalecer los vínculos con nuestros hijos, incluso cuando debemos hacerlo a la distancia.

Quería tomarme un momento para honrar y celebrar a cada padre que está leyendo o escuchando esto ahora mismo. Entiendo muy bien lo difícil que es su viaje. Aunque tus seres queridos aún no lo sepan, sé que estás dando pasos que requieren valor y determinación todos los días.

El Día del Padre ha sido difícil para mí porque tiendo a centrarme en las cosas que hice mal y en todas mis deficiencias. ¿Puedes identificarte? Intenta recordar que tu historia aún no está completa. Tu historia de paternidad todavía se está escribiendo. Ya sea que estés en la cúspide o en el centro de tu fase de transformación, sin importar lo que haya sucedido en el pasado, aún puedes ser el ejemplo de paternidad que tus hijos necesitan que seas. Sigue escribiendo esa historia, con toda la ayuda que ofrece el Programa.

Tu compromiso con la recuperación es un ejemplo increíble para tus hijos. Sé que lo fue en mi caso. Le mostré a mi hija el poder de la perseverancia y la importancia de asumir la responsabilidad. Incluso si las cosas están lejos de ser perfectas ahora, ten fe en que, a través de tu esfuerzo continuo y manteniéndote abierto al apoyo de mi PS, es posible un cambio positivo.

Hoy, celebro tu amor por tus hijos, tu determinación y la fuerza del PS que hay en ti. Mantén viva la esperanza en el camino que tienes por delante.

Te deseo un feliz Día del Padre 2024, aunque sea atrasado, y que 2025 y los años siguientes estén llenos de aliento y esperanza. ¡No te rindas antes de que el milagro ocurra!

Eric N., Virginia, EE. UU. 

Paredes de SA
en el mundo

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



*Reunión del mediodía,
Akron, Ohio.*



*Reunión de Lviv,
Lviv Ucrania.*



*Reunión de Harrisburg,
Harrisburg Pensilvania.*



*Reunión de Domingo,
MacLean Virginia.*



*Reunión en Inglés Bruselas,
Bélgica.*



Comparte tus fotos

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

La lujuria es una sustancia química en mi organismo que quiere matarme

LA LUJURIA ES DERROTADA

La lujuria es fealdad disfrazada de gracia.
La lujuria es disgusto mirándome a la cara.
La lujuria posee todo mi espacio vital.
La lujuria borra todas mis esperanzas.
La lujuria le quita la belleza a la vida.
La lujuria llena la habitación con una lucha insoportable.

La lujuria permanece en silencio cuando lloro de dolor
Y se ríe de mi corazón rompiendo sus cadenas.
La lujuria me ataca cuando intento irme
Y miente cuando Dios quiere que crea
La lujuria manda cuando yo desobedezco
Y me confunde al intentar encontrar mi camino.
La lujuria clama cuando busco la voz de Dios
Y decide cuando intento tomar la decisión correcta.

La lujuria nunca deja de perseguirme
Con toda su amargura y celos.
La lujuria me capturará, conquistará y destruirá.
Así que escapé a SA con hermanos y hermanas que me reciben
Para levantarme y sacarme del pozo.
A medida que empiezo a admitir los errores que he cometido,
La libertad que encuentro es indescriptible
Al trabajar mi programa, mi receta diaria.
Sola, estoy perdida y esclavizada al enemigo.
Pero juntos y unidos, el poder de Dios es concedido.
El poder de Dios no puede ser derrotado por la lujuria,
Sino que es la lujuria la que es derrotada.

Laura W, Florida, EE.UU



Ingresé al mundo de SA a través de la invitación de un amigo de un amigo. En ese momento, no reconocía mi propia adicción a la lujuria. Simplemente disfrutaba de la compañía de mujeres y, a veces (léase: constantemente), me entregaba a la pornografía. Para mí, esas imágenes explícitas no eran diferentes de cualquier película transmitida en la televisión. Y cuando escuché acerca de Sexólicos Anónimos, la palabra "Anónimos" me intrigó. Parecía contener emoción, secreto y libertad, palabras que mi lujuria anhelaba. Me imaginaba reuniones en lugares tenuemente iluminados donde las personas compartían sus vergonzosas y sórdidas historias. Estaba completamente interesado en eso: pensé que podría seguir lujurioso pero, al mismo tiempo, comenzar un camino de mejora. Poco sabía yo que mi retorcida actitud y expectativas me llevarían a un lugar de gratitud.

En junio de 2015, estaba en Egipto, donde la fraternidad de SA era muy pequeña. Sin embargo, en ese entonces había un sitio web llamado "la Lista de Compañeros de SA" que me conectaba con sexólicos de todo el mundo. Allí publicábamos nuestros contactos de Skype y direcciones de correo electrónico, buscando compañerismo y apoyo. A pesar de las recaídas crónicas durante los siguientes tres años, volví a la Lista de Compañeros de SA en busca de un padrino.

Envié correos electrónicos a esos compañeros de SA con dudas, temiendo sentir vergüenza: ¿me culparían por mi terrible comportamiento? Para mi sorpresa, respondieron con amor, compasión y corazones abiertos.

Encontré contactos desde los EE. UU. hasta el Reino Unido, de Polonia a Venezuela. Marqué los números con valentía mezclada con una profunda desesperación, y aprendí a no temer sus reacciones hacia mí y mi vida degenerada. Una de esas voces se convirtió en mi padrino, y ha sido mi padrino durante cinco años.

Aprendí que no hay necesidad de dudar antes de ayudar a un sexólico que sufre. Mi número de teléfono ahora circulaba a nivel mundial, y recordé cuando mi dirección de correo electrónico estaba vinculada a innumerables sitios web peligrosos. ¿Por qué dudar ahora en conectarme de la misma manera para la recuperación? Pero todavía evitaba a algunas personas de mis días de comportamiento descontrolado con cierta reticencia.

Navegar por esta complicada red de decisiones y tratar de moverme entre personas saludables y aquellas con intenciones enfermizas me recuerda a los obstáculos burocráticos que enfrentamos todos los días: firma aquí en el tercer piso, sella en el sótano, luego regresa al segundo piso para la aprobación final... después de tres semanas. A veces me abruma.

Pero ahora, en el Programa, oro por los recién llegados. Roy K. una vez arriesgó su vida buscándolos, al igual que lo hicieron el Dr. Bob, Bill W., Ernie G., Dorothy y otros "buenos veteranos" de AA. Entendían que su influencia tenía límites; no podían controlar el amanecer o el atardecer.

A ti, querido recién llegado, encontrar un padrino o un compañero puede parecer desalentador. No te rindas. Los milagros suceden cuando seguimos adelante. Estamos aquí para ayudar. Sigue buscando, y nos encontrarás.

Mina S., Dubai, UAE



Pedirle a Dios que envíe

RECIÉN LLEGADO



querida porno,

Debo decir que esto es lo más extraño que puedo hacer en este momento, pero quiero agradecerles por tantas cosas. Ya sabes, no hemos estado en contacto durante unos 126 días (pero quién cuenta), y no voy a mentir: Sí te extraño. Un montón.

¿Ves? ¡Hasta cuento los días! ¡¡Así de importante fuiste en mi vida!! Y aunque ya no te quiero en mi vida, hubo un momento en el que fuiste crucial para mi supervivencia. Hemos pasado por muchas cosas juntos y, aunque es hora de decir adiós, primero debo darte las gracias.

Quiero reconocer lo mucho que me ayudaste. Si no fuera por ti, Pornografía, ya no estaría viva. Verás, seguro que me habría volado los sesos, no hay duda. De ninguna manera hubiera podido soportar la locura de mi vida mientras crecía. Mi entorno era caótico, me sentía fuera de control y tú eras la única con quien realmente podía contar. Nunca me mentiste. Tú, Pornografía, siempre has aparecido ante mí, una y otra vez, sin falta. Cuando te necesité como muleta, siempre estuviste ahí. Tú fuiste mi ancla en la tormenta: la tormenta que azotó mi interior, la tormenta que azotó mi hogar y todas las tormentas externas que alguna vez se cruzaron en mi camino. Adormeciste todos los malos sentimientos; Incluso me drogaste.

Si no fuera por ti, seguramente habría muerto. Sin ti, habría sido demasiado. Eras tan digna de confianza. Me hiciste sentir bien. Me hiciste sentir amada. Me hiciste sentir segura. Me diste una sensación de control. Me hiciste sentir como si perteneciera. Me ayudaste a escapar de mi vida caótica. Aliviaste la intensidad del horror. Me ayudaste a olvidar mi pasado. Me ayudaste a escapar cuando tanto lo necesitaba. Me enseñaste mucho sobre sexo (aunque la mayor parte era falsa).

Tiempo Para Vivir Y Dar



De forma temporal, eliminaste el dolor, el miedo, los recuerdos y las pesadillas. Al menos durante un rato, adormeciste la depresión, la ansiedad y el aburrimiento, la preocupación, la culpa y la vergüenza, la ira, la soledad, la tristeza y los celos.

Me diste un respiro del vacío. . . la carga . . . el estrés . . . los resentimientos, el abandono. . . la amargura. . . la confusión . . . el dolor.

De la frustración. La vulnerabilidad. La desesperanza. La impotencia. El odio. Las inseguridades. También quiero agradecerte por todo el tiempo que me brindaste (¡tanto tiempo que pasaste conmigo!). Y por el crecimiento (me tomaste tan bajo que cualquier cosa después de eso parece crecimiento). Gracias por mostrarme lo arruinada que estaba; de otro modo, nunca habría pedido la ayuda que tengo ahora. Yo era esclava y tú eras mi ama. Gracias por mostrarme lo dulce que puede ser la libertad. Gracias por mostrarme cómo se siente el quebrantamiento para poder tener esperanza y orar por la plenitud. Gracias por familiarizarme tan bien con lo que hay de falso para que pueda saber cómo buscar lo real. Gracias por ponerme en guerra dentro de mí misma para saber rogar a Dios por su serenidad. Gracias por entristecerme y deprimirme tanto para poder realmente anhelar la felicidad. Gracias por arruinar tanto mi vida que tuve que encontrar una manera de arreglarla.

Gracias por hacerme pasar por un infierno para contrastar con lo maravillosa que puede ser la vida. Gracias por desencadenar mi sexolismo porque sin él, nunca habría conocido a todas estas personas increíbles en SA. Gracias por mostrarme lo que no son la perseverancia y el autocontrol. ... Gracias por actuar como mi amiga. Gracias por arruinar todos mis contactos con las personas para que me sintiera motivada a comenzar a hacer las paces y reconstruirlas para convertirlas en relaciones sólidas y firmes. Gracias por su paciencia inquebrantable. Gracias por hacerme pasar por todo esto, para que pueda empezar a darle algún significado a mi dolor.

Pero ahora ya terminé contigo. Jugaste un papel. Cumpliste tus propósitos y te desempeñaste de manera más efectiva. Sin embargo, a estas alturas soy demasiado dependiente. Has sido demasiado insistente (más bien implacable) y ahora estoy lista para seguir a un tipo diferente de Maestro.

Pero gracias de nuevo por darme algo por lo que vivir. . . aunque duró poco. Porno, realmente cambiaste mi vida, pero ahora la estoy cambiando de nuevo.

¡Despedida! Es hora de que enfrente la música. Es hora de que camine por mi cuenta, con una ayuda mucho más confiable. Es hora de que aprenda a afrontar la situación de una manera más duradera. Es hora de que crezca. Es hora de que yo sienta. Es hora de trabajar en mí misma en lugar de huir de mí misma. Es tiempo de vivir. . . y dar . . . y ser responsable. Es hora de volverse fuerte. ¡Es hora de volverse alegre! Es hora de sentirse libre.

Es hora de que desarrolle mi independencia. . . y dependencia de algo mucho mayor que yo (¡y ciertamente, que tú!). Es hora de que mi salud brille. Hora de conectarse. . . “Conexión Verdadera”. (SA 62) Es hora de que sea honesta y auténtica, de confesar. Es hora de que enfrente cosas que he estado esquivando, para poder sanar.

Es hora de que me recupere.

Atentamente,

Devorah G., Nueva York, EE.UU.



¿Qué es la lujuria?

DESENGANCHADO

Gracias a Dios y a SA, este veterano estadounidense ha podido mantenerse en la luz y alejado de sus días oscuros de lujuria durante más de 39 años.

El capítulo del Libro Blanco titulado "Lujuria: la fuerza detrás de la adicción" es, en mi opinión, una magnífica introducción a los fundamentos de lo que realmente es la lujuria. En ese capítulo, Roy define la lujuria como "una actitud de exigencia por la que tratamos de que un instinto natural sirva a fines que no son naturales" (SA 40). Esa fue sin duda mi experiencia.

En algún momento durante mis años de escuela secundaria descubrí la masturbación y la pornografía. No puedo recordar cuál fue primero, pero con certeza una siguió rápidamente a la otra. Mirar esas imágenes ciertamente trajo excitación.

Y el sexo conmigo mismo ciertamente me traía placer.

Para algunos, tal vez, volver a esa experiencia de vez en cuando podría funcionar. Para mí, sin embargo, me enganchó de inmediato. Tuve que repetir la experiencia lujuriosa una y otra y otra vez. Mis experiencias con la masturbación, la pornografía, las librerías para adultos, las películas X, los clubes de striptease, etcétera, fueron "la obsesión con el sexo y con nosotros mismos, que nos empujaba al aislamiento". Tal como dijo Roy en ese capítulo, mi lujuria era una actitud que exigía que este nuevo instinto natural que había descubierto sirviera a los deseos antinaturales.

Necesitaba lujuria porque me sentía solo, temeroso, inseguro, etcétera. Era la actitud de la lujuria misma la que me controlaba. Me sentía con derecho a estos momentos privados, a solas con la lujuria. El problema era que estaba matando mi espíritu. Yo estaba en el seminario de la escuela secundaria en ese momento, comenzando mis estudios para convertirme en sacerdote (lo cual, solo para que conste, nunca sucedió). Mi religión me enseñó que mi comportamiento estaba mal. Pero sabía en mi interior que eso estaba mal de todos modos. ¿Cómo lo supe? Porque cada vez que consumía con mis actitudes y fantasías lujuriosas, me sentía terriblemente avergonzado después. Terminé viviendo una especie de doble vida. En mi llamada vida real, estaba en el consejo estudiantil, trabajaba en el periódico de la escuela, participaba en deportes, sacaba buenas notas, etcétera. Pero en mi mundo privado, yo era una persona que devoraba imágenes de lo que Roy llama "imágenes impresas de mujeres" una y otra vez, como si fueran más para utilizarlas. Ahora miro hacia atrás y tiemblo ante la falta de respeto que tuve por estos seres humanos.. Pero en ese momento, estaba tan perdido dentro de mí mismo y de la lujuria que mi moral y mis valores se quedaron en el camino para poder seguir llenándome de lo mismo que me estaba destruyendo: la lujuria. El peor momento para mí llegó después de graduarme de la universidad y conseguir mi primer trabajo a tiempo completo. En ese momento, estaba saliendo con una joven con la que he estado casado durante casi 40 años. A pesar de esto, me "involucré" con una colega en mi trabajo. Después de tener relaciones sexuales con esta mujer varias veces, la culpa y la vergüenza eran abrumadoras. Pero la lujuria era mucho más poderosa. A pesar de tratar de detenerme, oh, me detuve, así que diré que, a pesar de intentar mantenerme, simplemente no pude.

La lujuria es cuando busco a Dios donde Él no está.

Finalmente, pude mantenerme alejado de esta colega durante unos dos meses, sólo para regresar. Antes de que hiciéramos algo esta vez, ella me miró sin rodeos, "¿Todavía me amas?" En ese momento, la oscuridad se apoderó de mí como nunca. Nunca amé a esta persona en el verdadero sentido de la palabra, pero ciertamente sentí algo de afecto. En ese momento, ya sabía que renunciaría a este trabajo, y parte de la razón era alejarme de esta "relación". Sabía que, si le decía la verdad, no conseguiría que mi lujuria quedara satisfecha. Así que mentí entre dientes.

Estaba tan perdido dentro de mí mismo y de la lujuria, que mis principios y valores quedaron relegados, solo para poder seguir llenándome de las mismas cosas que me estaban destruyendo: la lujuria.

En mi tradición religiosa, hay algo llamado "pecado mortal". Y supe, incluso antes de que empezáramos a tener relaciones sexuales esa noche, que esta mentira impulsada por la lujuria era un pecado mortal, y me había perdido por completo. Así que, aunque no sabía cuál era exactamente la definición de lujuria en los libros de texto, sabía lo que era para mí. Y el capítulo de Roy lo describe muy bien.

Escribir este artículo para el ESSAY fue bastante doloroso. Es difícil recordar lo que fui y lo que podría volver a ser si dejo de trabajar en este programa.

Pero estoy increíblemente agradecido con mi Poder Superior y con muchos de ustedes que me han ayudado a mantenerme sobrio. ¿He sido tentado a lo largo de los años? Sí.

¿De vez en cuando me he desviado para mirar en una revista o a una persona real más tiempo del que debería? Sí.

Pero a través de la gracia de Dios y con toda su ayuda, he podido renunciar a esos momentos muy rápido para mantenerme desenganchado y no dejar que la oscuridad vuelva a descender sobre mí.

Gracias a la gracia de Dios y a los Pasos y a la comunidad de Sexólicos Anónimos durante más de 40 años, he podido permanecer en la luz, lejos de esos días oscuros de lujuria.

Mike C., Chicago, Estados Unidos



Mi Historia Con La Lujuria



La búsqueda de la lujuria la llevó a cruzar todos los límites, arruinando su vida, pero hoy es una miembro de SA sobria y feliz.

Para mí, la lujuria sexual comenzó como un simple juego que jugaba con el niño de al lado. Nunca imaginé que un juego así pudiera convertirse en una "forma de vida". Mi familia le prestó más atención a mi hermosa e inteligente hermana y, para atraer

su atención, comencé a robarles para llamar más la atención. Esto no funcionó. No sabía cómo decir: "¡Estoy aquí! ¡Mírame! ¡Quiéreme! ¡Necesito que mi padre me abrace! Recuerdo un viaje familiar a Alejandría (en Egipto) cuando comencé a fantasear con una vida en la que me amaran y cuidaran.

La lujuria es un cancer del alma

Empecé a vestirme provocativamente para hacerme visible y robar las miradas de la gente. Quería ser la chica más bella y adorable. Así fue como comencé con la lujuria.

En mi afán por sentirme querida, conocí a un joven que me respetaba y parecía amarme y cuidarme. Sin embargo, no fue suficiente porque quería ser vista y tener poder. Lo dejé y me metí con un pandillero del barrio. Ahora me sentía visible y poderosa, y otros hombres me reconocían. Pensé que era feliz al comenzar la vida que creía que quería, pero volví a sentirme decepcionada. Al principio, pensé que finalmente había encontrado un hogar y que de ahora en adelante me verían y valorarían. Sin embargo, pronto me concentré en la lujuria y las drogas.

La lujuria se apoderó de mí, hizo erupción como un volcán dentro de mi alma y me volví muy promiscua. Sin embargo, la euforia no fue suficiente porque todavía anhelaba visibilidad, poder y control. Terminé cruzando muchos límites (incluidos el género y la especie) para transformarme de la niña débil a sentirme una diosa del sexo. Aunque fracasé en la escuela, me enorgullecía de tener éxito con la lujuria. Yo era la reina sentada en su trono de lujuria. La lujuria me dio visibilidad, me hizo fuerte y me dio el control. Pero nunca fue suficiente, tuve que profundizar y explorar cada aspecto de esa vida de borrachera sexual.

Finalmente logré graduarme de la escuela secundaria y fui aceptada en la universidad. Allí conocí estudiantes internacionales y usé el lenguaje de la lujuria para comunicarme con ellos. Todos entendimos su lenguaje; funcionó increíblemente bien. Aprendí que la lujuria es el lenguaje del mundo y que la edad, la educación o la fe no pueden por sí solas superar su poder.

La lujuria es mi mente creando películas, imágenes y recuerdos sexuales o románticos.

La lujuria me trajo una sensación de certeza de que ya nadie podría rechazarme. No escatimé nada en mi devoción a la lujuria, lo que finalmente me convenció de casarme.

No podía vivir sin la lujuria.

La lujuria era lo que adoraba.

Lo que no sabía era que, de hecho, era víctima de mi propio nivel patológicamente elevado de lujuria.

Me casé con un hombre, llegué a pensar que era mi dueño y decidí que no era suficiente, así que me divorcié de él y continué mi vida de lujuria. La lujuria me acompañó a todas partes, incluso irónicamente en mi viaje a Tierra Santa. No podría vivir sin ella, la lujuria era lo que adoraba.

Por algún milagro, reconocí que tenía un problema y comencé a buscar una solución. Pero el problema no podía ser mío, tenía que ser externo, de otras personas, lugares o cosas. Por esa época, decidí dejar mi trabajo y regresar a la escuela. ¡Sorpresa sorpresa! La lujuria todavía estaba ahí. Cuando conseguí un nuevo trabajo, ¡la lujuria también estaba ahí! Intenté terapia, pero la adicta que había en mí no quería renunciar a la lujuria, así que traté de seducir a mi terapeuta. Mi adicta interior me dijo: "La lujuria es la solución; la vida sin lujuria es el problema". Sentí que me estaba volviendo loca, así que decidí quitarme la vida sólo para finalmente

ser libre, libre de casa y especialmente de mi padre controlador. Pero ni siquiera el suicidio funcionó para mí.

Casi al mismo tiempo que decidí que tenía que dejar de hacerlo, conocí a un hombre de otro programa de doce pasos. Se convirtió en mi poder superior y realmente pensé que había encontrado la respuesta, pero mi lujuria tenía otros planes para mí.

He aprendido que la lujuria puede tomar muchas formas. Puede impulsarme a ser la mejor presidenta de reuniones o la Súper Madrina. También puede llevarme a compararme con otras mujeres en SA.

Eso se convirtió en una relación codependiente (impulsada por la lujuria) y pensé que estaba viva gracias a él. Mi adicta me dijo que estaba obteniendo lo que más anhelaba de este hombre: amor y aceptación. Él fue el padre que nunca tuve. Él era el maestro y yo era su subordinada. Me ofrecí a él para construir conmigo y hacer conmigo lo que él quisiera. Desafortunadamente, el hombre murió, dejándome en total desesperación.

Unirme a SA fue el comienzo de la solución para mí. Todavía recuerdo mi primera reunión presencial. Mi mente estaba llena de preguntas, miedos y dudas. Al principio, pensé que se suponía que debía dejar de consumir con los demás, que aún podía dedicarme a la pornografía y la masturbación. Todavía no entendía la definición de sobriedad de SA, especialmente la parte sobre la victoria progresiva sobre la lujuria.

Cuando toqué fondo, anuncié en una reunión que no estaba sobria

y que tendría que empezar allí mismo desde el punto de partida. Trabajé los pasos y aprendí a entregar toda mi lujuria; de hecho, a entregar todo mi ser. Cuando me uní a SA, no había mujeres allí, así que tuve que trabajar con un padrino. La rendición fue nuestro escudo contra la tentación. El me mostró el camino de la recuperación y me enseñó cómo enmendar las cosas.

Ahora, después de más de seis años en el Programa, he aprendido que la lujuria puede adoptar muchas formas. ¡Puede impulsarme a ser la mejor coordinadora de reuniones o una súper madrina! Puede llevarme a compararme con otras mujeres en SA. Me di cuenta de estas cosas cuando alcancé la sobriedad sexual según la definición de SA. Pero mi lujuria se desarrolla de otras maneras a medida que crece mi recuperación. La lujuria intentó hacerme codependiente de mi madrina, pero ahora lo reconozco mejor.

Hoy, simplemente trabajo los Pasos y renuncio a mi derecho a actuar desde mis defectos de carácter. La lujuria es astuta, paciente y poderosa, y puede aparecer en cualquier forma si abandono mi Programa. Mi lujuria no tiene límites y me lleva a capturar a cualquiera en su trampa: compañeros, padrinos, terapeutas, familiares, compañeros de trabajo. ¡Sólo el poder de un Poder Superior amoroso puede expulsar la lujuria de mi alma!

Vivir sobria de la lujuria es increíblemente gratificante. Ahora soy parte de la gran familia SA y ayudo a llevar el mensaje de recuperación. Aunque no hablo inglés, mi amoroso, atento y siempre presente Poder Superior me ha enviado una compañera de SA para ayudarme con las barreras del idioma.

La recuperación y la entrega continua me ayudan a aceptar que necesito ayuda externa en muchas áreas. A través de la recuperación y la rendición constante, he aprendido a mantener la mente y los oídos abiertos.

Estoy muy agradecida hoy de poder trabajar en mis resentimientos y miedos

en lugar de adormecer sus efectos consumiendo sexualmente. Soy capaz de verme como una mujer, digna de amor y aceptación. ¡Ya no estoy sola ni esclavizada por la lujuria!

¡Soy una sexolica SOBRIA, feliz, alegre y LIBRE!

Mervat, Egipto



TEMA DE DISCUSIÓN

¿Cómo va hoy tu victoria progresiva sobre la lujuria?

La autora de este artículo describe en detalle cómo la lujuria se apoderó de toda su vida desde la infancia. La lujuria influyó en la forma en que se vestía, afectó su comportamiento en la escuela y la universidad, destruyó su matrimonio e incluso la llevó a un intento de suicidio. Comprender la definición completa de sobriedad

fue un proceso gradual para ella. Pero cuando tocó fondo, comenzó a trabajar los Pasos y a rendir toda su lujuria —y su ser entero.

¿Cómo va hoy tu victoria progresiva sobre la lujuria?

¿Estás experimentando la increíblemente gratificante aventura de vivir sobrio de la lujuria?

¿Has llegado a ver cómo la lujuria puede tomar muchas formas en tu vida y no tiene límites?

¿Estás experimentando el poder de un Poder Superior amoroso que expulsa tu lujuria si se lo pides?

¿Usarás este artículo como tema de discusión en tu grupo de apoyo?

Envía una historia sobre tu propio viaje de recuperación a

essay@sa.org

La Lujuria es Mucho Más

Ella se dio cuenta de que su dependencia emocional de los hombres es otra forma de lujuria que necesita una entrega más profunda y constante.

¡Me encantan las plantas! tengo plantas en mi sala, cocina, dormitorio ¡en todas partes! Todo lo que es vegetación en la casa me hace sentir bien, y desde que estoy en recuperación, puedo cuidar de ellas también. Antes, todas mis plantas se estaban muriendo. Yo no era capaz de darles lo que necesitaban, lo cual no es sorprendente, considerando que apenas

podía mantenerme yo mismo viva.

Recientemente experimenté algo notable con una de mis plantas. Mi abuela me regaló dinero para comprar algo bonito, entonces compré una planta nueva ¡Por supuesto! Inmediatamente supe donde quería ponerla: en mi sala de estar, en un estante de plantas que alguna vez perteneció a la misma abuela, alrededor de un metro y medio de la ventana.



Sin embargo, después de apenas unas semanas, la planta comenzó a luchar por sobrevivir. Las hojas comenzaron a decaer, sin fuerzas y algunas incluso se cayeron.

Al mismo tiempo, yo misma estaba pasando exactamente por la misma fase en mi recuperación de SA. Había empezado a tener sentimientos afectuosos por alguien que yo había estado viendo regularmente durante los últimos años, porque estamos en los mismos círculos. Lo llamé amistad. Todo esto me pareció muy saludable porque nunca nos vimos a solas, siempre en grupo.

Nos dimos cuenta de que nos estábamos dando demasiada atención. No me gustó. Pero yo quería hacer el sacrificio por la recuperación, para estar y permanecer sexualmente sobria, porque algo en mi dijo que enfocarme así en un hombre no era saludable.

Unos días después me contactó nuevamente, y expresamos que nos preocupábamos el uno por el otro, que somos y seguiremos siendo buenos amigos. ¡Sí! Finalmente, ¡Podría sonreír y ser feliz otra vez! Mientras tanto, trabajé en mi programa. como lo había hecho durante tres años: reuniones diarias. enmiendas, servicio, etc. Estuve haciendo todas las cosas correctas, pero, sin darme cuenta, o queriendo admitirlo, estaba empeorando. Estaba pensando en él constantemente. La obsesión era enorme. Y porque siempre estaba pensando en él de una manera no sexual, simplemente deseando constantemente estar con él, no la llamé lujuria. No es lujuria el deseo de sexo? Ese tipo de lujuria fue lo que me llevó a SA.

¡Ese tipo de lujuria que conocía bien! Esto fue diferente; este era un sentimiento constante de “quiero estar contigo y reír contigo, y si pudiera, quisiera también darte un fuerte abrazo y nunca dejarte ir”. Ya que no era del tipo de lujuria que me llevó a SA, pensé que era amor.

Compartí todo con mi madrina; hablé de mis sentimientos largamente con mi terapeuta; asistía a una o dos reuniones al día y compartía honestamente allí; hice mis llamadas telefónicas con mis hermanas y saqué todo a la luz allí también; hice servicio; llame a ahijadas; y me mantuve fiel a mis prácticas de oración y meditación.

Pero empeoraba. Además de las obsesiones y dependencia emocional, sentí que la depresión me invadía y que la luz en mi alma se apagaba poco a poco. Con mi planta, mientras tanto, vi que sucedía algo similar: aunque sus condiciones de vida estaban teóricamente bien, estaba silenciosamente muriendo. Como yo, que aunque asistía a mis reuniones y seguía los consejos de mi madrina y terapeuta, estaba muriendo silenciosamente.

Y entonces la lujuria me atacó tan duramente, gritando que tenía que tener sexo conmigo misma.

Estaba totalmente desesperada. Para mí consumir es morir. Oré y lloré. La adicción seguía gritando que tenía que consumir. Los miedos al abandono, al compromiso y no ser lo suficientemente buena me estaban destruyendo poco a poco.

Hasta que alguien fue suficientemente sincero para decirme que eso no era amor, sino lujuria, yo no estaba convencida.





Sin embargo, estaba convencida de que no podía mantener mi comportamiento porque sabía que iba a matarme. Tuve que hacer más que solo trabajar el programa de la manera que yo quería; tuve que rendirme. Eso es algo muy diferente a tomar parte en reuniones y servicio. Tuve que reconocer quién soy realmente: una lisiada del amor. Lo soy— y no lo sabía— tan adicta a relaciones como lo soy al sexo. Sin quererlo, hago de los hombres mi Poder Superior. Puedo rezar todo lo que quiera, no parece que pueda hacerlo de otra manera. Ni siquiera con el apoyo del programa. Estoy demasiado enferma para amar a los hombres.

Era hora de ser honesta conmigo misma... y con mi planta también. Empecemos por la planta: con las hojas marchitas y unas cinco hojas habían muerto. La moví de mala gana al alféizar de la ventana. No es mi lugar preferido, créeme. Es una planta grande en maceta grande en una repisa de ventana estrecha. No se ve bien ahí pero yo sabía que tenía que hacer todo lo posible para salvarla y ahora está más feliz ahí.

Tomé acciones similares con mi vida, acciones que no quería tomar. Pensé que me romperían el corazón, pero sabía muy dentro de mí que ellas "me darían luz". Terminé la amistad con este hombre. Todavía nos vemos en la comunidad, pero mantenemos distancia y no hablamos entre nosotros. La primera semana me resultó terriblemente difícil. Al menos una vez al día me urgían ganas de llorar, porque mi corazón se sentía destrozado. Al mismo tiempo, también sentí que era lo correcto. Como el El Libro Blanco dice: "Simplemente sabíamos eso" (SA 78). Tuve que admitir que la lujuria es mucho más que los actos sexuales.

Para mí, la lujuria es también perderme en otra persona, ser totalmente dependiente de otra persona, lo cual termina en depresión, ansiedad y la necesidad de consumir. Ahora, apenas unas semanas después, me siento yo misma recuperándome, siento la Luz en mi alma otra vez, siento la fuerza y la energía que parecía haber perdido hace unos meses, y ahora realmente rindo cualquier tentación (en la forma de amistad, romance, lo que sea) a mi Poder Superior. Estoy volviendo a la vida y traducir esa energía haciendo mucho servicio ahora. ¡Estoy (casi) agradecida nuevamente de ser una sexolical!

Estoy, bajo la guía de mi madrina, reescribiendo todo mi Primer Paso, esta vez centrándome en la dependencia las relaciones. He encontrado de primera mano que el programa sólo funciona cuando reconozco quién realmente soy, una lisiada del amor, y rindo todo a mi Poder Superior. Trabajar un programa "en teoría" no funciona. No es marcando una lista de control, es entrega constante, en todas las áreas de mi vida.

¿Me preguntas cómo está mi planta? Bueno, después de tres semanas en el alféizar de la ventana, ¡vuelve a brillar nuevamente! Sus hojas ya no están marchitas, más bien están erguidas alardeando. Para ambas, parece que cuanto más cerca estamos a la luz, cuanto más cerca estamos de lo que realmente necesitamos—y no de lo que creemos que necesitamos—entonces hay más vida en nosotros. ¡Es hora de crecer y florecer de nuevo!

Nathalie V., Antwerp, Bélgica



La lujuria es un parásito que distrae mi alma de metas espirituales más elevadas y de la paz interior.

Historias de SA

Nací en Nicaragua. Mis Padres se divorciaron cuando yo era un bebé. Fui criado por mis abuelos maternos en el campo hasta la edad de 8 años. Cuando tenía la edad entre 6 o 7 años, fui abusado sexualmente por dos hombres adultos, eran vecinos. También fui abusado por familiares y amigos de infancia. Yo siempre me sentí culpable por los abusos. Nunca se lo conté a nadie. Cuando tenía 11 años, mi madre emigro a la ciudad de Nueva York.

Ella me dejó al cuidado de una tía y fue muy difícil para mí porque soy único hijo. A la edad de 13 años, yo me sentía deprimido, y un tío me llevó donde una prostituta pero no pude hacer nada, estaba muy asustado. También a la edad de 11 años, comencé a practicar la masturbación.

Después a los 15 años, mi tío volvió a llevarme donde una prostituta otra vez. Esta vez, sí consumí. Y me volví adicto hasta la edad de 21 años.

También a la edad de 13 años, comencé a consumir lujuria con hombres anónimos. A esa edad comencé a recorrer las calles para el consumo. A la edad de 18 años, tuve que emigrar a Los EE.UU para huir de la situación socio-política que estaba pasando en mi país.

Me fui a vivir con mi madre a Nueva York. Comencé a consumir con personas de mi mismo género otra vez. Recorría los Parques públicos. Estaba viviendo una doble vida porque al mismo tiempo que estaba consumiendo lujuria, también era activo en mi iglesia, era uno de los líderes de mi grupo de oración. Llegué a pensar que estaba poseído por un demonio. Le pedí a un obispo de la Iglesia católica que me hiciera un exorcismo. Pero él se negó y me aconsejó que orara.

EL PODER SUPERIOR ME LLAMÓ A TRAVÉS DE SA

Su primera reunión de SA fue en 1990, pero no fue hasta 2007 que regresó a SA y finalmente pudo sentirse en casa.

Tenía una baja autoestima. Sentía que yo era el único con estos problemas en el mundo y que no había alguien más como yo. Mi autoestima estaba por el suelo. Padece de autoconmiseración y culpabilidad. Yo le echaba la culpa a mi madre por mis consumos. Sentía Ira, mucha ira. A la edad de 24 años, tuve un desequilibrio emocional y mental. Hablé con el sacerdote de mi iglesia, y él me dijo que mi problema era que yo tenía AMS (Atracción hacia El mismo sexo). A mi se me cayó el mundo cuando él me dijo eso.

Aunque antes que él me lo dijera, yo sabía que tenía ese problema, pero estaba en negación. Comencé a ir a una fraternidad para AMS. Ahí conocí un miembro que en Diciembre de 1990, me invitó a una reunión pero no me dijo de que se trataba. Fuimos a la reunión un domingo en Manhattan. Y escuché los compartires de los compañeros. Y cuando ellos se presentaban, me di cuenta de que se trataba de sexólicos anónimos. Me identifiqué con los compañeros. Pero yo era un recién llegado y solamente iba a reuniones de vez en cuando. En ese mismo tiempo, estaba tocando fondo y también estaba pasando por una depresión. Yo estaba bajo tratamiento con psiquiatra. Meses después, comencé a ir a reuniones más frecuentemente y eventualmente comencé a ir a reuniones todos los días.

Conseguí una madrina porque no conseguí padrino. Pero eventualmente tuve dos padrinos después. En 1993, mi padrino de ese entonces, me sugirió que hiciera mi cuarto paso. Me tomó 6 meses en terminarlo. Pero yo seguía consumiendo porque era un recaedor crónico.

Después logré un año de sobriedad pero Volví a recaer porque ya no tenía padrino. Me fui a otra fraternidad pero no me gustó. la definición de sobriedad, no iba de acuerdo a mis valores.

En 1999, me mudé a la Florida con dos meses de sobriedad. No había reuniones de SA en la ciudad donde vivía o en las ciudades cercanas. Asistía a una reunión de SA a casi una hora de mi ciudad, pero éramos solamente dos miembros. Mientras tanto, comencé a asistir a otra fraternidad por algunos meses pero comencé a sentirme incomodo y dejé de asistir. Comencé a consumir lujuria de nuevo y toqué otro fondo por cerca de cinco años.

SA me ha dado lo que ninguna otra comunidad pudo darme y me ha enseñado que soy adicto a la lujuria, y que la lujuria es un cáncer del alma.

En 2007, un tío falleció y su muerte me hizo meditar sobre mi vida. Me di cuenta que tenía que regresar a la recuperación y comencé a asistir a otra fraternidad, con esta eran ya cinco diferentes fraternidades a las que pertenecía. Tampoco me gustó y regresé a la que había asistido anteriormente. En esa otra fraternidad, me encontré con un miembro de las reuniones de SA de Nueva York. Él me dijo que había reuniones de SA en una ciudad cercana. Comencé a asistir y me sentí que estaba en casa. En la otra fraternidad había trabajado Los pasos con un padrino y había logrado sobriedad a la manera de SA porque esa era la sobriedad que funcionaba para mí

En SA , conseguí un padrino y un día me pidió mi correo electrónico. Se lo envié. Y me envió el correo de un miembro de SA de LatinoAmérica que estaba solicitando un padrino.

La lujuria es jugar con mi teléfono hasta que baje al 35% antes de limpiarme los dientes o dedicarme a mi programa.

Este ahijado, me hablo del trabajo de SA en LatinoAmérica. Me hice miembro de SA para Latinos. En Abril de 2020, conseguí un padrino de Colombia. Y he trabajado todos los 12 pasos con él. Actualmente, tengo 9 años de sobriedad a la manera de SA. El Poder Superior me permitió ir a la convención anual de SA de Colombia el año pasado en Noviembre. Para mí significó mucho haber ido a la convención porque estaba pasando por un proceso de duelo ya que mi madre había fallecido El 7 de Septiembre 2023

Agradezco a mi Poder Superior que me escuchó. Las oraciones de mi madre quien oraba mucho por mí, según una hermana de mi iglesia.

SA me ha regalado lo que ninguna otra fraternidad me pudo dar, al enseñarme que soy adicto a la lujuria y que la lujuria es un cáncer del alma,

Agradezco a mi Poder Superior por haberme traído a SA.

José S. Florida



He sido impotente ante la lujuria desde que tengo memoria. Desafortunadamente, me tomó décadas para que finalmente pudiera reconocer este hecho. Soy originario de Estados Unidos, pero mi esposa y yo actualmente residimos en Filipinas. Llegué por primera vez a SA en 2012. Vivíamos en el Pacífico Noroeste en ese momento. mi valor y actitud predeterminada durante las reuniones era ser muy crítico.

Escuchaba a alguien compartir e inmediatamente pensaba: "Guau, Esta persona tiene serios problemas. ¡Yo estoy muy bien!" Mi cerebro adicto también cometió el clásico error de creer que de alguna manera podría mantenerme sobrio por sí mismo. El delirio fue verdaderamente profundo. Dejé de asistir a las reuniones de SA después de unos meses, y comencé a consumir de nuevo poco después.

Una Conexión de Internet y Mi Poder Superior

*Aunque actualmente
vive en Filipinas,
participa en el
programa de SA a
través de la tecnología
moderna.*



Mi punto más bajo ocurrió en 2022. Estaba siguiendo varios sitios adultos en el internet para contactar mujeres a través de mensajes de texto y a través de múltiples aplicaciones instaladas en mi teléfono. Estaba enviando dinero y rápidamente estaba girando en una espiral fuera de control. Sabía que mis acciones eran equivocadas, pero no podía parar. La lujuria me tenía firmemente en sus garras y no me dejaba escapar.

En mi experiencia, la lujuria es una obsesión sin fin por la fantasía y lo irreal. Implica una fijación irracional en características físicas mientras que simultáneamente objetiviza a otra persona. La lujuria es directamente lo opuesto al amor. Es carente de empatía. Es insaciable y voraz. La lujuria nunca puede ser satisfecha. Siempre quiere más y más.

Mi esposa había notado mi comportamiento extraño y comenzó a sospechar. Un día de enero de 2022, ella decidió tomar mi teléfono al azar. Los mensajes fueron rápidamente descubiertos, y ella inmediatamente me enfrentó. Al principio estaba resentido, pero ahora creo firmemente que mi Poder Superior intervino milagrosamente para salvarme. La negación rápidamente se convirtió en aceptación. Sabía en el fondo que “se acabó la fiesta” (SA 28). Esta pesadilla había durado bastante. Era verdaderamente impotente ante la lujuria.

A través del sitio web de SA localicé un teléfono con información de reuniones, y fui a una reunión esa misma tarde. Resistiendo las lágrimas, les expliqué a mis compañeros asistentes que necesitaba ayuda desesperadamente. Para mi sorpresa, todos eran increíblemente amables y corteses. Varias personas inmediatamente me dieron sus números de teléfonos. Extendí la mano y comencé a recibir llamadas y mensajes de texto regularmente de los compañeros. También había logrado guardar antes mi Libro Blanco por casi un década. ¡Otro milagro!

No hay reuniones de SA en persona donde residimos en Filipinas, así que todavía considero que esta llamada semanal es mi reunión “en casa”.

La lujuria es un arenal de placer y muerte.

Llamo regularmente y ayudo con las tareas de moderador. Mi agenda incluye asistir a varias reuniones de SA vía Zoom cada semana. ¡Qué bendición es tener estas personas ubicadas alrededor de todo el mundo! He tenido la suerte de conocer a mucha gente maravillosa durante estas reuniones vía Zoom. Mi adicción prospera en la vergüenza y aislamiento, por lo que es fundamental participar regularmente en el compañerismo. Contactando vía WhatsApp es una parte importante de mi proceso de recuperación.

Trabajar los 12 Pasos me ha enseñado que yo no soy ni mejor ni peor que cualquier otra persona. Mi inmenso ego de antes ha pasado a un segundo plano para hacer servicio a los otros en el programa. Ahora comparto con delicadeza y honestidad durante las reuniones. Ya no se trata de mí. ¡Qué alivio increíble!

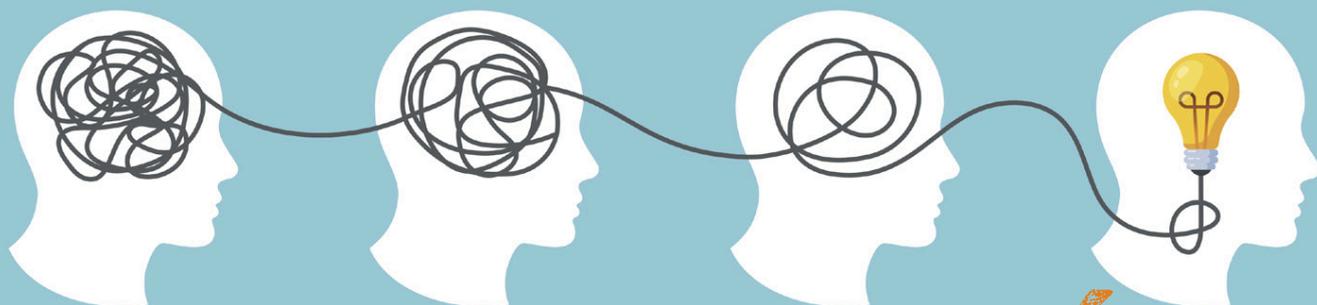
Mi adicción prospera en la vergüenza y aislamiento, por lo que es fundamental participar en actividades regulares de compañerismo.

La vida es mucho mejor estos días. A través del milagro de la tecnología moderna, puedo participar regularmente en el programa de SA. Vivir al otro lado del planeta, lejos de mi país de origen no supone ningún riesgo inminente para mi continua sobriedad. Todo lo que necesito es una conexión de internet con mi Poder Superior. Y por eso nunca podré estar suficientemente agradecido.

Jon W., Filipinas



Habiendo celebrado 18 años de sobriedad en SA, nunca se ha sentido más conectado con su Poder Superior y con todos nosotros.



UNA SOLUCIÓN

A MI PROBLEMA DE LUJURIA

Creo que la mejor manera de ayudar al “sexólico que todavía sufre” (Tradición 5) es a través de nuestra propia definición de sobriedad. Este es el mensaje de SA que llevamos al recién llegado en nuestras reuniones. Creo que hay muchas maneras de lograr la sobriedad de la adicción sexual, pero hay una sola manera de lograr la recuperación del sexolismo: trabajando el programa de SA.

El milagro es que puede funcionar para cualquiera. Como dice nuestro Libro Blanco, “ya seamos hombres o mujeres; casados o solteros; ya sea que nuestras conductas hayan sido con el mismo sexo o con el sexo opuesto; ya sea que nuestras relaciones hayan sido “comprometidas”, “significativas” o simples aventuras de una noche, y ya sea que hayamos recurrido a un poco de sexo con nosotros mismos como una “válvula de escape físico” (SA 2), “raramente hemos visto fracasar a una persona que haya seguido completamente nuestro camino” (SA 206).

Para mí, la parte más importante de nuestra definición de sobriedad es lo que aparece en cursiva: “la sobriedad sexual también incluye la victoria progresiva sobre la lujuria” (SA 192). SA es el único programa “S” que ofrece una solución a mi problema de lujuria, y es por eso por lo que nunca querría ningún otro programa de recuperación en mi vida.

Empecé a lujuriar y a consumir mal con los otros chicos de la escuela primaria. Nunca dejé de desear y consumir conmigo mismo o con otros hombres hasta que llegué a SA a los 54 años. Había estado casado durante más de 30 años. A veces me había excitado mi esposa, pero mi lujuria era principalmente hacia otros hombres. Hay mucho más en la parte de mi historia que dice “cómo [yo] solía ser” (SA 206), pero no necesito llegar allí aquí.

Mi historia no es solo para personas que desean personas del mismo sexo. No es solo para personas casadas que desean personas del mismo sexo, no solo para hombres o incluso hombres mayores.

La lujuria es una prisión en la que no hay luz.

La belleza de nuestras historias de SA es que todos podemos identificarnos porque todos somos impotentes ante la lujuria.

Cuando llegué por primera vez a SA, quería ser como los hombres que veía en las reuniones. Toda mi vida he querido encajar con los “otros chicos”. Rápidamente conseguí un padrino y le pregunté: “¿Por qué tengo estos detonantes?”. Todo lo que siempre me decía era: “porque Dios te los dio”; fin de la explicación. Estoy agradecido de que nunca se haya centrado en ayudarme a entenderme a mí mismo o explorar a mi niño interior. Sabía que todo se resolvería solo a medida que trabajaba los Pasos.

A lo largo de los años he apadrinado a hombres con muchos detonantes diferentes: zapatos, ciertos tipos de pantalones, personas con un color de piel específico, color de pelo, ciertas edades... la variedad de detonantes que existe es infinita. Finalmente me di cuenta de que, así como mi PS hizo de cada persona una persona, mi PS también nos dio a cada uno nuestros propios detonantes únicos. Hoy, no me importa cuáles son mis detonantes sexuales. Lo que me une a todos los demás en SA es que soy simplemente un adicto al sexo y lo que funciona para mi recuperación, funciona para los demás. Mis detonantes pueden ser diferentes o poco comunes, pero no son ni buenos ni malos, correctos ni incorrectos. Son simplemente detonantes. Y eso me convierte en un adicto al sexo.

Nuestro mundo está lleno de disparadores sexuales (¡el sexo vende, y ya sabes!). Lo que ha funcionado para mí es trabajar el segundo punto del “Como vencí mi obsesión con la lujuria y las tentaciones” como si mi vida dependiera de ello. Necesito eliminar “ lo que [está] bajo mi control” (SA 158) tantos disparadores sexuales como pueda.

No tengo un televisor. rara vez veo películas. No voy a la playa ni a las piscinas. No voy a gimnasios. Soy tan sensible a los factores desencadenantes que tengo que tratarlo como una alergia. Prefiero vivir mi vida lo más cómodamente posible y, como adicto al sexo, no puedo sentirme cómodo con los factores desencadenantes que me bombardean

desde todas las direcciones.

Veo la adicción al sexo en términos de la definición de sobriedad de SA, que incluye “la victoria progresiva sobre la lujuria”. Considero que la “adicción al sexo” solo cubre la conducta física. SA es única en que la “adicción al sexo”, con su atención a la lujuria, completa la triple curación que requiere este problema: física, espiritual y emocional.

Para mí, los detonantes son estímulos que llegan a través de mis sentidos o de mi propia mente y que hacen que el pensamiento sexual (mi lujuria) comience o se intensifique.

Como dice el Gran Libro, “Estos son los Pasos que dimos, que se sugieren como un programa de recuperación” (AA 59). He encontrado la sobriedad y la recuperación al trabajar los Pasos de SA con un padrino de SA que tiene un padrino de SA.

Cuando llegué por primera vez a SA, me mantuve sobrio con la ayuda de otros, pero tenía mucho miedo. Eso empezó a cambiar a medida que seguí asistiendo a las reuniones, llamando a otros miembros de SA, reuniéndome con mi padrino y trabajando los Pasos.

Desarrollé una relación que me mantuvo sobrio, y fue con un PS. Aprendí a entregar mi lujuria a mi PS en lugar de dejarla de lado para mí, los detonantes son estímulos que llegan a través de mis sentidos o de mi propia mente y que hacen que el pensamiento sexual (mi lujuria) comience o se intensifique.

Recuerdo que un veterano de mi grupo local sugirió: “escuchen una charla de otro veterano, Jess L.” Jess sugirió que nuestro primer pensamiento de lujuria era de Dios (los factores detonantes van a suceder, ¿verdad?), pero el segundo pensamiento de lujuria, simplemente no podíamos permitirlo. Pensé, eso no es una victoria progresiva sobre la lujuria, ¡eso es imposible!

Por suerte, Jess realmente explicó cómo entregar la lujuria. Sugirió que, tan pronto como pudiera sentir lujuria, comenzara a hacer oraciones cortas y repetitivas suplicando a un Poder Superior que me quite la lujuria. Luego sugirió que tomara el teléfono, llamara a mi padrino, luego llamara a otros amigos de SA y siguiera hablando sobre mis pensamientos de lujuria. Jess dijo que siempre podía seguir entregándose más tiempo del que su "lujurioso interno" podía lujuriar. Afortunadamente, he llegado a saber que tenía razón.

He utilizado los Pasos 6 y 7 una y otra vez en mi lujuria. Cuando lo hice, estuve dispuesto a rendirme cada vez más rápidamente. Con la práctica, pude entregar la lujuria después de mi primer pensamiento de lujuria. ¡Qué milagro!

A medida que avanzaba en la recuperación, ni siquiera quería considerar el segundo pensamiento de lujuria. Sabía que me llevaría a un tercero y a un cuarto. Y luego reproducía ese video en mi mente a medida que se desarrollaba el deseo, e inevitablemente consumía de nuevo.

Solía pensar que un pensamiento de lujuria era mi mayor problema. En realidad, mi problema es cuando permito que mis pensamientos de lujuria se acumulen. La lujuria me decía cosas como: "No puedes parar ... Nunca podrías parar... No tienes la relación adecuada con tu Poder Superior para parar... No eres digno de parar... Disfrutas esto demasiado como para parar... ¿Por qué no consumir solo esta vez? Puedes manejarlo... ¡Puedes parar la próxima vez!

Al entregar la lujuria y hacerlo "un día a la vez", ahora he celebrado 18 años de recuperación en SA. Nunca me he sentido más conectado con el Poder Superior y con todos ustedes.

Estoy asombrado de SA. Estoy asombrado de cómo se siente entre mis orejas la mayor parte del tiempo. Estoy asombrado de cómo se ha quitado el poder a los detonadores que solían paralizarme. Estoy asombrado de lo rápido que puedo convertir a cualquier persona en una persona real en mi mente. Estoy asombrado del Poder Superior, que ha hecho posible mi nueva forma de pensar. Y como todos somos impotentes ante la lujuria, nunca me he sentido más igual que los demás.

¿Nuestra Declaración de Principios es excluyente? No lo creo. Creo que es simplemente difícil para las personas entender la diferencia entre la sobriedad y la recuperación. Como le decimos al recién llegado: "Tenemos una solución. No afirmamos que sea para todos, pero para nosotros, funciona. Si te identificas con nosotros y crees que puedes compartir nuestro problema, nos gustaría compartir nuestra solución contigo" (SA 2). Si los recién llegados ponen su fe en SA, puede funcionar para ellos. Si tú pones tu fe en SA, puede funcionar para ti.



Rich D., Filadelfia, EE. UU.



Gracias a Dios tengo un programa. He llegado a creer que un poder superior que yo me puede devolver la cordura. Sigo teniendo pensamientos lujuriosos. Vienen a mí porque vivo en un ambiente donde la excitación de los sentidos es una táctica que las empresas utilizan para vender sus productos. Esta táctica se utiliza en todos los medios modernos. A menos que viva en una cueva, no puedo evitar la tentación. Incluso en una cueva, no puedo evitar los recuerdos eufóricos de pensamientos lujuriosos. No hay manera de que pueda evitar los pensamientos lujuriosos. Tengo que aceptar el hecho que soy vulnerable a ellos.

Quizás algún día no sea tan vulnerable. Tengo esa esperanza. Debido al trabajo de SA que he hecho, ahora puedo sentarme frente a una computadora, hacer trabajos de servicio y otras actividades positivas, y no pensar en buscar pornografía. Sin embargo, esta libertad sigue siendo limitada. Cada día hay muchos otros lugares y ocasiones que me provocan pensamientos lujuriosos.

Aunque todavía soy vulnerable a los pensamientos lujuriosos, reconozco que estoy cuerdo. Mi fe en un Poder Superior y mi práctica diaria de seguir el programa de SA, me han traído una nueva cordura.

Cuando vienen pensamientos lujuriosos, tengo una nueva respuesta. Reconozco que el pensamiento es una amenaza para mi sobriedad y para una mejor forma de vida sobria, así que entrego mi pensamiento al Poder Superior y pido su ayuda. Esta es mi nueva cordura. Ahora sé cómo responder a un pensamiento lujurioso. No tengo que actuar en consecuencia. Tengo una opción: Reconocer que tengo una opción, es cordura. Recordando cómo procesar un pensamiento lujurioso y actuar en consecuencia es vivir una vida sobria. Se me ocurre que esto es exactamente lo que implican los pasos 1, 2 y 3. Reconozco que soy vulnerable; creo que responder con la ayuda de mi Poder Superior me mantendrá sobrio; yo decido cómo responder. De esta manera, estoy sobrio y recupero la cordura. ¡Guau! soy vulnerable pero cuerdo.

Por supuesto, para seguir viviendo una vida sana, trabajo el resto de los Pasos, escucho a mi padrino y al Poder Superior, y voy a reuniones. También es sensato recordar: "Funciona si lo trabajas".

Kwaku B., Ghana



Vulnerable, pero cuerdo

*Trabajar
los pasos 1, 2
y 3 siempre
que aparezcan
pensamientos
lujuriosos lo
mantiene sobrio
y restaurado
a la cordura.*

La lujuria me dice que obtendré satisfacción y plenitud al tener más y algo mejor.

RADIANTE Y SONRIENDO EN LA PRISIÓN



La recuperación comienza cuando un sexólico habla con otro sexólico, compartiendo experiencia, fortaleza y esperanza, incluso en prisión.

Uno de nuestros amigos en prisión, Raphael S., quien ha publicado dos artículos en ESSAY en los últimos dos años, ha iniciado una reunión de SA en la prisión estatal de Virginia. Está apadrinando a otro compañero. Para ellos es significativo formar parte de la fraternidad, aunque estén encarcelados.

James sólo ha estado en el programa desde septiembre del año pasado, después de que Raphael iniciara la reunión en su celda de la prisión. Había cinco chicos, pero todos se alejaron de la reunión/fraternidad, excepto estos dos hombres en su celda. Los visité recientemente. Técnicamente sólo visité a Raphael, pero saludé a James con la mirada, debido a los protocolos de seguridad, etc.

Están trabajando en un buen programa de recuperación, conectándose con miembros de SA en el exterior que les escriben.

He enviado por correo electrónico a Raphael (a través de JPAY) las próximas ediciones del ESSAY. Visitarlo siempre vale la pena el viaje de todo el día. Fue fácil distinguir a los dos miembros de SA en el centro de visitantes de la prisión porque ambos estaban radiantes y sonrientes, cuando los visitantes entraron en la sala de unos 12 reclusos.

Hal C., Virginia, EE.UU.



Mi nombre es James D, tengo 21 años y soy un Sexóxico agradecido en recuperación. Soy el más joven de tres hermanos y toda mi vida luché contra el abuso de mis hermanos hasta que cumplí 15 años y pude defenderme. Sufrir este abuso provocó un error en mi mente que me llevó a tener un defecto de crecimiento que tuve hasta los 17 años.

A los 13 años, mis padres se divorciaron y mis hermanos me culparon por ello, así que terminé con estrés y depresión. La forma en que lidié con este estrés y depresión fue consumiendo de manera inapropiada y seguí consumiendo de manera inapropiada todos los días varias veces para liberar la depresión y el estrés acumulados.

Cuando cumplí 17 años, me mudé a la casa de un amigo. También terminó siendo mi jefe en el trabajo. La vida cambió al instante. Mujeres guapas vinieron todos los días durante mucho tiempo.

A veces no se iban durante unos días porque mi amigo/jefe era un drogadicto. Terminé deseando a mujeres que no conocía porque mi mente iba directo a eso.

Mi comportamiento empeoró mucho y finalmente me llevó a la cárcel con algo de tiempo colgando sobre mi cabeza.

El encarcelamiento trajo lo peor de mi consumo. Yo consumiría sin parar todos los días hasta el punto de enfermarme. Mi vida era ingobernable en ese momento y todavía lo es hoy. Declaré mi impotencia ante la lujuria y no he mirado atrás porque sé que en el segundo que mire atrás caeré y y me lanzaré a la única solución que conozco, que es consumir.

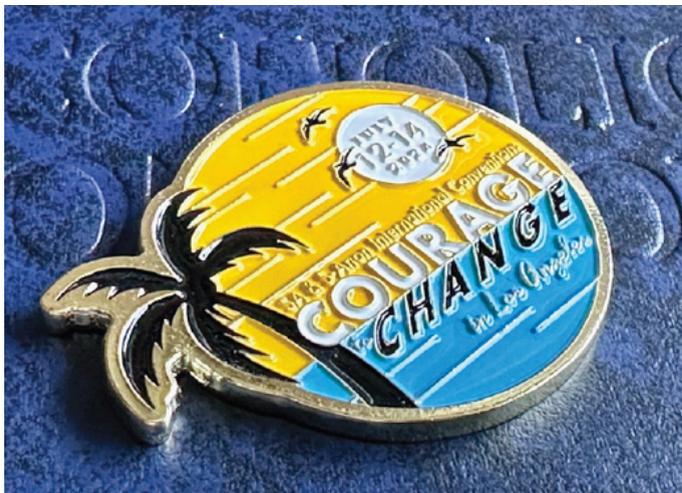
Desde que estoy encerrado -28 de enero de 2022 hasta ahora- he aprendido que no puedo lograr la sobriedad solo. Necesito un Poder Superior que me ayude a superar los momentos difíciles y me mantenga sobrio. Tengo un compañero miembro de SA aquí conmigo en mi celda, estoy oficialmente sobrio desde el 29 de noviembre de 2023 y la experiencia es Genial! .El Conocimiento de ya no estoy solo es estimulante. Estoy sobrio hoy por la gracia de Dios y la ayuda de mi padrino. Mi fecha de salida de prisión es el 17 de julio 2027, pero eso puede cambiar.

James D., Virginia State Prison, USA



NO MAS SOLO

LA CONVENCION INTERNACIONAL DE LOS ANGELES 2024



La hermosa moneda conmemorativa con el logotipo de la Convención de Los Ángeles, que cada participante recibió como recuerdo, y la mesa de información de ESSAY donde se entregaron 200 ejemplares de la edición Coraje para cambiar

La hermosa moneda de desafío con el logo de la Convención de Los Ángeles que cada participante recibió como recuerdo y la mesa informativa de ESSAY donde se entregaron 200 ejemplares de la edición Valor para Cambiar. Acabo de llegar a casa de las Convenciones Internacionales de SA en Los Ángeles. Esta fue la primera Convención Internacional en los Estados Unidos desde 2020, y ¡el recuento final de inscripciones fue de 664!. Hubo otras 70 personas de todo el mundo que se unieron a las sesiones a través de transmisión en vivo. Estuvieron representados once países (incluidos Kenia, Israel y Bélgica) con 40 de los estados de EE. UU. Después de encontrar mi camino hacia el gran hotel que albergó la convención justo al final de la calle del aeropuerto de Los Ángeles, llegué a mi habitación, dejé mis maletas y me dirigí al nivel del salón de baile, hambriento de comida y fraternidad.

El viernes por la noche fue la "Celebración de aniversarios". Me enteré de que reconocerían a todos en orden de su tiempo de sobriedad.

El líder comenzó con aquellos que llevaban 30 días de sobriedad pero menos de dos meses, para subir al estrado para compartir su nombre, de dónde habían viajado y su fecha de sobriedad. A cada persona se le entregó una hermosa moneda de desafío con el logo de la Convención de Los Ángeles. Antes de que cada persona volviera a sentarse, debía firmar un Libro Blanco nuevo en una mesa cercana.

A medida que se anunciaba cada período de sobriedad, un nuevo grupo de asistentes a la convención se dirigía al micrófono mientras los aplausos se volvían cada vez más entusiastas. Después de escuchar algunos maravillosos EFE del asistente con más sobriedad (¡40 años!), el líder de la reunión invitó a aquellos con 29 días de sobriedad a pasar al frente. A la persona con la menor cantidad de sobriedad se le entregó el Libro Blanco limpio que todos habían firmado. En ese momento, estaba radiante y un poco lloroso al ver a estos increíbles individuos cuyas vidas había cambiado tanto SA y la promesa y esperanza para los recién llegados.

Fue muy significativo poder hablar con los veteranos que he escuchado una y otra vez en las cintas de los oradores de SA. Durante el resto del fin de semana, mantuve mi moneda del desafío de la convención en mi bolsillo donde podía sentirlo y recordar todas las experiencias espirituales que estaba teniendo. Encontré tanto bocadillos deliciosos como una confraternidad enriquecedora en la Sala de Confraternidad.

Disfruté de la confraternidad con hermanos y hermanas conocidos y nuevos entre reuniones, y en cada comida, se me concedió un nuevo amigo en el Programa. Ahora tengo un puñado de números de teléfono que se conectan con nuevas caras amigables que puedo agregar a mi lista de llamadas del Programa. Como Roy K. solía decir, “¡Qué bendición!”.

Tuve el privilegio (de nuevo) de dar una lectura frente a toda la asamblea de alrededor de 600 personas. Encontré la lectura bastante difícil de entender y me pregunté cómo podría darle sentido a la gran audiencia. Pedí ayuda a mi PS y caminé hacia el atril listo para rendirme y practicar la aceptación de lo que fuera que resultara ser mi mejor esfuerzo. A medida que el significado de las palabras escritas se hundía en mi corazón, me emocioné más.

Milagrosamente, parecieron entenderme entre lágrimas de gratitud. Al leer una larga lista de “satisfacciones de vivir correctamente” (beneficios de vivir una vida de recuperación), muchas de las cuales me di cuenta de que ya me habían sido otorgadas, sentí que esas palabras en la página eran mías. Pero esas satisfacciones y beneficios, “no podrían reemplazar ninguna cantidad de pompa y circunstancia, ni ninguna acumulación de bienes materiales”. No puedo describir adecuadamente el impacto del Poder Superior que sentí (12&12 124).

Después de dirigir una reunión de domingo por la mañana, llegó el momento de elegir qué reuniones paralelas terminarían mi último día de la convención. Aquí es donde me emociono por vivir esta nueva vida en SA. Estoy aprendiendo a escuchar mi instinto.

Cuando me siento limpio, en pura paz, sigo cualquier idea que tenga. Es como lo que aprendí del Gran Libro: “A menudo nos sorprenderemos cómo las respuestas correctas llegan después de haber intentado [pedirle a Dios un pensamiento intuitivo o una decisión, luego relajarnos y tomarlo con calma]. Lo que solía ser una corazonada o una inspiración ocasional se convierte gradualmente en una parte funcional de nuestra mente” (AA 86- 87). Revisé las reuniones restantes y vi varias descripciones del perdón. Mi mente dijo: No, no necesitas esas reuniones, pero mi instinto se sentía limpio y puro al respecto. Estoy reconociendo las mentiras de mi mente, así que seguí mi instinto toda esa mañana, ¡y fue una mañana gloriosa! Estas reuniones sobre el perdón, el ego y “Cómo me ve el Poder Superior” fueron todas maravillosas.

Descubrí que tengo que trabajar mi programa incluso en estos eventos de apoyo a la recuperación. Para mí, eso incluye meditar, hacer llamadas telefónicas, asistir a las reuniones grupales, orar para eliminar las tentaciones de la lujuria, consultar con mi padrino y hacer inventarios del Décimo Paso y listas de gratitud. No tengo que asistir a todas las reuniones grupales. Es importante que tome descansos para mantener mi cordura; la sobrecarga sensorial que siento es real.

¡Un gran y especial agradecimiento a los organizadores de las Convenciones Internacionales de SA y S-Anon de Los Ángeles! Creo que estaré ordenando las increíbles perlas de recuperación que encontré allí durante un tiempo.

Este informe fue una colaboración entre dos miembros de SA y fue redactado como si lo hubiera escrito una sola persona.

Aaron C., Washington, EE. UU.

Kevin B., California, EE. UU.



En abril, alrededor de 20 miembros de SA se reunieron para el "Día de Recuperación de Truro" en Cornwall, Reino Unido. Fue un cambio total para mí. Me vieron con frecuencia quitándome las gafas para secar mis lágrimas debido a las muchas experiencias espirituales que viví. No tuve ningún problema siendo la única mujer, lo cual es un gran tributo a la recuperación de los hombres que asistieron al evento. Me sentí completamente en casa entre todos y no tuve pensamientos de lujuria. Recibí algunos apretones de manos cálidos, e incluso los tomé de la mano para la Oración de la Serenidad, lo cual parecía muy cómodo para todos. Dejé claro que prefería apretones de manos en lugar de abrazos, y todos respetaron amablemente este límite de seguridad mío. Comenzamos con una ronda de presentación compartiendo nuestros nombres y adicciones, seguida de una reunión con un tema específico. Luego disfrutamos leyendo y compartiendo sobre los Pasos 2 y 3. Durante el almuerzo, disfrutamos de un divertido cuestionario sobre recuperación, que el grupo de Truro organizó cuidadosamente teniendo en cuenta las necesidades vegetarianas, halal y kosher. La reunión de la tarde contó con nuestro maravilloso orador invitado de Alaska a través de un enlace de video; fue increíble escuchar su experiencia, fortaleza y esperanza. Presentó un simple conjunto de herramientas espirituales que me llevé conmigo a casa. Me proporcionó un arsenal poderoso para vivir una vida más centrada en el Programa, ya sea

trabajando directamente en mi recuperación o "practicando los principios" en todas mis actividades. Me fue útil, ya que mi madrina y otros me habían enseñado a implementar una estructura similar en mi propia vida. Me sentí verdaderamente humilde al recibir una moneda por un hito significativo en mi sobriedad. Me di cuenta de lo mucho que me había alejado en mi recuperación, y compartí mi temor de volver a mi vida aislada en casa. Estoy tan agradecida por esos hermanos con los que pude sacar todo eso a la luz. Terminamos el día con una reunión de renovación diaria de sobriedad y la Oración del Tercer Paso. Esta fue la mejor experiencia de recuperación que he tenido desde la Convención de Escocia, dos años antes. La maravilla de la experiencia comenzó con la cena grupal del viernes por la noche, se extendió a los desayunos de ambos días y culminó el domingo por la mañana cuando varios asistentes disfrutamos de una caminata juntos por la playa. En general, fue una experiencia increíble para mí, y siendo la única mujer, me sentí totalmente segura en todo momento.

Kathie S., Devon, Reino Unido 

Día de recuperación de Truro



Folletos de SA para descargar gratis

En <https://sexolicosanonimos.org/la-fraternidad/> puedes encontrar los folletos de SA en español, para descargar gratis para uso personal y distribución a 10 máximo personas. No se concede permiso para imprimir copias de estos. Se pueden comprar copias impresas en la tienda en línea de SAICO.



¿Tienes un problema con la pornografía, el sexo o la lujuria por internet?

Nuestra Comunidad desarrolló estos dos folletos para comprender mejor el concepto de lujuria y para explorar las diversas herramientas disponibles para superar la lujuria en nuestra vida diaria, así como en Internet.

Contienen temas como:

- ¿Por qué no puedo sentir lujuria, aunque sea un poco?
- ¿Cómo puedo dejar de sentir lujuria?
- ¿Qué me pasará?
- Romper con el hábito de la lujuria
- Ya no estoy solo
- Escapar de la web



¿Por qué he de renunciar a la lujuria?

New SA Meetings, August 2024

Europe <ul style="list-style-type: none">♣ Lisbon, Portugal ♣ Argus, Scotland, UK 	North America <ul style="list-style-type: none">♣ Tallahassee, Florida, USA ♣ Huntsville, Alabama, USA ♣ Phoenix, Arizona, USA ♣ Grand Rapids, Michigan, USA ♣ Valparaiso, Indiana, USA ♣ Merida, Yucatan, Mexico 
Africa <ul style="list-style-type: none">♣ Mauritius Island 	

Las reservas de nuestra Oficina Central de SA se mantienen bastante bajas. Por favor, contribuyan si su grupo puede hacerlo. ¡Gracias!

GANA UN EJEMPLAR GRATIS ELABORANDO LA MEJOR LEYENDA

Elegir entre las numerosas y excelentes presentaciones fue nuevamente una tarea desafiante. El ganador del concurso de la edición de junio es Dan M. de Illinois, EE. UU. ¡Felicitaciones, Dan! Recibirás una copia gratuita de la edición de agosto.



¡Atención, queridos lectores! ¿Están preparados para el desafío de esta edición? Los animamos a que diseñen el título de recuperación definitivo para la caricatura que aparece a continuación y lo envíen a essay@sa.org. Si su título nos hace reír, adornará las páginas de la edición de octubre de ESSAY.

No olvides marcar tu calendario: la fecha límite de entrega es el 15 de septiembre. ¡Deja fluir tu creatividad y que triunfe el título más ingenioso!



VIENE EN OCTUBRE



Próxima edición

La edición de octubre estará dedicada a 'Usar la literatura del programa', que es la octava herramienta en el capítulo 'Superando la lujuria y la tentación' (SA 161).

Encuentra a Dios o muere

Este veterano estadounidense transmite el camino del Big Book a sus ahijados, tal como su padrino lo hizo con él hace 31 años.

Nuestra-Reunión-impresa

Establecieron una nueva y próspera reunión utilizando artículos de ESSAY como material de lectura.

Servir en el Comité de Traducciones de SA

Brindar servicio a quienes traducen material al español y portugués le ha dado la oportunidad de tener compañerismo con miembros de todo el mundo.

Envía tu historia

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, fortaleza y esperanza sobre citas sobrias de compañeros de todo el mundo.

Edición de febrero de 2025: Dios Tal Como lo concebimos (Historias antes del 1 de enero) Esta frase es quizás la expresión más importante del vocabulario de AA, ya que enmarca una puerta abierta a la recuperación para todos.

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.

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.

La lujuria es una falsa amiga que aparece en momentos de soledad, sólo para dejarme más solo.

D **I** **O** **S**

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.