

# ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLOGOS ANÓNIMOS

## RECUPERACIÓN HOLÍSTICA



La Curación Tenía Que  
Ocurrir En Los Tres

DICIEMBRE 2023 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.*

*Vimos que nuestro problema era triple:  
físico, emocional y espiritual. La  
curación debía producirse en los tres  
aspectos (SA 204).*

Hay muchas formas de trabajar en nuestra recuperación triple. En esta edición especial, los miembros comparten lo que les ha funcionado.

Un compañero estadounidense y una mujer egipcia hablan sobre trabajar los Pasos, así como la terapia en su recuperación emocional. Un miembro alemán revela el vínculo que encontró entre el consumo excesivo de azúcar y los intensos sueños de lujuria que soportó. Una miembro de la India ha encontrado muy útil la acuarela intuitiva para expresar su niña interior. Otro miembro relata cómo su Poder Superior lo ayudó a perdonar al hombre que lo abusó hace más de 40 años.

Conozca el valioso servicio del Comité de Información Pública, que busca personas creativas para contarle al mundo que SA está aquí para ayudar a quienes se identifican con nosotros. Lea todo sobre cómo la comunidad ucraniana organizó una convención a pesar de sus difíciles circunstancias y cómo los participantes tuvieron un tiempo muy edificante y espiritual juntos.

El objetivo de todos estos esfuerzos ya sea el trabajo de los Pasos, la terapia, el trabajo artístico, la lectura de mucho material del programa y libros de autoayuda, el ejercicio físico, la oración, asistir a eventos de la comunidad, etc., es experimentar un despertar espiritual. Mejorar nuestro contacto consciente con nuestro Poder Superior. Aquel que tiene todo el poder. ¡Que lo encuentres ahora!

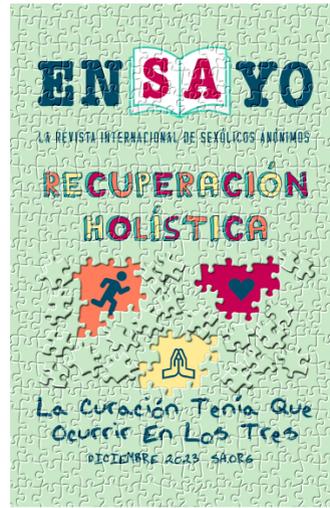


*En fraternidad,*  
EL EQUIPO EDITORIAL  
essay@sa.org

# Diciembre 2023

Los Doce Pasos de A.A. son un grupo de principios de naturaleza espiritual, que si se adoptan como una forma de vida, pueden liberar al enfermo de la obsesión por beber y transformarle en un ser integro, útil y feliz.

*Doce y Doce 15.*



En la portada:  
Con el fin de llegar a ser personas completas y alegres, necesitamos trabajar en diferentes niveles y recuperar muchas piezas que habíamos perdido en nuestra enfermedad activa.

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Siempre Usando Mi Casco del Programa.....	8
Desde el Dolor más Profundo hasta la Mayor Bendición.....	10

## EN LA PORTADA PREVENCIÓN DE LA RECAÍDA

Aceptando Ayuda Externa.....	12
El Atracón de Galletas Desencadena su Deseo....	16
Recuperando a mi Artista Interior.....	17
Lidiando con mi Dolor.....	18

## HISTORIAS DE SA

Trabajar el Programa Cambió la Química de su Cerebro.....	20
Escapando del Valle de la Lujuria.....	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.

## PASOS Y TRADICIONES

La Cosa más Increíble.....	26
----------------------------	----

## COMITÉ DE PRISIONES

Estar Presente para los Demás.....	30
------------------------------------	----

## NOTICIAS DEL MUNDO

Su Corazón Tiene Muchos Hogares.....	31
Una Cuerda en el Arco de su Señor.....	32
Rendición, en lo Profundo del Corazón de Texas....	33
Alegría en Italia.....	34

## 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.....	15
Próximas convenciones internacionales.....	32
Nuevos grupos SA/ Actualización financiera	32
Próximamente en febrero.....	35

Ayuda al Comité de Información Pública

Qué está  
Pasando en SA

# Salva Vidas

¿Quiénes somos? Somos el Comité de Información Pública que sirve bajo la Junta de Custodios.

Yo nos llamo el grupo de creativos. Nos dirigimos al público en general, diciéndole al mundo que SA está aquí para ayudar a aquellos que se identifican con nosotros. Hoy en día, los adictos están inmersos en el mundo digital. Muchos de ellos nunca encontrarán información vital sobre el sexolismo y SA. Aquí es donde entramos nosotros y por eso necesitamos tu ayuda.

Ya sea que tengas habilidades en redes sociales, desarrollo de videos, diseño gráfico, programación, construcción de sitios web, grabación y edición de audio, composición musical, puedes desempeñar un papel en ayudar a salvar vidas. Algunas iniciativas han sido la creación de cuentas en redes sociales para publicar recursos sobre SA. Otros proyectos que hemos realizado son la producción de videos para sa.org. Un proyecto es el Paquete de Bienvenida para Mujeres, que les informa a las mujeres que SA es para ellas, comunicando el mensaje a través de las experiencias de las mujeres.

Inspirados por el Paquete de Bienvenida para Mujeres, los miembros del Comité de Información Pública expresaron su deseo de crear un paquete similar para todo SA. El resultado fue la creación de la Serie de Orientación para Recién Llegados, una encantadora serie de videos desarrollada por un caballero que guía al recién llegado en su proceso de adaptación. La serie se presentará en la Asamblea General de Delegados en febrero de 2024 para su aprobación. ¡No podemos esperar a que los veas! ¿Podrías ayudarnos, por favor?

Contáctanos en [sapublicinformation@gmail.com](mailto:sapublicinformation@gmail.com) para conectarte. Nos encantaría que te unieras a este grupo de hermanos y hermanas que a menudo son el primer punto de contacto con aquellos que necesitan recuperación.

LAURA W, Florida, EEUU  
Presidente Custodio



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

## DERROTANDOME

### QUERIDO ENSAYO, GRACIAS

por escribir sobre Japón en su edición de junio, eso me dio una alegría especial.

Había leído acerca de la herramienta de "90 Reuniones en 90 Días" en una edición de ENSAYO cuando comencé a asistir a SA. Pero decidí que no podía hacerlo porque no había tantas reuniones de SA en Japón. La lujuria me ataca fuertemente cada mes cuando tengo mi período, especialmente al prometer que aliviará mis intensos cólicos menstruales y la agitación emocional que generalmente los acompaña. Hace algún tiempo, bajo un ataque tan feroz, temía perder mi sobriedad pero recordé la herramienta de "90 Reuniones en 90 Días". Reflexionando sobre que no podía hacer 90 reuniones de SA en 90 días, se me ocurrió de repente la idea de asistir a reuniones abiertas de AA. Sé que la idea vino de mi Poder Superior. Como hay muchas reuniones de AA en línea en Japón tanto de día como de noche, las he añadido a mi horario semanal de reuniones.

Cuando voy a una reunión de AA, todavía me sorprende cuando experimento esa sensación de calma familiar sin necesidad de consumir.

El otro día, me detonaron las preocupaciones sobre la salud de mi esposo y me sentí atrapada por la idea de consumir.

Pero en cambio, me rendí y le pedí a mi Poder Superior que se ocupara de él. Esa simple rendición evitó que consumiera de nuevo. Admito ante mi madrina todas las mañanas que soy un sexolico. Participo en el trabajo de los Pasos, me reúno diariamente con mis compañeros en línea y me calmo compartiendo en mis reuniones. Mi sexolismo no ha desaparecido, pero gradualmente estoy ganando confianza en que si sigo el programa, entregando mis luchas y mi voluntad, mi Poder Superior me mantendrá sobria. Voy a pasar otro día sin depender de la lujuria, sino más bien, entregando la opción de consumir.

**IRORI**, Prefectura de Saitama, Japón



## EL PROGRAMA FUNCIONA EN TODAS PARTES

**UN INCIDENTE HOY FUE** otra lección en sobriedad emocional: Vivo en una "comunidad de carritos de golf". Muchos carros de golf, pero también usamos carritos de golf para ir a la tienda, a cenar, a recrearnos, a reuniones. Muchas calles tienen un carril dedicado a los carritos de golf al lado del carril normal de tráfico.

Hoy, en dicho carril, me encontré detrás de un carrito más lento. Verifiqué que el camino estaba despejado, luego comencé a adelantar al otro carrito usando el carril de automóviles.

Cuando estaba justo delante de él, aceleró, impidiéndome volver al carril de carritos.

(Estos carritos no tienen mucha velocidad, estaba haciendo todo lo que podía). Lo que hice: lo miré fijamente. Él me devolvió la mirada. Todavía no podía ganar lo suficiente para ponerme adelante. Le grité: "¡Despacio!" Él me gritó de vuelta: "¡Acelera!" Después de quizás 15 segundos de esta tontería, redujo la velocidad y completé el adelantamiento.

Mi cabeza y todo mi interior estaban alborotados y enojados. Cavilé sobre el incidente durante otra milla de viaje antes de resolver... Lo que debería haber hecho: Cuando me di cuenta de que estaba siendo obstaculizado, debería haber retrocedido tranquilamente detrás de él y debí haber aceptado que no iba a pasar a esta persona. (Ver SA 100)

1. Hice mal. No por adelantar, eso estaba bien, sino por reaccionar mal a su locura.
2. Estaba perturbado.
3. Intenté calmar la perturbación a mi manera.
4. Me negué a mí mismo que estaba equivocado.
5. Cuando eso no funcionó, solo tenía dos opciones: tratar mi perturbación culpándolo a él, o tratar la causa de mi perturbación, mi propia equivocación.
6. Al retroceder, habría hecho enmiendas positivas por mi error, corrigiendo/enmendando mi equivocación.
7. Si lo hubiera hecho, me habría sentido mejor de inmediato.

El Programa funciona en todas partes. Incluso en un carrito de golf.



Erick H., Florida, EE.UU.

Reuniones de SA  
en el mundo

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



*Beige Portable,  
Nashville,  
Tennessee,  
Estados Unidos*



*Sala de reunión, Bonn,  
Alemania*



*Reunión de los jueves,  
La Habana, Cuba*



*Sala de reunión,  
Dubai, Emiratos Árabes*



### **Comparte tus fotos**

Envíe la fotografía de su lugar de reunión a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org).

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

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

## Herramientas Prácticas

En un artículo de AA, una vez leí acerca de un compañero que estuvo en el ejército, escribió que le enseñaron a usar siempre el casco, que es un hábito arraigado en él. Salir a la calle significa ponerse el casco y punto. Al principio era algo que la gente tenía que recordarle constantemente y algo tenía que convertirse en un verdadero hábito. Pero finalmente lo hizo sin pensarlo.

Contó cómo una vez, durante una misión de entrenamiento, tuvo que hacer guardia en un tanque por la noche. Como creyó oír un ruido afuera, se puso el casco y fue a comprobar. Resultó que no pasaba nada, pero justo en ese momento, una bisagra se rompió, lo que provocó que una placa de metal chocara contra la parte posterior de su cabeza.

Se dio cuenta de que el casco le había salvado la vida, aunque después no había habido razones racionales para explicar por qué se lo había puesto: era una misión de entrenamiento, todos estaban dormidos y el ruido probablemente era solo algún animal salvaje o algo así. Pero el hábito de hacer cosas sin pensar, como ponerse un casco, le había salvado la vida aquí. Concluyó su artículo diciendo que el programa AA funciona exactamente de la misma manera.

No tengo nada de qué avergonzarme; Soy un sobreviviente, y hoy, estoy aquí en proceso de recuperación.

Recientemente experimenté eso como bueno. La semana pasada fui a un local de un grupo de danza folclórica por primera vez, esto después de haber ido a bailar folclor con algunos compañeros de SA la semana anterior.



Siempre  
utilizando mi  
**CASCO DEL  
PROGRAMA**

Fue tan divertido que también quería hacerlo aquí en mi propia ciudad. El primer baile fue genial y todo salió bien. Sin embargo, durante el segundo baile, en cierto momento, tuvimos que dar un paso adelante y rodeamos con el brazo la cintura de nuestro vecino, luego un paso atrás. Cuando mi vecina colocó su brazo alrededor mio, tuve un increíble recuerdo del pasado, cinco años atrás cuando fui abusada sexualmente por una aventura de una noche, ese toque desencadenó el recuerdo, y yo simplemente me quebré, terminé el baile mientras lloraba.

Fui al camerino y oré. Esa es la primera herramienta que practico cuando pasa algo, gracias al programa: recurro a Dios. Oré y lloré, y sentí una verdadera necesidad de hacer una llamada telefónica. fui afuera y llamé a mi madrina. Hacer llamadas telefónicas es otra de esas herramientas que se ha convertido en hábitos. Agradecidamente, mi madrina estaba disponible y hablamos durante media hora a través de videollamada, yo tenía un dolor profundo, el trauma puede ser terriblemente doloroso. Ella me aconsejó que cuando me sintiera lista, debería volver a entrar, incluso aunque solo fuera para observar, eso causo vergüenza dentro de mí. Quería correr a casa, pero sabía que ella tenía razón, no tengo nada de qué avergonzarme; soy una sobreviviente y hoy estoy aquí en recuperación. Entonces, seguí su consejo y fui de vuelta adentro, e incluso bailé un poquito sola.

Los días siguientes fueron muy difíciles. Entumecimiento y tristeza se alternaban juntos. Pareció como si el abuso hubiera ocurrido el miércoles, no hace cinco años. Afortunadamente puedo tomar las acciones correctas en cualquier momento, solamente por costumbre, y eso realmente me ayudó a superarlo. La mañana siguiente asistí a una reunión matutina online en la que participo a menudo, y ver a mis compañeros allí y escuchar sus voces me proporcionó verdadera comodidad, hice llamadas, oré, escribí listas de agradecimiento y escuché audios de SA, pero también hice tareas domésticas que me proporcionaron comodidad debido a la rutina.

A pesar del intenso dolor del trauma que sentía, realmente sentí el poder curativo del programa y porque asisto diariamente a reuniones, hago llamadas telefónicas, oro, escucho audios, etc., no parecía ahora que fuera un esfuerzo extraordinario, en lugar de un hábito.

**Podía tomar las acciones correctas en cualquier momento, simplemente por hábito, y eso realmente me ayudó a superarlo.**

Un hábito que me aseguró mantenerme sobria la semana pasada. Gracias a Dios— estoy todavía sexualmente sobria y también abstinentemente en mis otros dos programas de recuperación.

Estoy agradecida que el programa me ha estado recordando durante los últimos años “póngase siempre su casco”, porque nunca sé cuándo me salvará la vida.

Nathalie V., Amberes, Bélgica



Hace tres años estaba sufriendo. Fue el dolor de la esclavitud a la lujuria el que me causaba problemas profundos y amenazaba con arruinar mi vida entera. El dolor me trajo a la comunidad de SA. Gracias a la comunidad de SA, a mi padrino y al trabajo del programa de SA, mis problemas profundos se convirtieron gradualmente en una bendición, en una vida que es limpia y sobria.

La cordura regresó y encontré una verdadera conexión con Dios. No creo que hubiera buscado a Dios tan activamente

de no ser por el dolor y la desolación que la lujuria me había causado.

Esto me sorprendió. Lo que parecía mi peor desgracia resultó ser mi mayor bendición. ¿No es eso un milagro?

Quería compartir mi experiencia con la gente en SA y así empecé a ayudar a otros a convertir el mayor problema en sus vidas en su mayor bendición. El regalo más sagrado es encontrar pureza y conexión con la Verdad y llegar a ser feliz al renunciar a la lujuria y trabajar los Pasos. Eso me da la fortaleza para ayudar a otros en el mismo camino.

Desde el  
dolor más  
profundo  
hasta la  
bendición  
más grande.

*Compartir su propio sufrimiento y la solución de SA a través de la herramienta de apadrinar a otros sexahólicos le brinda la mayor alegría.*



Considerando brevemente las dificultades, encuentro que la mayoría de las personas no están listas para rendirse seriamente a un golpe de la lujuria. El recién llegado, atormentado por el dolor de la insensatez de la lujuria, no tiene experiencia de sobriedad con la que pueda defenderse; todo es confuso y lejano mientras que la lujuria es un hábito profundo de toda la vida; la lujuria nunca está más lejos que un pensamiento; resistir es desconocido y doloroso.

Mi tarea como padrino es ayudar al ahijado a desear una vida sobria. Compartiendo mi experiencia, puedo alimentar el brote frágil de su deseo por la sobriedad; el deseo de vivir una vida feliz, alegre y libre. Intento inspirarlo con mi ejemplo. Paso por todo con él, los estados de recuperación que experimenté; las fases que identifiqué; los desafíos de la recuperación y la esperanza de una vida significativa que he logrado, un día a la vez, a través de la recuperación. El resto está en manos del Poder Superior.

A veces, mi ego quiere que el ahijado se recupere según mi idea de cómo debería ser. A veces, soy tentado a ser el líder en la recuperación del ahijado en lugar de Dios. La verdad es que Dios está en control. Solo soy un instrumento para hacer Su voluntad.

Esto significa que debo invitar constantemente a Dios a cada aspecto de mi trabajo con el ahijado. De esta manera, le permito trabajar más efectivamente a través de mí, para encontrar las palabras adecuadas, las sugerencias correctas, las recomendaciones más apropiadas en cada caso particular. Dios me enseña a ser flexible con cada ahijado, mostrándome que cada uno es diferente y que cada uno necesita su propio enfoque individual.

Por lo tanto, escucho a Dios y elijo Sus sugerencias de liderazgo en la relación padrino-ahijado. Esto lo hace mucho mejor y más interesante.

En mi experiencia, una bendición innegable que acompaña al apadrinamiento es la alegría profunda al ver cómo las vidas de los ahijados cambian y tienen éxito a través de la ayuda que les doy al trabajar su programa.

**Al compartir mi experiencia, puedo alimentar el frágil brote de su deseo por la sobriedad; el deseo de vivir una vida feliz, alegre y libre. Intento inspirarlo con mi ejemplo.**

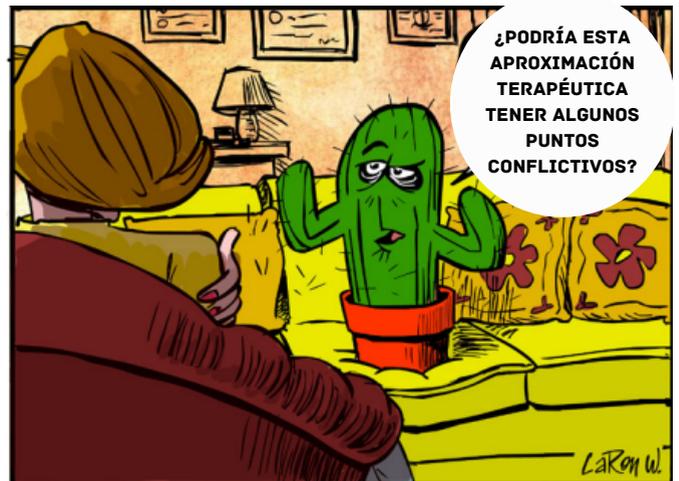
También tengo mi propia historia de recuperación, la historia de ser apadrinado. Con la ayuda de Dios, realmente puedo marcar la diferencia para alguien que está sufriendo los horrores de la adicción a la lujuria. Cuando hago esto, siento que estoy actuando de acuerdo con la voluntad de Dios; y la vida en armonía con la voluntad de Dios me brinda la mayor alegría.

Tu hermano en recuperación,

**Ilya K., Rusia**



## UTILIZAR AYUDA EXTERNA AL PROGRAMA



La primera buena sensación que recuerdo en la vida fue cuando tenía cinco años y mi padre me había regalado una botella de cerveza Rolling Rock. Sentí el efecto del alcohol mientras estaba sentado bebiendo en un rincón. Mirando a mi padre al otro lado de la habitación, estaba lleno de amor por él. Fue un sentimiento maravilloso.

El siguiente buen sentimiento que recuerdo fue aproximadamente en la misma época e involucró a una niña llamada Nancy que también tenía unos cinco años. Era un cálido día de verano, tomé a la pequeña Nancy en mis brazos, la llevé hacia mi madre y le dije: "Nancy y yo nos vamos a casar". Recuerdo la felicidad y la alegría que sentía por dentro. No volvería a tener esa sensación en dieciséis años.

Cuando tenía ocho años, mi hermana de 14 nos había llevado a mí y a mi hermano (10) al río donde nos iba a enseñar a nadar. Mi hermano se ahogó allí ese día y yo fui rescatado por poco. Me arrancaron del pelo, pero pensé que mi hermano tuvo el mejor trato: él tuvo que morir y estar con Dios mientras yo tenía que regresar a casa con mi familia. Mi papá dejó que su consumo de alcohol despegara y empeoró progresivamente a partir de ese momento.

Lo que lo empeoró aún más fue que mi familia no hablaba de ello y actuaba como si nunca hubiera tenido un hermano. ¡Pero yo estaba allí! Sabía lo que pasó y sabía que tenía un hermano mayor.

Luego, cuando me quejé de dolor de estómago, que es todo lo que un niño de ocho años podía hacer con esas sensaciones imposibles, me drogaron. Me dieron esta sustancia llamada Paregoric, que se usaba para la diarrea y los problemas estomacales de los niños. El Paregoric es un opiáceo. No recuerdo los cuatro meses posteriores al ahogamiento de mi hermano hasta el día en que asesinaron a JFK. Fue entonces cuando recuperé la conciencia como si hubiera sufrido un largo apagón. Miré alrededor del salón de clases y vi a todos llorando. No pude entender por qué hasta que supe que habían asesinado al presidente. Lo único que recuerdo es que no sentía nada.

Mi recuerdo de ese momento aún es vago, pero sí recuerdo que bebía regularmente a los quince años. Avanzó rápido y a los 25 ya tenía daño hepático. Normalmente bebía hasta desmayarme, pero recuerdo haber escuchado mi nombre: "¡Kirk!". Pero ese no era mi nombre. Fui a mi habitación y encontré a una niña que parecía tener 12 años sentada en mi cama sin ropa y con una botella de cerveza en la mano.

Le dije: "Tienes que vestirte. ¡Y tienes que irte! Ella simplemente dijo: "Bueno, ¿puedo quedarme con la cerveza?" Me di cuenta de que tenía 25 años. Esto va contra la ley. ¡Tenía un problema! Alcance la sobriedad en AA el 24 de febrero de 1980. Mi padrino me sentó y me dijo que examinara los siete pecados capitales como parte de mi Cuarto Paso. Revisé la lista: ira, avaricia, glotonería, pereza, orgullo, envidia. . . pero cuando llegué a la lujuria, pensé, ¡eso no es pecado! NECESITO eso para levantarme por la mañana, ¡lo necesito para dormir en la noche! Diecisiete años después de eso, todavía estaba sobrio en AA. Había estado apadrinando gente, visitando Alcohólicos en prisión, activo en la Comunidad, pero deseaba como loco a mi cuñada. Un día, ella y su esposo pasaron por allí vestidos para una boda a la que se dirigían. Entonces me gustaba mucho la fotografía y se me ocurrió un plan: le preguntaré a mi cuñada si puedo fotografiarla con su bonito traje. . . pero no con su marido. . . Sólo quiero fotos de ella. Pero cuando me levanté para hacer la propuesta, algo me dijo: ¡Buddy! ¿Qué pasa aquí? Y me di cuenta de que ¡había muchas cosas mal aquí! Me senté de nuevo. Mi esposa, su hermana y mi cuñado me miraron preguntándose qué estaba pasando. Sólo quería desaparecer. Intenté hundirme en el sofá y me di cuenta de que tenía un problema de lujuria y que estaba a punto de arruinar mi vida. Estoy seguro de que estaba blanco como una sábana. Ya estaba muy metido en las revistas pornográficas. Tenía novias y muchas otras cosas que pensaba que "no eran buenas para mi matrimonio". Alguien me había hablado de Sexólicos Anónimos y de lo que llamaban el "Libro Blanco". Me dijeron que había una reunión cerca y cuando me senté por primera vez en esa reunión, me sentí como en casa. Cuando dijeron: "nos considerábamos inferiores, despreciables y nos sentíamos asustados y solos.", ¡ese era YO! Allí había un tipo con 10 meses de sobriedad. Le dije: "Tú serás mi padrino". Él simplemente me miró, así que continué: "Tus 10 meses de sobriedad son un regalo de Dios para ti, así que, si no aceptas apadrinarme, Dios te quitará ese regalo de inmediato". Mira, en este punto, yo era un tipo realmente sabio. Pero todavía no era muy sabio.

Conocía estos doce pasos por dentro y por fuera de AA. Él llevaba 10 meses sobrio en SA, nunca había estado en AA y probablemente pensó que no tenía otra opción que ser mi padrino. Así que nos pusimos a trabajar en los pasos y comencé a ver en mí defectos de carácter que nunca se habían materializado en AA.

En algún momento alrededor de este tiempo, pensé: "Me estoy divirtiendo mucho, pero todo parece estar solo en mi cabeza. No estoy sintiendo alegría en mi cuerpo, en mi espíritu".

Cuando tenía relaciones íntimas con mi esposa, fantaseaba con esta mujer o aquella mujer o alguien que veía en una revista o alguien que veía en el centro comercial. Mi esposa sospechaba que yo estaba teniendo una aventura; sabía con certeza que yo no estaba espiritual ni emocionalmente presente con ella. A menudo estaba en la tierra de la fantasía cuando tenía sexo a pesar de que mi querida esposa estaba físicamente allí conmigo. Mi padrino sugirió un período de abstinencia, así que comencé con 90 días. Fue entonces cuando mi adicción a la lujuria realmente se hizo evidente. Sentí muchas cosas inquietantes sobre mí. Pero también me puse a trabajar en todo ello. Hice un trabajo muy completo en el Paso Cuatro sobre la lujuria. También comencé a desarrollar mi espiritualidad trabajando en el programa de SA. Apliqué en SA lo que había aprendido en AA, así que me involucré y comencé a ocupar puestos de servicio. Mi padrino y yo comenzamos juntos una reunión semanal de SA en la prisión local. Agarramos a muchachos de nuestra reunión local que solo tenían 90 días de sobriedad y los arrastramos a la prisión con nosotros diciendo: "¡Tienes que hablar!". Aun así, yo era un tipo realmente sabio. ¡Pero nos estábamos divirtiendo! En algún momento de esta época, pensé, me estoy divirtiendo mucho, pero todo parece estar sólo en mi cabeza.

No siento alegría en mi cuerpo ni en mi espíritu. Pensé que, si trabajaba más duro en los pasos y asumía más compromisos de servicio, ¡lo conseguiría! Mientras tanto, otros en SA y AA hablaban de sentirse “felices, gozosos y libres” mientras yo pensaba, ¿qué me pasa? Cuando comencé a examinar mis creencias, pensé que lo que estaba mal en mí era que simplemente estaba destrozado, que algo andaba mal en mí desde que nació. Si nació alcohólico, entonces nació sexólico. Pero había algo aún más profundo en mi interior, la idea de que simplemente estaba destrozado. Recordé haber oído a otros SA decir que “nos considerábamos inferiores, despreciables y nos sentíamos asustados y solos”, y recordé que Bill W mencionó a médicos y psicólogos. Entonces hablé de algunas cosas con un terapeuta, pero nunca pareció llegar a la raíz del problema a pesar de que él también estaba sobrio en AA. Dijo que parecía deprimido y que quería recetarme medicación. Hablé de eso con mi Poder Superior durante bastante tiempo. Como bombero de Filadelfia, el 11 de septiembre (el ataque de 2001 al World Trade Center de Nueva York, entre otros objetivos) me llevó a una espiral de oscuridad descendente. Después de que otro médico me recetó un antidepresivo, mi cabeza empezó a sentirse más clara, pero todavía me sentía deprimido. Decidí hacer lo que sabía, así que redoblé mis esfuerzos. Cada día, cuando me levantaba de la cama, me sentía como si llevara un traje de plomo. Trabajé lo más duro que pude con los nuevos hombres en el programa y seguí asistiendo a las reuniones, pero la pesadez simplemente no se disipaba. Fui a España en 2019 para una convención de SA en Madrid, pero me aislé. Yo estaba entre 300 hermanos y hermanas en recuperación y me sentía solo. No me atreví a pedirle a otro miembro que viera la ciudad conmigo. Mi sentimiento de indignidad todavía era profundo a pesar de que llevaba más de 20 años de sobriedad en SA.

Ha sido un viaje difícil para mí, pero absolutamente me niego a rendirme. Reconozco hoy que no estoy roto, importo y soy valioso porque fui y soy un hijo de Dios.

Había estado leyendo sobre algo llamado "TEPT". (Trastorno de Estrés Postraumático) No lo entendí mucho, pero sabía que había algo que no estaba abordando. Más tarde me enteré de que estaba tratando de hacer un “bypass espiritual”. En la Solución de SA dice que tenemos que estar sobrios en tres áreas: espiritual, emocional y física (ver SA, 61). Estaba pasando por alto tanto lo emocional como lo físico. Lo que aprendí es que no estaba roto ni había nada malo en mí. En cambio, simplemente me lastimé. Encontré un terapeuta que me ayudó a ver cómo había experimentado mucho dolor, confusión y sentimiento de culpa en mi infancia (ella lo llamó "trauma"), y todavía lo llevaba conmigo en mi cuerpo (estos eran tanto el aspecto físico como el emocional, partes emocionales de la Solución que había estado pasando por alto). Nunca había lamentado la pérdida de mi hermano. Había decidido desde niño que nunca me permitiría amar a nadie porque si te amo, morirás en mí. O morirás o me abandonarás de alguna otra manera. En ese momento me di cuenta de que no estaba cerca de nadie. ¡Ni siquiera estaba muy seguro de ser cercano a mi esposa! Así que realmente comencé a trabajar en este aspecto psicológico de la Solución. Pero cuanto más pelaba la cebolla, peor se ponía. Empecé a experimentar síntomas físicos como sofocos, falta de apetito y pérdida de peso, e incluso paranoia. Había días que incluso tenía miedo de salir de casa.

Pero ¿cómo se relaciona todo esto con nuestros Doce Pasos? Sin los Doce Pasos de SA y AA, habría vuelto a estar ahí afuera, bebiendo, deseando y consumiendo. Y yo habría estado muerto. El programa me ayudó a ver que no quiero volver a ese tipo de vida. Quiero superar esto... ¡sobrio! Aquí es donde entra en juego pedir ayuda externa. Seguí lo que dijo Bill W: Dios ha provisto abundantemente a este mundo de excelentes médicos, psicólogos y practicantes de diversos tipos. No dude en llevar sus problemas de salud a dichas personas. La mayoría de ellos dan libremente de sí mismos para que sus semejantes puedan disfrutar de mentes y cuerpos sanos. Trate de recordar que, aunque Dios ha obrado milagros entre nosotros, nunca debemos menospreciar a un buen médico o psiquiatra. Sus servicios suelen ser indispensables para tratar a un recién llegado y seguir su caso posteriormente. (AA, 133) Pensé que no debía estar siguiendo los pasos correctamente. Si lo fuera, no tendría esta depresión. Comencé a trabajar con un terapeuta diferente que usaba el término "bypass espiritual". Había intentado usar los Doce Pasos y mucho trabajo de servicio para superar todo el dolor de mi infancia. El pensamiento principal en mi cabeza seguía siendo el suicidio.

Este terapeuta me ayudó a ponerme en contacto con el proceso de curación emocional y física. Poco a poco construí una relación de confianza con él o, como la llama 12&12, una "verdadera fraternidad" (p. 53). Sólo en los últimos meses he podido empezar a sentirme "feliz, alegre y libre" (AA, 133). Anoche estuve en una reunión y algo en la lectura me recordó una experiencia que tuvo mi hijo en el jardín de infantes, y canté: "Soy una tetera pequeña, baja y corpulenta. Este es mi mango, este es mi pico". ¡No podía creer que acabara de cantar una canción infantil en una reunión de SA! Pero para mí fue una prueba de que finalmente estoy empezando a sentir esa sensación de felicidad, alegría y libertad a medida que empiezo a mirar los tres lados de mi enfermedad y mi "herida": la espiritual, la emocional y la física. Ha sido un viaje duro para mí, pero me niego rotundamente a rendirme. ¡Reconozco hoy que no estoy quebrantado, sí importo y soy digno porque fui y soy hijo de Dios! ¡Los padres biológicos fueron un instrumento de mi existencia, pero fui creado por Dios y no me rendiré! No dude en llevar sus problemas de salud física y emocional a "médicos, psicólogos y practicantes de diversa índole". Bill sabía de lo que estaba hablando y lo estaba haciendo él mismo. Si fue lo suficientemente bueno para él, también lo es para mí.

Buddy, Filadelfia, EE. UU.



## TEMA DE DISCUSIÓN

**¿Qué acciones estás tomando para que la sanación "se produzca en los tres", como dice el Libro Blanco?**

El autor de este artículo sinceramente honesto describe su largo y difícil viaje desde la sobriedad inicial hasta la dolorosa conciencia de las capas más profundas de la enfermedad, y el trabajo en su curación psicológica y espiritual. ¿Qué haces tú para trabajar en los niveles físico, emocional y espiritual de tu recuperación?

¿Estás satisfecho con la mera sobriedad sin una recuperación más profunda? ¿Has abordado el dolor de tu infancia? ¿Has trabajado en tus traumas? ¿Realmente te sientes completo hoy, completo en cuerpo, sentimientos y espíritu? ¿O todavía vives principalmente en tu cabeza? ¿Realmente estás experimentando la felicidad,

la alegría y la libertad? ¿Estás abierto a aceptar ayuda externa para asistirte en tu proceso de sanación, como ofrece el Gran Libro de Alcohólicos Anónimos? Puedes utilizar este tema en una reunión de discusión, o enviar una historia de tu propio camino hacia la recuperación a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org).



Él descubrió que realizar un cambio en la parte física de su enfermedad tenía un efecto inmediato y beneficioso en su sobriedad sexual.

Al leer el Libro Blanco en un hospital psicosomático en 2020, me di cuenta de que soy un adicto al sexo y obtuve la abstinencia de cualquier forma de sexo hasta hoy. Después de la sobriedad sexual, pronto observé muy claramente que el dolor en mi abdomen bajo surgía tras el miedo, el enojo, respiración débil y demás, simplemente con estrés. Así que el desafío diario desde entonces se ha convertido en que yo pueda mantenerme alejado del estrés tanto como pueda y tomar tiempo para relajarme. Además, tuve que ser honesto, dejar de luchar, adquirir esperanza y confianza, y encontrar el perdón—es decir, simplemente trabaje los Pasos, porque no puedo permitirme el resentimiento continuo, el miedo, el remordimiento, la vergüenza, etc. Todos ellos significan estrés para mí y me llevan de nuevo a la lujuria y al dolor en mi abdomen bajo. Luego llegó la Navidad. Mi hija y yo horneamos galletas navideñas todos los años. Como cada año, comí muchas galletas todos los días desde Nochebuena hasta el 6 de enero. Pronto comencé a tener sueños sexuales muy gráficos repetidamente todas las noches. No sabía por qué.

Una mañana, me senté en el borde de mi cama llorando. Sabía que recaería si esto continuaba. En mi desesperación, le pregunté a mi Poder Superior: “Dios, ¿por qué tengo estos sueños todas las noches? ¿Qué tengo que hacer para que se detengan? Esa mañana, comí varias galletas e inmediatamente sentí dolor en la parte inferior del abdomen. Poco después tuve una conversación telefónica con mi padrino. Mencioné, un tanto casualmente, las galletas y el dolor. Él respondió que había escuchado a un miembro hablar sobre cómo el azúcar impulsaba la lujuria en él. Finalmente lo entendí. Dejé de comer dulces por completo durante algún tiempo. Los sueños eróticos cesaron. Como no sufro de un trastorno alimentario compulsivo, volví a comer dulces de vez en cuando (y a hornear y comer galletas para Navidad), pero mucho menos que antes. Esto funciona para mí. El episodio aumentó mi confianza en el poder de la oración, simplemente hablar honestamente con mi Poder Superior sobre mis preocupaciones.

J. K., Bochum, Germany



Diciembre 2023

# RECUPERANDO MI ARTISTA INTERIOR



Todo empezó con un dolor punzante que sentí cuando estaba trabajando mi Cuarto Paso los últimos tres meses. Pensé que estaría bien con el tiempo. El primer paso había sido lo más difícil: ver mi enfermedad desde una distancia muy cercana y aceptando mi impotencia ante ella y la ingobernabilidad causada debido a la lujuria en toda mi vida.

Pensé que podría hacer todos los demás pasos más fácilmente que el Paso Uno, pero me di cuenta cuando comencé el Paso Cuatro, específicamente mi inventario de conducta sexual, enumerando todas mis parejas adultas, relaciones románticas, abusadores y todos los demás con quienes experimenté exposición sexual de una u otra manera. Era una experiencia turbulenta para mí, especialmente cuando comencé ver y sentir el dolor debido al daño que le he hecho a todos los niños y hombres en mi vida llena de lujuria. No pude soportar ese dolor, compartía de vez en cuando con mi madrina, me comuniqué con mi grupo de compañeras y asistía a reuniones, pero todavía no podía hacer frente a todas las rendiciones ante mi Poder Superior, necesitaba algo más que esto para salir de la culpa, la vergüenza, la autocompasión y el remordimiento. Lloré, me preocupé, me estresé y me puse ansiosa.

De repente mi hijo menor vino hacia mí y empezó a mostrarme algunas pinturas y recibí una idea de ¡mi Poder Superior! También recogí papel, algo de agua y colores, y comencé a jugar con ellos. Le puse una gota de agua, la toqué con un pincel de color, y apareció el espectro de colores.

Me pareció como si mis secretos estuvieran saliendo a la luz, mostrándome esa amplia gama de colores que es otra vida para mí. No necesito mezclar colores, pero cuando esparzo el agua sobre toda la hoja de papel y la toco ligeramente con la punta del pincel de color, aparece la forma de una hermosa flor, como si mi vida está floreciendo con otro significado más en la forma de sobriedad y recuperación.

Me sentí mucho mejor y me quedé absorta en el proceso, haciendo más y más de estas pinturas, como las que ves a la izquierda. La artista escondida en mí desde mi niñez renació y fui desviada del dolor insoportable que había estado sintiendo. Me sentí aliviada y hoy siento que estoy en una situación mucho mejor en mi vida espiritual. La curación comenzó cuando hice mi Paso Cinco con mi madrina. Ahora me lleva en el Paso Seis. Dios hace por mí lo que yo no puedo hacer por mí misma. Gracias por dejarme SER.

Iris, India



# Lidiando con Mi Dolor



Para trabajar en su recuperación, ella utiliza SA, terapia, medicamentos, ejercicios físicos, oración y muchas obras de arte como el diario de arriba.

Antes de unirme a SA, intenté tantas veces dejar de consumir pero nada funcionó para mí, así que solía decirme a mí misma que no había recuperación cuando escuchaba historias sobre personas que estaban en recuperación. ¡Pensaba que eso no servía para nada!

Al principio, cuando me uní a SA, mi mente se negaba a creer en el poder de este programa. Estaba en total negación. Más tarde, mi mente y mi forma de pensar comenzaron a cambiar. Mi historia comenzó cuando admití que soy impotente ante la lujuria. Necesito un poder mayor a mí, necesito un poder mayor que mi adicción, y ese es mi Poder Superior.

He sido miembro de SA durante unos 3 años y he estado sobria durante más de un año y medio. Para poder vivir una vida mejor, mi recuperación tiene que abarcar los tres aspectos: emocional, espiritual y físico.

En cuanto al aspecto emocional, viví unos 25 años en la oscuridad de mi adicción. Hubo momentos en que intenté suicidarme. Hubo momentos en que lloré de dolor. También soy una persona hipersensible, así que me disparo fácilmente. Así que tengo que trabajar en todas esas cosas.

Perdí muchos trabajos en el pasado. Entré en pánico debido a la falta de seguridad financiera. Contraí muchas enfermedades somáticas. El programa y la terapia me enseñaron cómo reconocer mis sentimientos y cómo cuidarlos. Aprendí mucho sobre la realidad de mi adicción y las causas de mis recaídas. Aprendí a describir mis emociones y todavía estoy aprendiendo.

En este momento estoy lidiando con mi trastorno de estrés postraumático con mi terapeuta. Es un viaje difícil que requiere mucha vulnerabilidad y valentía. Estoy lidiando con muchas emociones difíciles de mi infancia. Estoy lidiando con pesadillas. Hay momentos en los que siento que no puedo seguir adelante, que necesito renunciar, que no puedo soportar más el dolor. Me disparo fácilmente. Pero aún hay esperanza. SA me está ayudando a mantenerme sobria a pesar de todas esas emociones difíciles. Tengo un buen sistema de apoyo en SA. Tengo relaciones saludables en mi vida. Ya no estoy sola. Tengo una maravillosa terapeuta que me está ayudando a superar mis traumas mediante la desensibilización y reprocesamiento por los movimientos oculares (EMDR), terapia centrada en el trauma y sistema familiar interno.

En cuanto al aspecto físico, me diagnosticaron fibromialgia. Es un dolor crónico en todos los músculos de mi cuerpo. No hay cura radical para ello. Va de la mano con el estado mental. Así que tengo que encontrar un mecanismo de afrontamiento. No puedo mover mi cuerpo cuando estoy lidiando con un brote de fibromialgia. No puedo hacer mi actividad favorita en la vida, que es la fotografía y los diarios de arte, ya que requiere mucho esfuerzo y movimiento muscular. El dolor es insoportable. Estuve de vacaciones hace una semana. Hice mucho esfuerzo para disfrutar de mi tiempo, para salir y disfrutar de la belleza de la naturaleza y tomar fotos a pesar del dolor.

Estoy orgullosa de mí misma por mis pruebas. Con la ayuda del programa, la medicación y la terapia, fui capaz de realizar fisioterapia. Ahora voy al gimnasio con regularidad para trabajar mis músculos y mi cuerpo débiles. Al principio no podía aceptar que soy diferente a la gente del gimnasio.

No puedo hacer ningún ejercicio o movimiento pesado. Lloré mucho. Ahora estoy trabajando en la aceptación, busco ejercicios adecuados para mí. Creo que hay luz al final del túnel.

En cuanto a la espiritualidad, estoy desarrollando una relación sana con mi Poder Superior. Tengo un buen concepto e imagen acerca de mi Dios. Él no es ese que castiga cruelmente. Es un Dios bondadoso y misericordioso. El me ama. Él sabe por lo que estoy pasando. Él está ahí para mí todo el tiempo. Él me está ayudando a tener una vida mejor. Ahora soy una buena profesora de inglés con buenas posibilidades laborales. No tengo ningún problema con la inseguridad financiera. Él me da muchas bendiciones. Hay ocasiones en las que me siento resentida con mi Poder Superior, pero el programa, mi sistema de apoyo y la terapia me están ayudando a retomar el rumbo. Asisto a reuniones con el grupo de Plainview Seaford. Son miembros increíbles. Tengo una buena madrina. Su nombre es Nicole y es muy útil. Ella me entiende muy bien y me anima hacer mi terapia y un trabajo mucho más profundo. En ella también tengo una amiga increíble.

Para ser honesta, la vida no es fácil. La vida es difícil. La recuperación también es difícil. Necesita rendición, aceptación, conexión y reconocimiento. A veces siento que me aburro, así que las voces de mi adicción me dicen que renuncie a la terapia y a la recuperación, incluso a la vida. Sé que eso no es una opción para mí. Debo pasar por el proceso de recuperación. Es mi viaje en la vida. Estoy muy agradecida de estar trabajando en cosas más profundas para ser mejor y tener una vida más estable.

Samar G., El Cairo, Egipto



## Trabajar en el programa ha cambiado la química de su cerebro

# QUÍMICA CEREBRAL

Los intensos anhelos físicos de lujuria han sido reemplazados en el núcleo por un flujo de vida más satisfactorio y profundamente nutritivo de parte de su Dios.

Nuestro Libro Blanco dice: "Nos dimos cuenta que nuestro problema tenía tres dimensiones: la física, la emocional y la espiritual y que, por tanto, la curación tenía que producirse en las tres" (SA 206). Me ha resultado útil pensar en cuatro áreas: física, mental, emocional y espiritual.

Pasé seis años tratando de manejar mi adicción al sexo en otra fraternidad. Los miembros y padrinos no veían mis problemas sexuales como una enfermedad real. El alcohol era el verdadero problema, las "cosas sexuales" no eran gran cosa. Pensé: No lo entiendes; esto me está matando. No pude parar y en medio de la desesperación llegué a SA, mi última oportunidad. Finalmente, conocí a personas que entendieron.

Me enseñaron sobre la lujuria y llegué a comprender que para detener mis comportamientos tenía que renunciar a mi fantasía y obsesión internas, limpiarme por dentro y por fuera. Sabía que estaba muy enfermo y creía que tenía una enfermedad mental grave (mental y emocional), no reconocida clínicamente en ese momento. Sabía que estaba espiritualmente enfermo porque todas mis creencias, mi fe y mis oraciones no habían logrado nada. Pero todavía tenía una voz que me decía que esto "no era una adicción propiamente dicha" y que era un problema menor que las adicciones a sustancias.

El Libro Grande de AA (La opinión del Doctor) dice que "el cuerpo del alcohólico es tan anormal como su mente"

y no está satisfecho de que se nos diga que no podemos controlar nuestra bebida solo porque estamos inadaptados a la vida, etc. Este era yo con lujuria.

A medida que recuperaba la sobriedad, podía ver mi extrema sensibilidad a los detonantes de la lujuria, como mi mente se inundaba con una imagen y todo mi cuerpo se activaba en segundos y comenzaba a desear más. Había algo físicamente diferente. ¿De qué se trataba?

Por la gracia de Dios, había estudiado neurología años antes. Pude ver en mí mismo cómo miles de sesiones de consumo crearon superautopistas neuronales en mi cerebro. Las neuronas cambian (se potencian) a medida que se utilizan una y otra vez, aumentando la liberación de neurotransmisores y receptores haciéndose más numerosos y sensibles, hasta que se produce un efecto cascada. Miles de detonantes programados podrían hacer que estos neurotransmisores se estrellaran en mi cerebro - una obsesión mental. Pero es mucho peor. Un sistema natural enormemente poderoso (el sistema sexual) es secuestrado, y las hormonas se liberan en el cuerpo, no en respuesta a estímulos sexuales naturales, sino con propósitos no naturales, en respuesta a imágenes, estados emocionales internos, etc. SA 33 los describe.

Mi cuerpo cambia con el tiempo al igual que mi cerebro, hipersensible a la adrenalina, la testosterona, etc., y el fenómeno del deseo se produce cuando se activa de esta manera. Físicamente, soy tan anormal como cualquier persona que abusa de sustancias. Soy adicto a los químicos de mi propio cuerpo, a los cuales he entrenado mi cuerpo para abusar. Yo mismo los activo, no necesito una sustancia externa para activarlos. Comprendí que todo mi ser estaba extremadamente enfermo.

Si a esto le añadimos una edad emocional de unos siete años, una pobreza emocional y social significativa desde mi infancia, y la masturbación como único mecanismo para afrontar mis emociones, no es de extrañar que no pudiera parar.

**Soy adicto a mis propios productos químicos corporales, a los cuales he entrenado a mi cuerpo para abusar. Los activo por mi cuenta, no necesito una sustancia externa para activarlos.**

No estaba funcionando, el juego había terminado, no podía parar y todo lo que podía ver era un futuro corto y sombrío consumiéndolo, yendo hacia la locura y la muerte.

Pero estoy aquí, compartiendo con ustedes. ¡Imposible! ¿¿Qué pasó?

Comencé en el origen espiritual. No tenía poder para parar. Mi canal hacia Dios estaba bloqueado por mi enfermedad. Me di cuenta de que todo mi supuesto conocimiento de Dios estaba distorsionado; No sabía nada. Así que clamé: "Quienquiera que seas, seas lo que seas, por favor ayúdame".

De rodillas. Dejando todo lo que creía saber. Un día a la vez, algo sucedió. Dios no me quitó el dolor, sino que un día a la vez me dio la fuerza para mantenerme sobrio, incluso cuando pensé que moriría sin mi droga. Esto fue en el contexto de usar el programa de SA que Dios me había dado, haciendo lo que se me sugirió lo mejor que pude: reuniones, padrinos, pasos, llamadas telefónicas, convenciones, servicio.

Tuve que entregar toda la lujuria y todo de mí a Dios. Tenía miedo de lo que me esperaba, pero tenía aún más miedo de continuar con la enfermedad.

Mentalmente, mis pensamientos revueltos comenzaron a ser reemplazados por la dirección de padrinos y amigos de confianza del programa, las premisas del programa y luego los Pasos. Pasos maravillosos que me enseñaron a vivir e interactuar con el mundo. Ahora son mi marco de referencia mental para vivir mi vida un día a la vez.

Estos pensamientos nuevos y saludables deben traducirse inmediatamente en acción: me sano tomando acción, no pensando.

Aplicando los Pasos una y otra vez se comenzaron a sanar mis emociones dañadas y me permitiéndome comenzar el doloroso pero necesario proceso de crecer. Lo cual es, por supuesto, un trabajo en progreso.

Me encanta el Paso Diez. "Cada vez que nos sentimos trastornados, sea cual sea la causa, hay algo que anda mal en nosotros" (Doce y Doce 88). Utilizado una y otra vez, es un vehículo para el crecimiento sin fin. Luego, la sanidad mental, emocional y espiritual se produce a través del Paso Once: "más Dios, menos yo". En el Paso Doce, he entregado gradualmente todas las áreas de mi vida a este programa espiritual. Me estoy volviendo menos egocéntrico y estoy buscando formas más efectivas de transmitir el maravilloso regalo de la recuperación que se me ha dado.

Físicamente, no alimentar las superautopistas neuronales y hormonales me llevó a una fase de abstinencia: insomnio, ansiedad, oleadas de antojos, cambios de humor, irritabilidad, etc.

Poco a poco, estoy encontrando una victoria progresiva sobre la lujuria y no alimentando estas autopistas. Han entrado en remisión y mis pensamientos /sentimientos bajan por nuevos canales neuronales. Pero sé que todavía están ahí: si no rindo un detonante rápidamente, comienza a ocurrir la activación antinatural y dolorosa de la mente y el cuerpo.

Mi necesidad de Dios nunca había sido mayor, porque sin Dios un día me sentiré abrumado y caeré en mi viejo pensamiento delirante y en mi locura. Afortunadamente, Dios es absolutamente maravilloso y siempre está disponible.

Las intensas sensaciones físicas de lujuria han sido reemplazadas en su origen por un flujo de vida más satisfactorio y profundamente nutritivo de mi Dios. También tengo algunos comportamientos saludables en mi vida en lugar de consumir constantemente: caminar en la naturaleza, cuidar mi hogar, mi esposa y mi perro, escuchar la radio, hablar con amigos dentro y fuera de la Comunidad y mucho más. Todas las "cosas normales" con las que mi enfermedad me impedía conectarme.

La hermosa definición de sobriedad de SA pone mi sexualidad en un contexto saludable. Permite que mi sexualidad sea un regalo para la mujer con la que estoy compartiendo mi vida, un día a la vez, hasta que la muerte nos separe. Lo mantiene así de simple, para mí, junto con la victoria progresiva sobre la lujuria. Era lo que siempre quise y a lo que aspiré.

Realmente nunca quise toda la interminable masturbación y las imágenes, no parar de consumir, el odio a mí mismo, la desintegración espiritual, etc., pero al final lo tuve para siempre, hasta que Dios me dio una última oportunidad a través de SA y tomé Su mano.

Mike B., Cardiff, UK



# Escapando

## Del valle de la lujuria

Ella se levantó del Valle de la Sombra de la Muerte para volver a vivir mediante la entrega honesta al Dios de su entendimiento.

Caminé por el valle de la sombra de la Muerte— o Lujuria, desde que era una niña de cuatro años. Viví ahí durante más de 3 décadas, sin saber lo que tuve que pagar: mi vida. Cuando me uní a SA, fui cautelosa en compartir, pensar que todo era solo entre Él y yo. Pero la recuperación está llena de sorpresas y tuve para cambiar mi actitud. Me gustaría compartir 12 experiencias que he tenido en este, mi hermoso viaje:

### Experiencia uno, Confesión

Fui cautelosa al contarle todo, preguntándome, ¿debería compartir explícitamente y conseguir un golpe de lujuria? ¿Es eso lo que esto de lo que se trata la fraternidad, o me equivoco? La respuesta que escuché: ¡diseñar intencionalmente un golpe de lujuria es una recaída! Estaba feliz de darme cuenta de esto porque ahora sabía que la vida en la fraternidad no es como la vida en el Valle de la Lujuria. he aprendido cómo compartir sin recurrir a la lujuria.

### Experiencia dos Honestidad

Durante mis primeros 18 meses en SA, asistí y compartí en las reuniones. no tenía madrina en ese momento, pero la asistencia y el compartir me ayudaron a dejar mis patrones de lujuria uno después de otro. Sin embargo, todavía estaba en el valle de la lujuria. Aunque no me di cuenta. Por la gracia de Dios, poco a poco llegué a entender la definición de sobriedad de SA y declaré que no puedo llamarme sobria mientras siga bebiendo lujuria, no importa la fuente. Fue una curva de aprendizaje empinada. Tuve que hacer un inventario de 3 columnas después de cada recaída para poder entender mi patrón de pensamiento y comportamiento; qué estaba haciendo mal y cuál era la siguiente acción correcta. ¡Funcionó! Dios me habló a través de estos inventarios y aprendí a dejar mis patrones uno por uno.

### Experiencia tres: trabajar los pasos

Cuando me uní a SA, no había mujeres disponibles para amadrinarme. Entonces comencé a trabajar con un padrino. Trabajar los Pasos me reveló a mi Poder Superior y me enseñó cómo dejarlo ir, pero tuve que tomar algunas medidas extremas para sostener y mantener esa preciosa conexión. Dejé de viajar en automóvil o autobús si eso me causaba lujuria. No me quedaba sola y asistía a las reuniones, aunque tuviera que caminar, y eran bastante lejos. ¡También aprendí a DEJAR IR! Hoy, finalmente puedo decir que dejé el Valle de la Lujuria.

### Experiencia cuatro: rendición

La entrega es el arma que me ayuda a no ceder ante ninguna forma de lujuria. ¡Trabajar los Pasos me ha ayudado a identificar la lujuria, mi viejo enemigo, en cualquiera de sus formas! Dejo de luchar contra la lujuria, pero nunca abandono mi programa.

### Experiencia cinco: aceptación

Trabajé el Cuarto Paso con mi madrina con total honestidad. Dejé vacía la columna "Dónde me equivoqué" porque quería que viniera de Dios, a través de las palabras de mi madrina. Necesitaba escuchar a mi madrina más de lo que necesitaba hablar porque no podía entender "Mi parte". Acepté que tenía que orar y entregarme durante esta fase de mi recuperación. Y dije SÍ, sin dudar, a cada reparación que necesitaba hacer.

### Experiencia seis: ser respetuosa con mis factores detonantes

Mi actitud hacia mis factores detonantes necesitaba mucho trabajo: cómo me vestía, cómo me sentaba en el autobús, cómo me ataba los zapatos,

cómo hablaba con los demás. En mi adicción, me concentré en atraer a otros al Valle de la Lujuria.

Ahora lo sé mejor. He cambiado completamente mi actitud al vestir, caminar y hablar. ¡Tengo tolerancia cero con cualquier forma de lujuria! Y esa claridad ha dado sus frutos.

Un día, después de un par de años de sobriedad, recibí un mensaje de texto en mi celular de un número desconocido. Olvidé que era una adicta, dejé de rendirme y abrí la puerta a la lujuria; pensé que mi calendario de sobriedad me protegería de quedarme dormida. Las cosas se complicaron. Una cosa llevó a la otra hasta que finalmente tuve que afrontar la pregunta: ¿estoy actuando mal o no? Fue a la vez una llamada de atención y un milagro. Llamé a mi madrina y le expliqué todo con total honestidad. Acordamos que fue un desliz parcial y que no debía volver a hacerlo. Desde entonces, no respondo a ningún número desconocido.

### Experiencia Siete: Defectos Personales

Al principio de mi recuperación todavía desempeñaba el papel de víctima y toleraba mis defectos de carácter como "mis derechos". Pero eran un falso Poder Superior. Me controlaban. Me llevaron a consumir. Pero por la gracia de Dios y los Pasos Seis y Siete, me he vuelto agradecida por mis defectos. Estos defectos son en realidad mensajes que me ayudan a recordar que necesito de Dios y por eso continúo mi día rindiéndome a medida que avanzo. Los defectos personales ya no son herramientas de la lujuria, sino agujones de Dios para recordarme cuánto lo necesito y cuánto Él desea una conexión verdadera y saludable conmigo.

### Experiencia ocho: daños financieros

Mi lujuria no tiene límites. No se limita al sexo. Puede tomar la forma de cualquier cosa. Impulsada por la inseguridad financiera, hice daño financiero a otros. Lo que lo hizo aún más difícil fue que no estaba oculto; ¡se hizo público!

Como los alcohólicos, tuve que saldar mis deudas. Y así lo hice. También hice varias enmiendas directas e indirectas. Estoy agradecida por haberlo hecho, ya que me enseñó a vivir libre de cualquier forma de comportamiento, financiero o de otro tipo. La promesa se ha materializado: ¡puedo mirar al mundo a los ojos y ser libre!

### Experiencia Nueve: El Camino de las Enmiendas

Aprendí de mi madrina cómo hacer las enmiendas y comencé a hacerlo de inmediato. De ella aprendí también a orar por quienes me hacían daño. Dejé de lado los viejos resentimientos favoritos porque eventualmente me llevarán a una recaída. He aprendido que una reparación bien hecha bajo el cuidado de Dios es el antídoto contra el consumo y la manifestación más fuerte de la libertad de la recuperación.

### Experiencia Décima: Gozo a través de la reparación y el servicio

El servicio y las enmiendas me mantienen fuera de mis defectos. En realidad, identificar y abandonar los resentimientos hacia mi jefe me ayudó a practicar más las acciones de amor hacia él. ¡Qué alegría!

### Experiencia Once: Viviendo con Dios un momento a la vez

En mi enfermedad activa, solía preguntarle a Dios: "¿Por qué me soltaste?" Pero me he dado cuenta a través de mi trabajo de Pasos, que Dios nunca me soltó; Él me ama incondicionalmente;

era sólo que mi corazón, mi mente y mi alma estaban esclavizadas por el veneno de la lujuria y no era capaz de tener un solo pensamiento claro. Ahora, hoy, cuando la lujuria me incita a volver a bajar por las pendientes fáciles, grito: "¡DIOS AYÚDEME!" y funciona.

Dios me está dando lo que realmente quiero. Solía querer lujuria y por eso me encontré atrapada en el fondo del Valle de la Lujuria, ¡el Valle de la Sombra de la Muerte! Pero al unirme a la fraternidad, trabajar con mi madrina y ayudar a otros, ¡me he vuelto feliz, alegre y libre! Hoy vivo con Dios un momento a la vez entregándome, escuchando, enmendando y sirviendo.

### Experiencia Doce: Servicio por la Gracia de Dios

Por la gracia de Dios, estoy en casa, finalmente a salvo. El servicio es la mayor defensa contra el consumo. El servicio ha mantenido mi mente libre de lujuria, lo que me ayuda a vivir con Dios. Siempre que mi sobriedad se ve amenazada por sentimientos o emociones fuertes, me pongo a servir para poder mantener mi conexión con Dios.

Ahora estoy sexualmente sobria desde el 1 de noviembre de 2017, surgiendo del Valle de la Lujuria, el Valle de la Sombra de la Muerte, para llegar a estar viva al entregarme honestamente a Dios.



Mervat, Egipto



A photograph of two men sitting and talking. The man on the left is younger, with a beard and glasses, wearing a brown jacket. The man on the right is older, with a white beard and glasses, wearing a dark suit. They are both looking at each other and smiling slightly. The background is a soft, out-of-focus grey.

# La cosa más *increíble* del universo

Mientras participaba en un taller de Doce Pasos el fin de semana pasado, tuve la oportunidad de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza sobre el tema del perdón. Después del taller, me pidieron que escribiera mi compartir para la revista ESSAY, que presentó a continuación: Cuando trabajé los Doce Pasos por primera vez hace unos años, llegué al Noveno Paso gracias a la guía de mi padrino y, por supuesto, a través de la gracia de Dios.

Después de hacer todas las reparaciones (ninguna de ellas fue fácil para mí), un día fui a casa de mis padres. Justo antes de llegar allí, me recibió el vecino que había abusado sexualmente de mí cuando tenía 10 años. Inmediatamente sentí que el resentimiento crecía en mí cuando lo vi venir hacia mí desde la distancia. Inmediatamente aparté mi mirada de él y toqué el timbre de mis padres para escapar de la situación. Esa misma noche, le conté esta situación a mi padrino y él me recomendó orar todos los días por esta persona que me había infligido este abuso.

Entonces lo hice. Tuve que orar por mi vecino mañana y noche durante un año hasta que mi Poder Superior finalmente me quitó el resentimiento.

Aproximadamente un mes después de eso, visité nuevamente a mis padres. Me habían invitado a almorzar y pasamos un lindo día juntos. A medida que se acercaba la tarde, mi madre me pidió que comprara algo para cenar en el supermercado cercano. Esto es extraordinario porque, por lo general, mi madre nunca pierde la oportunidad de hacer ella misma las compras. Sin embargo, ese día me dijo que no se sentía bien y me pidió que le hiciera las compras.

Así que fui al supermercado cercano. Cuando entré, vi a mi vecino sentado en una mesa frente a la panadería de al lado. Tuve que pasar junto a él para entrar a la tienda. Al pasar junto a él, ya sospeché que esto no podía ser una coincidencia. Mientras compraba en el supermercado, supe por mi Poder Superior que había llegado el día y la hora de perdonar a mi vecino. Durante todo el camino hasta la caja estuve discutiendo interiormente con mi Poder Superior si estaba listo para perdonar hoy. Al principio me resistí. Pero mi madre me había dicho que fuera a la panadería y trajera unos panecillos para la cena.

Mientras pedía mis panecillos a la vendedora, mi vecino estaba sentado justo detrás de mí. En ese momento renuncié a mi resistencia a este perdón pendiente y a la voluntad de mi Poder Superior. Acepté los panecillos de la vendedora, los pagué y luego me di la vuelta y caminé hacia mi vecino en la mesa de enfrente.

Me dirigí amablemente a él por su nombre y le pregunté si me reconocía. Me reconoció de inmediato, aunque hacía más de 40 años que no nos veíamos ni hablábamos. Le pregunté si tenía tiempo ahora porque tenía que discutir algo con él. Él aceptó. Entonces le conté con calma y paciencia lo que había sucedido en ese momento.

“Werner, tenía 10 años cuando llamé a tu puerta. Me abriste la puerta en ese momento y te expliqué que quería visitar a tu hermano Hermann. Me dijiste que tu hermano aún no estaba en casa, pero que podía esperarlo aquí. Luego fuimos juntos a la terraza”.

En ese momento sentí que Werner se ponía muy inquieto. Sin embargo, continué mi historia con delicadeza y atención.

“En tu terraza había un gran montículo de arena. Caminamos hacia allí y luego ambos nos acomodamos allí. De repente, te levantaste y te bajaste los pantalones. Tomaste mi mano y te dejaste caer nuevamente sobre este montículo de arena. Después te masturbaste con mi mano”.

Cuando dije esto, reaccionó con horror y negación. Afirmó que no era cierto. Luego le expliqué que no estaba aquí para acusarlo. Tomé mi mano izquierda y la puse sobre la suya. Le dije que no estaba aquí para acusarlo, yo lo había perdonado. Cuando escuchó eso, inmediatamente comenzó a llorar y juró que nunca había vuelto a hacer eso. Después de eso, me despedí de él y me alejé, libre de cualquier resentimiento.

Hasta el día de hoy, ese resentimiento hacia mi vecino, que llevé dentro de mí durante más de 40 años nunca ha regresado. Este milagro se lo debo únicamente a este maravilloso programa, a mi padrino, a las herramientas y por supuesto, principalmente a mi Poder Superior.

Detlef, Düsseldorf, Alemania



# Visible para OTROS

Mi nombre es Raphael, soy un sexóxico en recuperación agradecido. He estado sobrio gracias y con la ayuda de todos ustedes en esta fraternidad de SA el 7 de abril de 2019. Recuerdo cuando mi abuela de 100 años estaba en un centro de rehabilitación, mis padres iban a visitarla una tarde de invierno y me invitaron. En lugar de aceptar ir con ellos, opté por quedarme en casa. Por supuesto que consumí esa noche. Ella murió unos días después.

Definitivamente he experimentado sentimientos de culpa y vergüenza por no dejar de lado mis propios deseos egocéntricos por una noche de brindarle compañía a un familiar enfermo. Nunca pude despedirme de mi abuela porque prefería consumir. Ahora, en recuperación, hago lo mejor que puedo para ayudar a los demás.

Siempre empieza con aparecer en las reuniones. Aparecer para trabajar con Ste, mi padrino. Luego, una vez que lo hago, estoy presente para los compañeros. Finalmente, puedo aparecer para otros en mi vida: mi esposa, mis padres, mi hermano, mis amigos y, finalmente, estar presente para ellos y para mí mismo.

Por supuesto, en este mismo momento no puedo estar presente. Me encarcelaron como resultado de mis comportamientos. Pero incluso yo estoy presente ante todos aquellos que no creen en la facilidad que los llevará a las profundidades de la locura, las prisiones y la muerte. Estoy aquí para compartir lo que precisamente sucede si dejo de aparecer y estar presente. Gracias por dejarme compartir.

Raphael. S. Virginia, EEUU 

Hoy está dispuesta a hacer lo que sea necesario para llevar una vida libre y llena de alegría, y al hacerlo ha descubierto que el hogar es la conexión de corazón a corazón con otros compañeros en recuperación.

## *Su corazón tiene muchos aposentos*

Soy colombiana, pero actualmente vivo en Alemania. Me inscribí en la convención ucraniana el mismo día que vi la invitación. Recuerdo ese día, ya que me sentía triste por no poder asistir a la convención en mi país de origen, Colombia, que casualmente estaba programada para el mismo fin de semana. Así que, sin dudarlo, completé el formulario ¡y asistí a mi primera convención de SA!

Sin embargo, mi mamá y amigos no estaban contentos; estaban preocupados por mi seguridad.

Uno de ellos incluso sugirió que estaba loca por ir a un país en medio de la guerra. Tal vez sea cierto, me falta cordura, y precisamente por eso llegué a SA en primer lugar. Tomé muchos riesgos mientras estaba en adicción, y ahora, en recuperación, estoy dispuesta a hacer lo que sea necesario para mantenerme sobria y llevar una vida libre y alegre, como promete el programa. Ya que los organizadores dijeron que era una zona segura, confié en ellos.

La convención superó mis expectativas. Los compañeros ucranianos fueron anfitriones increíbles, pasamos mucho tiempo juntos. Tuvimos una barbacoa, comimos chocolates, probamos deliciosos platillos ucranianos e hicimos figuras con hilos. Escuché muchas historias y pude hacer muchas preguntas.

Conocí a tres compañeras increíbles e incluso compartí habitación con una ucraniana de mí misma edad y con historias muy similares. Ella generosamente me compartió su experiencia durante sus cinco años de sobriedad, una oportunidad increíble para mí, especialmente porque siempre me he sentido como una "extranjera", no de un país específico, sino de toda la especie humana. Siempre supe que era diferente, pero esa sensación desaparece tan pronto me uno a una reunión de SA.

Fue fascinante escuchar la Oración de la Serenidad en siete idiomas. Estaba allí, rodeada por los Cárpatos, mientras veía fotos de mis compañeros colombianos en el lugar de la convención en el Valle de Cocorá.

Al mismo tiempo, extrañaba a mi grupo base en Alemania. Al parecer, ahora tengo muchos hogares en mi corazón, porque el hogar ya no es un lugar; el hogar es nuestra conexión de corazón a corazón con la intención común de la recuperación. Las convenciones son ejemplos maravillosos de qué tan fuerte es SA. Siempre recordaré esta experiencia.

Evelyn, Alemania / Colombia



# UNA CUERDA EN EL ARCO DE SU SEÑOR



*Dave (a la derecha) trabajando en un taller de cuerdas en El Cairo, Egipto*

Muchos compañeros de todo el mundo se sintieron profundamente entristecidos por la noticia del fallecimiento del veterano Dave T. Recientemente le habían diagnosticado cáncer de pulmón, pero en ese momento no parecía que nada fuera inminente.

Dave había estado sobrio en SA desde 1990. Era muy conocido como el "hombre de la cuerda", ya que era un narrador muy talentoso y había creativamente adaptado una serie de ejercicios con cuerdas para ilustrar los principios de nuestro programa.

Dave realmente era una cuerda en el arco de su Señor. Un gran ejemplo de la diferencia que un hombre puede hacer. Viajó a más de 25 países realizando talleres de cuerdas y llevando el mensaje, incluidos Australia, Costa Rica, Rusia, República Dominicana, Kenia, Egipto, Israel, Mongolia, Finlandia, Eslovaquia, Emiratos Árabes Unidos, Singapur, Polonia, Canadá, Alemania, Francia, Países Bajos, México, Reino Unido, Armenia, Irlanda, Colombia. Literalmente, SA existe en algunos países simplemente por sus visitas, sus talleres y su aliento de vida a la joven comunidad local. A veces, a sus talleres asistían entre 20 y 30 miembros, a veces hasta más de 200. También realizó varios talleres y charlas en línea para la comunidad iraní y fue muy querido por ellos.

Incluso cuando tenía 80 años, continuó viajando durante meses, sacrificando así su propia comodidad. Siempre prefirió alojarse en casas de compañeros que en hoteles lujosos; comer platos caseros o locales en lugar de comidas estandarizadas; viajar en coche o autobús local en lugar de avión. Hablaba incansablemente con los miembros cuando querían.

Dave diría que TODOS tenemos el potencial de tener este tipo de impacto. Y añadiría: "¡Lleven el mensaje! ¡Pásalo! Incluso si es sólo para una persona más".

JEAN V., Bélgica



David M., mi padrino abuelo (el padrino de mi padrino), acaba de fallecer después de luchar contra el cáncer durante algunos años. Nunca habrías adivinado que tenía cáncer porque nunca se quejó. Para mí, él era la encarnación de la Segunda Tradición: "Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan". Es posible que algunos de ustedes lo conozcan de la reunión del mediodía de Portland, cuya asistencia se volvió global y explotó durante la pandemia. No estaría aquí sin David M. Era mi consejero, el consejero de mi ex esposa, nuestro consejero matrimonial, el presidente frecuente de la reunión de parejas de S-Anon y SA, y el padrino de mi padrino. Él me guió en muchas cosas a través de su "EFE" (Experiencia, Fortaleza y Esperanza) y a través de su ejemplo.

David M. fue dos veces editor de esta revista durante muchos años, y ayudó a redactar los textos de nuestro programa.

Ayudó a Roy a trasladar la oficina central de Simi Valley, California a Nashville, Tennessee.

Sirvió en todos los grupos locales, intergrupos y regiones en los que estuvo involucrado, y finalmente fue delegado de la Asamblea General de Delegados. El único puesto de servidor de confianza que nunca ocupó fue el de custodio/presidente. Estableció SA en Portland, Oregón. Apadrinó a más de mil hombres y algunas mujeres en SA (entre los que se encontraba Dave T.). Aconsejó a las parejas SA/S-Anon (no apadrinados) en los inicios de su recuperación. Habló en numerosas ocasiones en reuniones internacionales, regionales y locales de SA.

La primera vez que lo vi, en una reunión en el centro de Portland, se presentó como "David, adicto al sexo. Acabo de ver tres entrepiernas caminando hacia mí cuando entraba en el lugar de la reunión".

Pensé que no estaba sobrio. Ahora me he dado cuenta de que su parte era un brillante ejemplo de un veterano que sabía cómo dejar de lado la lujuria al instante y "hablarse a sí mismo". Yo no era capaz de ese tipo de honestidad conmigo mismo entonces, ni siquiera de reconocerlo.

Dado que David fue uno de los forjadores de SA, el hecho de que la mayoría de los miembros de SA no lo conozcan es un testimonio de su humildad única y su práctica del anonimato. Muchos lo echarán de menos.

Mike M., Taiwán/Estados Unidos

*En  
amorosa  
memoria*

David M.

# POR FE *y* POR OBRAS

Las Regiones MAR y EMER te invitan con entusiasmo a un evento conjunto en línea a través de Zoom los días 9 y 10 de marzo de 2024. Los Comités de Buenos Vecinos de las regiones están colaborando para organizar este evento histórico.

Cada comité tiene como objetivo fortalecer la camaradería entre las regiones vecinas y fomentar el aprendizaje a partir de la experiencia, fortaleza y esperanza de las regiones.

Oradores de ambas regiones ofrecerán sus compartires, con traducción simultánea al inglés y canales de interpretación de una docena de idiomas seleccionados.

En un futuro próximo, se anunciarán todos los detalles del evento, incluidos los temas y los oradores involucrados.

**BY FAITH**  
*And*  
**BY WORKS**

A virtual SA recovery event hosted by:  
MAR (Mid-Atlantic Region, USA)  
EMER (Europe and Middle East Region)

**9-10 March 2024**

11 am – 3 pm EST (UTC - 5)  
4 pm – 8 pm GMT (UTC)  
5 pm – 9 pm CET (UTC + 1)  
6 pm – 10 pm East Europe (UTC + 2)  
8 pm – 12 am AMST (UTC + 4)

Fostering recovery across the ocean by cooperation among regions

**REGISTER FREE AT**  
[TINYURL.COM/MAR-EMER-2024](https://tinyurl.com/mar-emer-2024)

Including speakers from both regions (topics to be announced)

Simultaneous translation into several languages

Or use the QR code below:

Por favor, reserva las fechas y prepárate para este primer evento transatlántico. ¡Esperamos verte allí!

FECHA: 9 y 10 DE MARZO 2024

- 11am – 3pm EST (UTC - 5)
- 4pm – 8pm GMT (UTC)
- 5pm – 9pm CET (UTC + 1)
- 6pm – 10pm East Europe (UTC + 2)
- 8pm – 12pm AMST (UTC + 4)

Registro abierto:

<https://tinyurl.com/mar-emer-2024>



## Actualización financiera al 31 de octubre de 2023

<b>Ingresos totales:</b>	<b>\$ 367,285</b>
<b>Gastos totales:</b>	<b>\$ 410,678</b>
<b>Pérdida neta:</b>	<b>\$ 43,393</b>
<b>Reservas prudentes:</b>	<b>\$ 283,733</b>
<b>Reservas totales:</b>	<b>\$ 221,168</b>

## ¡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](http://iclosangeles2024.com) para obtener más detalles. ¡Esperamos verte allí!

Dave H., California, EE. UU.



# SURRENDER, DEEP IN THE OF TEXAS



Save the  
Date,  
Y'all!

JULIO

25-27

Convención Internacional / SA / S-Anon

Dallas, Texas

25, 26 y 27 Julio, 2025



# ALEGRÍA EN ITALIA

Nuestra comunidad italiana tuvo un fin de semana de recuperación en Roma a principios de noviembre. A pesar de la lluvia, el tiempo que pasamos juntos fue hermoso y lleno de recuperación. Había cinco reuniones (más una opcional) y una tarde libre, durante la cual la gente podía caminar, hablar, trabajar los Pasos, meditar y disfrutar del tiempo para sí mismos. El propósito principal del fin de semana fue proporcionar un lugar para que SA Italia se reuniera cara a cara y fomentar una "verdadera unión" en nuestra incipiente comunidad. Decidimos no invitar a oradores internacionales, sino dejar que nuestros propios miembros hablaran sobre rendición y servicio de una manera más relajada.

He estado en SA desde mayo de 2021. En este punto, la rendición debería ser una práctica fuerte y diaria, pero no lo es. La mayoría de las veces me encuentro llamando y enviando mensajes a compañeras, "Necesito rendirme..." o "Quiero sacar a la luz...", pero mi yo interior no quiere renunciar a mis fantasías o acciones poco saludables. ¿La solución? Escuchar las experiencias y relatos de las demás, y a través de ellos, permitir que mi Poder Superior haga Su trabajo. A veces olvido que Él tiene un trabajo y que no soy Él, que debo dejar de jugar a ser Dios. Tener un recordatorio personal cara a cara en forma de nuestra conferencia fue realmente útil. Las cosas cambian sin una pantalla de por medio.

La tarde del sábado fue realmente divertida y activa. Pasamos tiempo admirando la increíble vista desde algunas colinas después de una caminata: "¿Es eso un lago o el mar?" La Noche de Juegos del sábado fue genial. Cinco mesas diferentes con cinco juegos diferentes donde podíamos reír fuerte y aprender algo nuevo sobre nuestros hermanos y hermanas. Quien ganara (todos), recibiría una pieza de rompecabezas, ¡y al final de los juegos, teníamos que armar el rompecabezas juntos! ¡Qué desafío! No fue fácil, ¡pero terminamos el rompecabezas! Solo teníamos una foto para recordar este momento especial; sin embargo, todos hicimos llaveros con nuestra pieza de rompecabezas, así como cada uno de nosotros es parte de algo más grande y significativo. ¡A veces, los sexólicos somos brillantes!

Chiara, Bassano del Grapa, Italia



# VIENE EN FEBRERO



## VIVIENDO SOBRIO, MURIENDO SOBRIO

### *Próxima edición*

El tema de la edición de febrero cambió debido al fallecimiento de los Veteranos David M. y Dave T. y recordaremos a los miembros antiguos que nos mostraron con su ejemplo que no solo es posible llevar una vida sobria, sino también tener una muerte sobria al trabajar el programa de los Doce Pasos.

### *Sobriedad Gorosa en el Servicio*

David M. fue un verdadero ejemplo de servicio a los demás dentro y fuera de la comunidad de recuperación de muchas maneras.

### *Convertirse en una Persona Completa*

Completa Dave T. mostró con su ejemplo y con sus acciones cómo llegar a ser una persona alegre, útil y completa.

### *Recordando a los Titanes*

Este artículo se centra en los veteranos de la primera generación que mantuvieron la sobriedad ante todos los desafíos de la vida, incluso en el último momento.

## Envía tu historia

**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 entregadas 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?

**Edición de junio de 2024: Qué es la lujuria (Historias entregadas el 1 de mayo)** Su enfoque en la lujuria es lo que distingue a SA de las otras S-fraternidades.

**Edición de agosto de 2024: "¿Qué es la Lujuria?" (Historias antes del 1 de mayo)** 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](http://essay.sa.org).

# LOS 12 PASOS DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

**1.-Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**

**2.-Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.**

**3.-Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.**

**4.-Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.**

**5.-Admitimos a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.**

**6.-Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.**

**7.- Le pedimos humildemente que nos liberase de nuestros defectos.**

**8.-Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.**

**9.-Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicara a ellos o a otros.**

**10.-Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocáramos lo admitíamos inmediatamente.**

**11.-Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.**

**12.-Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.**

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

# LAS 12 TRADICIONES DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

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

DIOS,

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.