

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS



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.

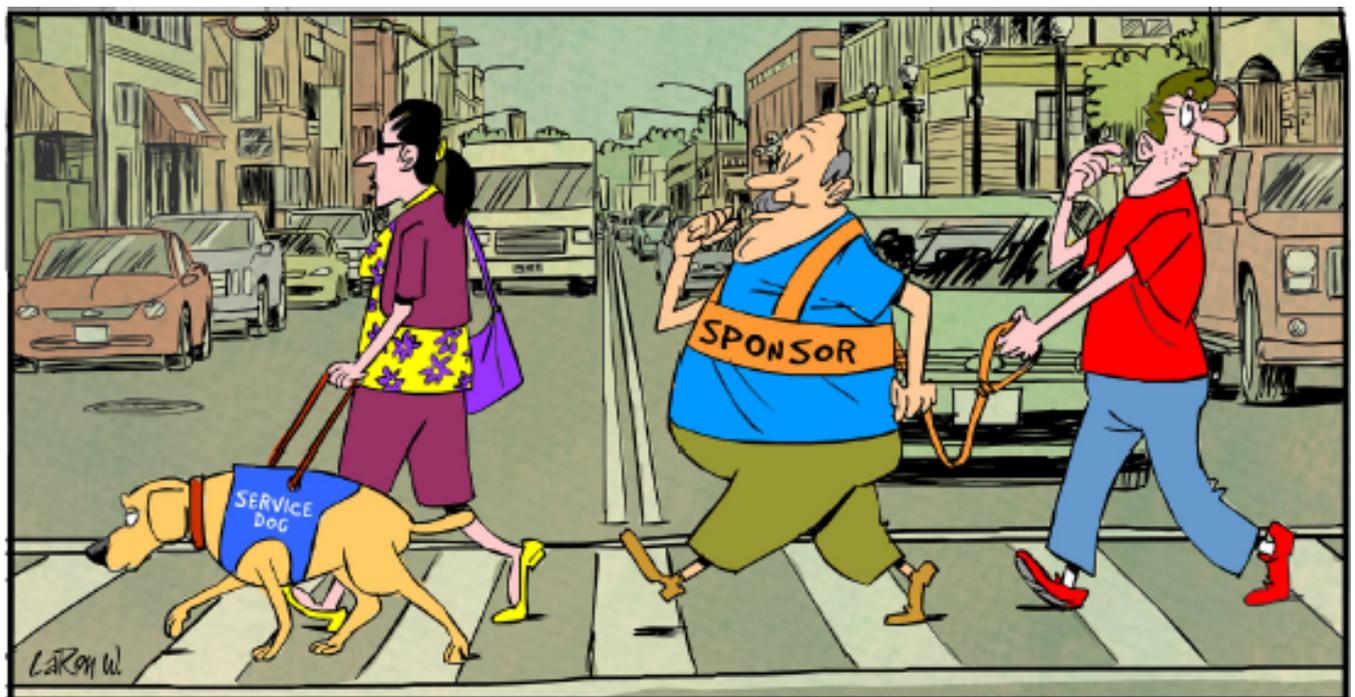
RESOLUCIÓN: “Dado que cada edición de Ensayo no puede pasar por el proceso de aprobación de la documentación de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a Ensayo (Essay) como la revista internacional de “Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ensayo en las reuniones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

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

"La alegría del servicio"

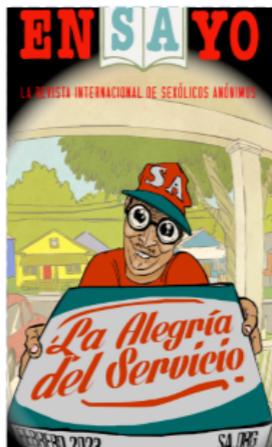
Que muchos de nosotros comenzamos a experimentar por primera vez en nuestras vidas en las primeras semanas y meses de recuperación: primero, llegando a tiempo a nuestras reuniones de grupo en casa, luego ayudando a preparar la sala, y tan pronto como podamos, apadrinando a otros, dando así gratis y con alegría lo que hemos recibido gratis y con alegría. Al patrocinar comenzamos a sentirnos útiles de una manera única. Nuestro oscuro pasado se convierte en nuestra mayor posesión. Apadrinar a otros nos ayuda a seguir caminando dentro de los límites de una vida plena y sana también. Procedemos a ayudar a nivel intergrupual y regional, organizando talleres y convenciones, traduciendo o corrigiendo. Y luego comenzamos a hacer lo mismo fuera de la comunidad también: mejorar nuestras relaciones con nuestros hijos, cónyuges, padres, colegas y amigos a través del servicio. En esta edición, lea cómo un miembro costarricense experimenta la alegría del servicio al ayudar con la traducción bimestral del ensayo al español, cómo un compañero holandés se casó en sobriedad y descubrió que dar su tiempo a su familia y su trabajo no es privar a la comunidad del servicio que le debe. Lea cómo Ameer de Irak experimentó la transformación de su reunión en un grupo SA sólido y saludable. Acompañe a un miembro de Gales en sus caminatas mientras encuentra a Dios en la belleza de la naturaleza. Escuche la historia de cómo una mujer eslovaca se liberó de la pornografía que la había perjudicado durante tantos años. Encuentre la actualización del Comité de Alineación Regional (RAC) sobre el censo de la Reunión de SA y noticias sobre la Convención Internacional en julio en Cracovia, Polonia.

En fraternidad,
EL EQUIPO EDITORIAL
Essay.sa.org



Febrero 2023

Nuestro verdadero propósito es prepararnos para servir al máximo a Dios y a las personas que nos rodean . AA 77.



En la portada: Los adictos al sexo en recuperación de todo el mundo pueden atestiguar que el servicio prestado con gusto en un espíritu de humildad y anonimato es la mayor alegría en sus vidas

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Rituales de la mañana	8
Su antiguo ahogamiento	9
Poema "La alegría de servir al rey"	10
La sobriedad es donde está mi corazón	11

EN LA PORTADA

La alegría de servir

La alegría de traducir el ensayo al español.....	12
Dar tiempo a mi familia también es servicio	13
Dando dos horas de mi tiempo	16
Hacer de SA un lugar mejor para las mujeres ...	17
Una historia de transformación	18

HISTORIAS DE SA

Encontrar a Dios en la belleza de la naturaleza	20
Dejando ir la pornografía	22

PASOS Y TRADICIONES

Compartir una luz la hace dos veces más brillante ..	26
La ayuda externa es parte de mi undécimo paso	28

COMITÉ DE PRISIONES SA (CFC)

Comenzando una reunión de SA en prisión	28
---	----

NOTICIAS DEL MUNDO

Convención Internacional de Verano en Polonia	32
Convención Internacional de Invierno en Israel .	32
Actualización del RAC sobre el censo mundial .	33

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
Estimado Ensayo	6
SA en el Mundo.....	7
Tema de discusión.....	15
Calendario de eventos de SA	33
Nuevas reuniones.....	31
Reporte financiero.....	33
Próximamente en abril.....	35

Que está pasando en SA

¡EL CRECIMIENTO DE SA TAMBIÉN DEPENDE DE TI!

SA continúa cumpliendo su propósito de estar disponible para el sexóxico que lo necesita. Tenemos reuniones en más de 70 países, así como muchas reuniones en línea. ¡Cualquier recién llegado que necesite SA puede encontrar una reunión!

Conversa con los fideicomisarios: El año pasado, comenzamos a celebrar sesiones trimestrales de Zoom para conversar informalmente con los fideicomisarios. Puedes conocer a tus servidores de confianza y descubrir cómo piensan. Esté atento a los anuncios a través de sus delegados regionales e intergrupos.

Finanzas: SAICO sigue siendo solvente, pero la inflación nos afecta como a todos los demás. Terminamos 2022 con más de ocho meses de fondos de reserva, por encima de nuestra reserva prudente deseada de seis meses. Nuestro presupuesto para 2023 es para un déficit, que se cubrirá con ese exceso de reservas. El presupuesto también asume que nosotros, la Comunidad, damos un paso adelante a un mayor nivel de contribución que en 2023. Podemos aumentar las contribuciones a nivel local, que fluirán hacia intergrupos, regiones y SAICO. O podemos contribuir directamente a SAICO en sa.org/contribute. Recuerde: no aceptamos donaciones externas, por lo que nuestras finanzas dependen completamente de nosotros.

Convenios internacionales. Disfrute de sus vacaciones de verano en Europa: ¡puede inscribirse ahora para la Convención Internacional en Cracovia, Polonia, en julio de 2023! Jerusalén en enero de 2024 está preparada y lista. Los Ángeles en julio de 2024 está en funcionamiento, y Dallas ha sido aprobado para julio de 2025. Planee asistir; ¡Podemos conocer amigos de SA de todo el mundo! Ver p. 32-33 o ir a <https://www.sa.org/events/> para más información.

Información pública. El Comité de Información Pública ha estado muy activo recientemente. Tienen un gran esfuerzo preparando información para dar una mejor bienvenida a las mujeres recién llegadas. También están creando más videos para usar en sa.org y en toda SA.

Accesibilidad. Estamos analizando detenidamente los problemas de accesibilidad en torno a SA. El sitio web principal sa.org pronto recibirá modificaciones para hacerlo más accesible. Las convenciones internacionales y regionales están abordando cuestiones para los miembros sordos y ciegos.

Registro de reuniones. Si su reunión no está registrada en el censo, ¡hágalo hoy! El censo finaliza este mes, y los mismos registros reconstruirán completamente el Meeting Finder en sa.org. Lea más en la página 34.

Trabajo de servicio. Este año, cuatro de nuestros ocho fideicomisarios están terminando su servicio. Si tiene más de cinco años de recuperación, considere ofrecerse como voluntario para este servicio esencial para mantener SA disponible y activa para todos. Si aún no está aquí, lleve su recuperación al siguiente nivel con otro servicio, en su grupo local, intergrupo o región. También puede ponerse en contacto con SAICO sobre el trabajo internacional en comités. Hable con su padrino sobre lo que puede hacer .

Eric H., Florida, Estados Unidos



Querido ESSAY

LLEGAMOS A CASA

QUERIDA ENSAYO, GRACIAS por el informe sobre la Convención We Were Home en Armenia. Durante mi primer mes en nuestra comunidad, me invitaron a asistir a la reunión dominical Easy Does It But Do It, una reunión de estudio de literatura con un ambiente familiar muy agradable. Eso realmente resultó ser cierto. El grupo rápidamente se sintió como una familia. Todos los domingos estábamos en la reunión con las mismas personas y se sentía muy bien. Nuestra familia era bastante internacional y se centró en los Pasos y Tradiciones para tener reuniones saludables. Tuvimos asistentes de países como Estados Unidos, Bélgica, España, Irán, Reino Unido y muchos otros. Recientemente, "nuestro" compañero iraní asistió a la convención en Armenia.



Él tiene en casa una impresora 3D y la usó para diseñar sus propios chips SA! Como puedes ver, son increíblemente hermosos y, sobre todo, muy únicos. Hizo uno para cada miembro del grupo y los llevó a la convención. Le dio mi chip a un compañero de mi país que también asistió a la convención. Este último me lo dio en un momento muy especial justo después de haber compartido mi Primer Paso en nuestra reunión local. No puedo describir lo amado y conectado que eso me hizo sentir. Ya no estoy solo. Soy parte de su maravillosa comunión. Como dice el Libro Blanco, "Estábamos haciendo la Conexión Real. Estábamos en casa" (SA 205). Disfruto de la socialización que tenemos con nuestra comunidad local. Salimos a caminar, jugamos frisbee en nuestras convenciones locales, celebramos buffets para atraer a miembros de otros grupos y nos reímos mucho. Realmente me siento como en casa en SA tal como dice mi moneda .

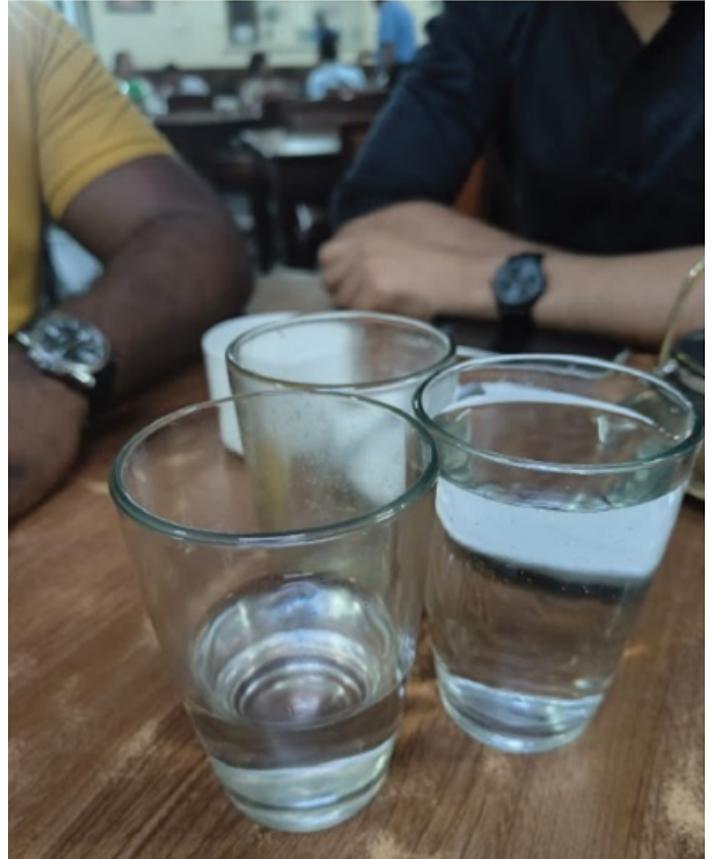
Nathalie V., Amberes, Bélgica



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



**Primero lo Primero
Lincoln, Nebraska USA**



**Reunión en Cafetería
Bangalore, INDIA**



**Reunión de jueves en la noche
Bryan, Texas, USA**

ENVIE SUS FOTOS

Envíe su lugar de reunión a essay@sa.org.
Recuerde anotar su nombre, dirección, nombre
del grupo, y localización de la reunión.

www.sa.org/essay



**Reunión de viernes en la noche
Long Beach, California, USA**

Herramientas Prácticas

Rituales Matutinos

Todos los días del año, ya sea en casa o de vacaciones, este holandés busca a su Poder Superior durante una caminata matutina solitaria.

Cada mañana, mi alarma se apaga a las 5:30 am —365 días al año, ya sea en casa o de vacaciones. Me levanto, me pongo ropa sobre mi pijama y salgo para una caminata de 30 minutos. Aquí es donde mi Comienza el ritual matutino, apoyando mi programa diario de SA.

Este método es sobre la mentalidad (atención, dedicación, enfoque, y meditación), sobre la respiración y la terapia de frío.

Afuera siento que mi cuerpo se despierta. Tomo conciencia del "aquí y ahora" con mis sentidos: la frescura de la mañana, la brisa, los aromas en el parque, mis pies en el suelo. Disminuyo mi ritmo y busco a mi Poder Superior. Le agradezco por lo que venga a mi mente. Reconozco mi impotencia sobre la lujuria y tantas otras cosas, y hago mi oración del Tercer Paso. Rezo por mis ahijados, mi familia, y la gente que espero conocer hoy.

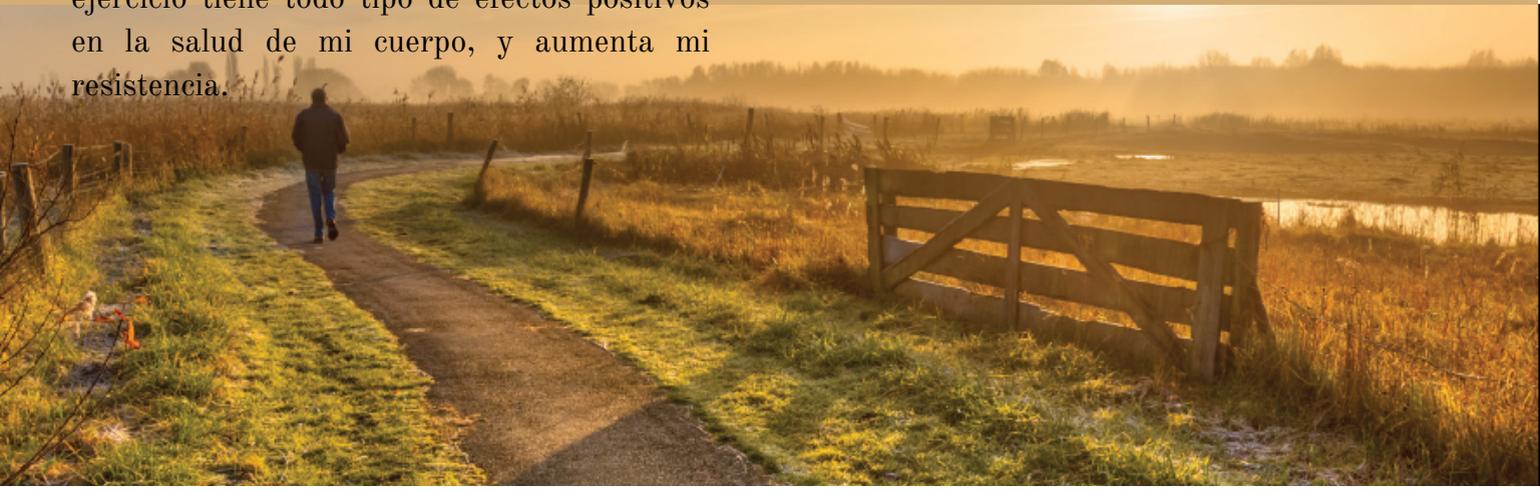
En casa agarro una alfombra, me acuesto en el suelo y hago ejercicios con respiración de potencia durante otros 30 minutos. Este ejercicio tiene todo tipo de efectos positivos en la salud de mi cuerpo, y aumenta mi resistencia.

Sería ir demasiado lejos para describir todos los efectos que esto produce en mi aquí.

Después de la respiración de poder, entro en la ducha a disfrutar del agua caliente por un rato y luego giro el grifo a frío. Lo sostengo durante dos minutos. Disminuyo mi respiración, y trato de relajar mi cuerpo. Por ejemplo, es muy bueno para la circulación sanguínea, y da un impulso de energía. Por ejemplo, esto el ejercicio tiene un efecto reductor del estrés, porque enseña a mi cuerpo a relajarse durante el estrés, me ayuda a sentirme más cómodo durante el día, incluso en situaciones tensas. Y cuanto más me siento a gusto durante el día, tengo menos razón para buscar una solución en la lujuria.

Estoy agradecido a mi Poder Superior por toda la ayuda que me da que apoya mi programa de SA y mi condición espiritual.

Allard G., Zwolle, Países Bajos



A photograph of a person splashing in water, with their arms raised and water spraying around them. The background is a clear blue sky.

Su antiguo
ahogamiento se
ha convertido
en la esperanza
del recién
llegado de hoy

Encontró la libertad y la felicidad, y mucho más que eso, con sus otros compañeros en Irán.

En adición activa, mi slogan era "Estar solo en el cielo es más difícil que estar con una chica en el infierno." En la primera infancia, no podía imaginar un mundo sin chicas y solía ser ridiculizado por jugar con las niñas en vez de chicos. ¿A quién le importaba? En lo que a mí respecta, yo disfrutaba jugando inocentemente con las niñas. Pero poco a poco, esa infancia inocente la alegría se convirtió en un profundo y miserable pantano en el que me estaba ahogando. Trágico, trágico, trágico. A medida que crecía, la lujuria robaría esa inocencia infantil y me traería en su lugar miseria; alegría interior convertida en cáscara podrida, atractivo por fuera, pero asqueroso y atormentado por dentro.

Busqué consuelo corriendo del abrazo de una persona al de otra, pero mi cuerpo, el corazón y el alma dolían de dolor y vacío. Lo peor de todo fue el tormento espiritual, mi alma llena de dolor. Pero en mi descenso hacia el abismo, Me encontré con un pequeño rincón un día que muy pronto se convirtió en un refugio.

Encontré allí amigos que estaban heridos. igual que yo, pero eran alegres y estaban bailando, y había una luz profunda brillando en sus ojos. Fue tan extraño ver a la gente que había vivido en las garras sombrías de la lujuria ahora felices y bailando libres, resultó ser la fiesta de aniversario de sobriedad de uno de los compañeros y por primera vez como nunca, me reí y bailé.

A medida que crecía, la lujuria robaría esa inocencia infantil y me traería en su lugar miseria; alegría interior convertida en cáscara podrida, atractivo por fuera, pero asqueroso y atormentado por dentro.

Estaba asombrado por la alegría de aquello; la libertad de las sombras era posible, esa alegría era posible. La primavera dentro de mí se había secado por mucho tiempo y comenzó a fluir de nuevo. En mis primeros días de recuperación, tenía poco entusiasmo, sin espíritu; la recuperación eran solo palabras.

Pero entonces, milagro de milagros— estaba viviendo la alegría esa noche, me reía sin freno, sin ostentación, sin ansiedad; riendo desde lo más profundo de mi corazón. Y había también una nueva luz en mis ojos, la luz de la esperanza.

¿Alguna vez disfrutó de beber un vaso de agua?
¿Tomando una siesta por la tarde? ¿Una brisa por la mañana o por la serenidad de una tarde soleada? Si usted me hubiera hecho preguntas como estas hace años, habría pensado que había perdido la cabeza.

Pero si hoy reflexionas sobre simples maravillas como estas, entonces digo que has llegado a sabiduría. Y, quién sabe, tal vez un elemento de la felicidad que viene del programa es esa diferencia entre el saber del ayer y la sabiduría de hoy.

Muchos piensan que la felicidad llega del logro, o del éxito después del largo recorrido. Pero hoy para mí, todas las experiencias de mi vida—lo bueno, lo malo y lo feo son motivos para felicidad. No me arrepiento del pasado ni temo al futuro, estaba deprimido, hasta un punto en el que estaba dispuesto a aprender, y el programa me ha enseñado. He aprendido a vivir con mis fortalezas y mis debilidades; feliz de ser yo mismo, feliz con lo que tengo. Me esfuerzo por mejorar en todas las áreas de mi vida y rezo por ello, pero no me siento a esperararlo.

Las primeras heridas siguen ahí. corporal y espiritualmente, y siempre estarán. Pero escuché en alguna parte que cada cicatriz en el cuerpo de un atleta es un adorno. Mi antiguo "ahogamiento" y cada herida en mi mente habla de esperanza para el recién llegado; ellas dicen que él o ella no estará solo.

Amin A., Isfahán, Irán



Eres la madre que siempre he anhelado
Bañarme de cariño y abrumarme de amor
Eres el padre que nunca pensé tener
Criándome en un hombre y guiándome desde arriba

Eres el hermano que siempre he querido
Caminando conmigo de la mano cuando caí en el estrecho
Eres la hermana que me ha sostenido en el dolor
Sentado conmigo en silencio mientras las lágrimas corrían por mi rostro

Eres el esposo por el que siempre he suspirado
Uniendo mi alma a tu esencia misma
Eres el amigo que conoce todos mis secretos.
Apoyándose sin juicio cuando me siento en tu presencia

Eres el maestro que siempre he necesitado
instruyéndome con tu amor y guiándome con cuidado
Eres el terapeuta que me mostró como sanar
Escuchándome, valorándome, ayudándome a tomar conciencia

Eres el rey al que siempre he deseado servir
Tus caminos son verdad y tu voluntad es suprema
Tu eres mi Dios y mi Creador
En ti todas mis relaciones son redimidas

**EL GOZO DE
SERVIR AL REY!**

10 Daniel S., New York, USA

Febrero 2023

“La Sobriedad es Donde está mi Corazón”.



Para evitar estar drogado en la convención y sentirse deprimido después, Aga dibujó mucho. Esta imagen es acerca de la hermandad y ser parte de la familia.

a participación en convenciones es una de herramientas más fuerte de recuperación. Lo pude experimentar de nuevo el fin de semana pasado, junto con casi 50 becarios de siete países. Desde que fui a la convención de invierno de Exeter el año pasado, se ha convertido en una prioridad en mi agenda.

Este tipo de reuniones siempre traen algunos desafíos para mí y esta vez tuve que enfrentar el hecho de que yo era la única mujer allí, lo cual no fue fácil porque la lujuria salió a la superficie. Lo mismo me pasó antes, cuando algo bueno estaba ocurriendo en mi vida, mi enfermedad me quería de vuelta.

Cuando me di cuenta de mis pensamientos oscuros, comencé a considerar cancelar mi reserva, mi adicción comenzó a susurrar que no merecía estar allí.

Pero mis dos años de sobriedad fueron mi ancla en ese momento. Lo rendí de inmediato, y la paz volvió a mi corazón.

La participación en convenciones anteriores había me hizo darme cuenta de que pertenezco a SA, pero este año pude sentir una experiencia maravillosa el poder de hermandad, aceptación, comprensión y amor de todos los que asistieron. He aprendido la lección de que en la recuperación todos somos iguales, a pesar de las diferentes historias de vida.

Espero haber tomado todo lo que pude de los oradores invitados a la convención, y quiero multiplicar esto ahora y compartirlo con otras personas que no pudieron estar allí (por ejemplo, apadrinándolos).

Aga M., Edimburgo, Reino Unido 

La alegría de servir

Mi profesión nada tiene que ver con diseño gráfico, publicidad, ilustración de revistas o cosa parecida... hace años en mis inicios en SA simultaneaba el diseño del boletín de mi parroquia con sesiones de consumo de chateo erótico y pornografía... solo por un milagro de mi Poder Superior nunca coloqué una imagen de consumo en uno de esos boletines... y, lógicamente la calidad de mi trabajo era apenas regular, el tiempo invertido el doble de lo normal, trasnochaba mucho y me solía molestar fácilmente si alguien criticaba mi trabajo.

He tenido varios episodios de abstinencia en SA, de días hasta meses sin consumir, me convertí en lo que la literatura llama un periódico, o recaedor crónico, patrón que se ha repetido una y otra vez... hoy en día estoy a menos de un mes de cumplir un año de sobriedad y me tiemblan las rodillas de solo pensar en tomar la fatal decisión y volver a consumir... ustedes me han enseñado que la recuperación es un día a la vez... y que el servicio es un pilar fundamental de una vida sobria y feliz, por ello agradezco profundamente que se me de la oportunidad de ser parte del grupo de traducción del boletín a Español.

Hoy es domingo primero de enero de 2023, ha sido el día más productivo en cuanto al trabajo de organizar la revista ESSAY del mes de diciembre 2022, originalmente soñaba en tener la revista lista para la Navidad... esto no fue posible... estoy agradecido de que sea así... justo de esta forma... pues quien quiere ver a mi ego diciendo: "... vieron muchachos... lo logré..."

La revista o el boletín, como usted guste llamarle, es un trabajo excepcionalmente bueno, las ilustraciones son de alta calidad, los textos están organizados con elegancia y sobriedad, no hay excesos en el uso del color o el tamaño de las fuentes,



estoy seguro que si hiciéramos un concurso mundial de boletines de fraternidades de doce pasos nuestro querido ESSAY ganaría el primer lugar.

El trabajo de pasar la revista del Inglés al Español, implica no solo cortar y pegar imágenes, sino además traducir textos que algunas veces no es tarea fácil, pues algunas frases al traducirse literalmente pierden sentido, requiriéndose entonces cambiar el texto en su literalidad para volverlo más comprensible, podríamos decir que en el trabajo de traducción, tratamos de que los textos finales sean comprensibles por los lectores de habla hispana.

El equipo de traducción está conformado por hombres y mujeres de varios países, con diferentes grados de manejo del Inglés, pero con el deseo compartido de servir, existe camaradería entre nosotros, y no dudo en pensar que se nos llena el corazón de orgullo y dicha al ver cada edición traducida.

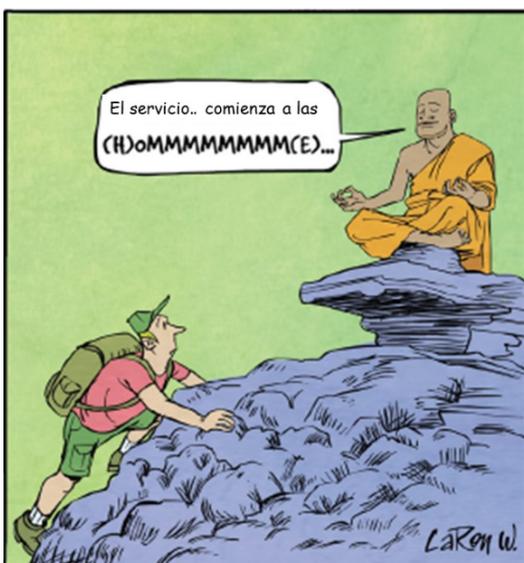
En este trabajo todos ganamos, es impresionante leer las historias, de alguna manera conectamos positivamente con los escritores originales, somos enormemente bendecidos con la posibilidad de brindar este servicio. ¡Sólo por hoy!

Javier V, Costa Rica



DAR TIEMPO A MI FAMILIA TAMBIÉN ES SERVICIO

Se casó en la sobriedad y ha descubierto que dar su tiempo a su familia y a su trabajo no es privar a la comunidad del servicio que le debe.



En mis primeros días en SA, yo era soltero, no tenía trabajo, ni coche, ni dinero, y mucho tiempo libre. Era 2009, y debido a la crisis económica estaba sin empleo. Asistía a tres o cuatro reuniones a la semana, llamaba a mi padrino a diario, escribía mi trabajo de los Pasos a diario, y traduje el Libro Blanco, el Libro Grande y La recuperación continúa al neerlandés en un año. Aun así, me quedaba mucho tiempo libre porque ya no llenaba cada minuto libre con lujuria. Acepté muchos puestos de servicio, como preparar el café, limpiar el salón después de la reunión, persona de la literatura, presidente, tesorero, y abridor.

Juntos, limpiamos los baños. Para mí, fue un despertar espiritual y el punto culminante del fin de semana.

Mi primer año, participé en la organización de un taller de Pasos de SA, durante el fin de semana, hicimos una lista de tareas para que los asistentes pudieran inscribirse. Cuando miré la lista, todavía medio vacía, me di cuenta de que el orador del fin de semana -era un tipo con 14 años de sobriedad, se había apuntado para limpiar los baños. Nadie más lo había hecho. Intuitivamente, puse mi nombre junto al suyo. Juntos, limpiamos los baños. Para mí, fue un despertar espiritual y el punto culminante del fin de semana. Él más tarde se convirtió en mi padrino.

También participé en la creación de un Intergrupo en mi país. Presidí el Intergrupo durante dos períodos consecutivos. Mientras tanto, también fui secretario de la Asamblea Regional. Pronto fui también Delegado Suplente y asistí a la Asamblea General de Delegados en 2013, con apenas cuatro años de sobriedad. Aunque era muy ambicioso, esto en realidad me abrumó. Me di cuenta de que era demasiado, así que dejé de prestar servicios a ese nivel. El papel de pionero en mi país fue un regalo, una bendición y una alegría para mí. Sin embargo, confiar el liderazgo a la conciencia de grupo ha sido un viaje. Con mi personalidad no es fácil trabajar en equipo. No para mí, ni para el equipo. Normalmente intuitiva y rápidamente sé lo que es mejor hacer. Lo único que el equipo tiene que hacer es estar de acuerdo conmigo. Odio esperar y posponer por gente lenta, empiezo a hacer lo que quiero hacer. Es fácil ver que esto tiene poco que ver con la conciencia. Estoy tan agradecido de que Dios, en su infinita sabiduría, me haya entregado a un grupo de borrachos sexuales, que son tan lentos en la toma de decisiones y tan reacios a la autoridad, que no tengo otra opción que rendirme y rendirme. Ha sido mi única oportunidad de sobriedad y lo mejor que podría haberme pasado.

Conocí a mi futura esposa en 2014. Nos casamos un año después. Poco a poco fui rotando fuera del Intergrupo, fuera de la Asamblea Regional, y fuera de casi todos los cargos que ocupaba. Desde entonces he asistido a un Intergrupo y a una Asamblea. Esto ha sido un alivio para mí y muy probablemente una bendición para ellos. Estoy muy agradecido por todas las oportunidades de servicio que pude aprovechar en los primeros años de mi recuperación. Sin ello, no lo habría conseguido. Fue una época maravillosa y emocionante.

Mi padrino me está enseñando que tener una buena calidad de vida es, para mí, el mejor servicio que puedo prestar a la comunidad.

Hoy tengo una esposa, tres hijos, un vehículo, un trabajo, una casa, y muy, muy poco tiempo. Aprendí que hay muchas otras formas de hacer servicio, aparte de que ocupar puestos en la estructura. Podía asistir a convenciones, hablar en reuniones, apadrinar a personas en citas sobrias, organizar talleres o escribir artículos para ESSAY. Mi padrino me está enseñando que tener una buena calidad de vida es, para mí, el mejor servicio que puedo prestar a la comunidad.

Esto significa que dedicar mi tiempo a mi familia y mi trabajo no es privar a la fraternidad del servicio que le debo. Algunos servicios me son muy queridos, que sigo haciendo con gran alegría. El primero es ser abrir la reunión que organicé hace seis años. Sigue siendo mi reunión de grupo. En segundo lugar, me he puesto a disposición para supervisar y coordinar la traducción de nuestra literatura de hermandad al neerlandés. Es una alegría hacer esto junto con nuestro país vecino. En tercer lugar, sobre todo, Me gusta trabajar con los miembros en el proceso de citas sobrias. En una de las primeras convenciones a las que asistí, escuché a un miembro compartir que SA no tiene una sobriedad negativa de todo lo que no podemos hacer, sino una definición de sobriedad positiva de creer en el matrimonio para los sexólicos. Ver un lisiado del amor tener esa creencia y realmente proponerle matrimonio a una mujer es uno de los más bellos regalos de este programa.

Daan L., La Haya, Países Bajos 

Tema de discusión

(Cómo) ¿Experimento el gozo del servicio?

El autor de "**Dar tiempo a mi familia también es servicio**" describe cómo tuvo mucho tiempo para hacer el servicio de SA cuando se puso sobrio en 2009 y ya no estaba llenando cada minuto libre con lujuria. Él enumera todos los servicios que hizo en los primeros años de su recuperación, servicios que están disponibles para nosotros también.

Se casó después de seis años de estar sobrio como un miembro soltero alegre y feliz. En los años siguientes, llegó a ver que dar tiempo a su familia y trabajo es una gran manera de hacer el servicio también.

¿He experimentado el gozo del servicio? ¿Voy a hacer todo lo posible para devolver a la comunidad todos los dones que me ha dado? ¿Estoy haciendo servicio en mi grupo de origen? ¿Qué pasa con mi Intergrupo y Región? ¿Estoy ayudando cuando se organizan eventos de SA? ¿Sigo haciendo los humildes servicios que hice al principio?

¿Qué experiencia, habilidades e intereses especiales tengo? ¿Los estoy involucrando al servicio de las personas que me rodean?

Puede usar este tema en una reunión de discusión o enviarnos una historia de su propio viaje de recuperación a essay@sa.org



Dar Dos horas de Mi Tiempo Me mantienen Sobrio

Muchas horas de servicio se han sumado a muchas 24 horas sobrias y alegres desde agosto de 2018.

Cuando empecé a asistir a reuniones en 2008, no quería hacer ningún servicio. Pero el sábado 5 de agosto de 2018, mi fecha actual de sobriedad empecé a sentirme diferente.

El domingo, justo el día siguiente, un grupo local votó para que yo fuera su representante de intergrupo. Antes de eso, solo había hecho cosas como poner sillas o ser secretario alterno de las reuniones, hacer café, servir como temporal, etc. Y hace poco, me uní con otros SA para ayudar a un miembro a mudarse. Irónicamente, todos los miembros que ayudaron con la mudanza tienen el mismo padrino.

Me recuerda la frase del cofundador de AA, Bill W., en el Libro Grande donde dice: "Porque si un alcohólico no logra perfeccionar y ampliar su vida espiritual a través del trabajo y el sacrificio por los demás, no podrá sobrevivir a ciertas pruebas y momentos difíciles que se avecinan". ¿Cómo sé que esto es cierto? Por mi propia experiencia.

Miro mi pasado - todos esos años viniendo a las reuniones de SA, tomando medidas a medias, evitando el servicio por miedo de que me quitara "tiempo para mí". Ahora, habiendo tenido un despertar espiritual como el resultado de trabajar los Doce Pasos de SA, rutinariamente consigo disfrutar del principio del autosacrificio.

Sé que, si doy dos horas de mi tiempo ayudando a alguien a mudarse o voy con un amigo de SA a visitar a otro compañero de SA en prisión, puedo permanecer sobrio durante esas dos horas. Una vez que esas horas de servicio suman 24, ¡eso es un día entero! Y ¡esas no son "matemáticas sexólicas"! (¡Eso es otro tema!) El Libro Grande dice: "Trabajamos nuestra solución espiritual y altruista". (AA xxvi)

Otra vez: ¿Cómo puede encontrar gozo en el servicio? Alegría y servicio suenan tan ¡extraños! ¿No tengo derecho a obtener lo que es mío? ¿Quién me dará j-u-s-t-i-c-i-a por el abuso por largo tiempo y experiencias traumáticas que he soportado? ¿No tengo derecho a aferrarme a "resentimientos justificados"?

No sé tú, pero yo, cuando pienso así..., me parece que me lleva a sentirme aislado de mi Poder Superior y de mi fraternidad de SA. Eso es ¡peligroso para este hombre! Así que necesito mantenerlo simple. Confiar en Dios, limpiar la casa, y ayudar a los demás. Gracias por dejarme compartir. Con eso, paso.

Hal C., Virginia, EE.UU.



Hacer de SA un lugar mejor para las mujeres



Los actos de valentía de algunos miembros pueden transformar los grupos domésticos, los intergrupos e incluso toda la comunidad SA.

Mi experiencia placentera en servicio es hacer de SA un lugar mejor para las mujeres, esta experiencia comienza cómo un individuo, luego un grupo hogareño, luego un intergrupo y, finalmente, la comunidad internacional de SA se convirtió en mejores lugares al tomar medidas para acomodarme más adecuadamente a mí, una mujer. Mi grupo local tenía una reunión diaria al mediodía a la que solo asistían tres, tal vez cuatro miembros. Los otros miembros de nuestro grupo dejaron de asistir porque yo estaba allí. Entonces, un caballero que asistía regularmente a la reunión del mediodía y que solía recibir llamadas regulares de hombres en nuestro grupo, se arriesgó un día. Les dijo a los hombres que si deseaban hablar con él, solo podían comunicarse con él al mediodía.

Muy pronto, otros hombres comenzaron a venir, y todavía vienen hasta el día de hoy. Desde entonces, todos nos hemos beneficiado enormemente de compartir nuestras respectivas perspectivas masculinas y femeninas. El grupo fue transformado por el acto valiente de un miembro. Mi grupo de origen adaptó su funcionamiento para acomodarme mejor cuando un hombre me envió un mensaje privado en nuestra función de chat de Zoom. El grupo decidió cerrar la función de chat para que pudiera participar en las reuniones con mayor comodidad. Para acomodarme mejor, decidieron que cualquier información de importancia podría ser enviada por correo electrónico. Desde entonces he disfrutado de estas reuniones en paz y comodidad.

Mi intergrupo también me hizo un lugar mejor al invitarme a iniciar una Reunión de Bienvenida para Mujeres a fin dar la bienvenida a las mujeres recién llegadas a SA, y ofrecer patrocinio mientras abogaba por reuniones mixtas. También sugirieron, y luego votaron, que se celebrara un taller sobre interacciones saludables en reuniones mixtas. Por último, el comité del taller reunió entrevistas en reuniones mixtas y abrió un grupo de WhatsApp para compartirlas con los miembros de SA a nivel mundial. Aquellos en la comunidad internacional de SA hicieron un lugar mejor al invitarme a traer una idea mía al Comité de Información Pública. Ese comité, a su vez, me invitó a unirme al ellos y comenzar a desarrollar recursos para mujeres en sa.org. Estamos elaborando recursos en este momento para presentar a la Junta de custodios y a la GDA.

Laura W., Florida, Estados Unidos

Una Historia de Transformación de Reunión a Grupo

El compromiso real con su grupo local en el nivel de asistencia a reuniones y servicios en el manejo del grupo le ha dado a este miembro iraquí sobriedad a largo plazo, así como gozo en servir.

Si quisiera resumir el Libro Grande de AA sobre la importancia del servicio, sería, en una palabra: ¡gozo! He sido transformado de la miseria al gozo al darme libremente a los demás. Como dice correctamente el Libro Grande: La alegría por nuestra liberación de toda una vida de frustración no conocía límites. (AA 128) He llegado a experimentar el principio de La Solución: La medida que damos es la medida que recuperamos. (WB 205)

¡Es cierto! Ahora soy adicto al servicio (¡en el buen sentido!). El gozo en la recuperación no se limita a la sobriedad; ¡incluye ayudar a otros y presenciar su recuperación! Durante años experimenté el falso gozo, el vacío de la lujuria. ¡Hoy, experimento un gozo cálido y satisfactorio por mi recuperación y servicio! Como dice tan atractivamente el Libro Grande, [permaneciendo] sobrio, ese motivo se convirtió en un secreto. Fue trascendido por la felicidad que encontré al darme por los demás. (AA 159).

Mi hábito de servicio comenzó asistiendo a muchas reuniones cada semana. Me quedé durante horas todos los días en reuniones de Zoom. Por supuesto, antes de la recuperación, pasé al menos tanto tiempo, si no más, alimentando mi lujuria. Si puedo asignar tiempo para la lujuria, definitivamente puedo asignar tiempo para la recuperación.

Mi viaje de recuperación me ha llevado a unirme al SA Gulf Group, mi grupo de origen. Estoy totalmente comprometido con este grupo. Asisto a todas las reuniones, incluidas las reuniones de manejo del grupo.

El grupo solía ser muy pequeño. La reunión de manejo tenía solo de tres a cinco personas, incluyéndome a mí. Teníamos dos reuniones a la semana, lunes y viernes. Asumí el cargo de presidente de la reunión durante más de un año; Otros compañeros hicieron lo mismo durante un número prolongado de meses. La reunión del lunes colapsó. ¿Dejé el grupo? ¿Me lavé las manos de alguna responsabilidad? ¿Asumí sin pensar que es la voluntad de Dios que nos detengamos? ¡Definitivamente no! Le dije: "¡Dios, ayúdame a hacer tu voluntad!" y seguí adelante.

La conciencia de grupo no se limita a las reuniones de manejo del grupo. ¡Es algo que tomamos a diario!

Como grupo, sintiendo la amenaza común que enfrentamos en el astuto, desconcertante y poderoso sexolismo, decidimos convertirnos en un grupo de recuperación virtual, abierto para todos en SA en el mundo árabe.

¡Pasamos de dos a tres horas en cada reunión de negocios discutiendo problemas internos del grupo! Creamos varios puestos de servicio para que tantos miembros del grupo, como fuera posible, pudieran tener la oportunidad de hacer servicio al grupo.

Hoy somos conocidos como un grupo fuerte de SA con reuniones centradas en la sobriedad, la recuperación, y la aplicación de las Tradiciones tanto como sea posible.

Muy pronto, experimentamos un verdadero gozo al ver los maravillosos efectos del servicio compartido que ha transformado nuestra reunión en un grupo sólido de miembros en recuperación. Hoy somos conocidos como un grupo fuerte de SA con reuniones centradas en la sobriedad, la recuperación, y la aplicación de las Tradiciones tanto como sea posible.

Todos estamos contentos de participar y contribuir al crecimiento del grupo. También creamos un pequeño grupo focal, dentro de nuestro grupo de origen, para que pudiéramos discutir la dinámica del grupo, ver dónde podemos mejorar y también ver cómo podríamos evitar los problemas que han surgido en otros grupos.

La conciencia de grupo no se limita a las reuniones de manejo del grupo. ¡Es algo que tomamos a diario! Discutimos en un entorno inclusivo cada "objeción", asegurándonos de que se considere adecuadamente y se aborde con respeto.

¿Qué mejor manera de aplicar los principios de las Tradiciones Uno, Dos y Twelve, es decir, admitir la impotencia completa y absoluta sobre mí mismo y sobre los demás, llegar a un Poder Superior para ayudarme a tener relaciones sanas y llevar el mensaje de recuperación gozosa a los adictos al sexo? ¡Funciona!

Realmente estoy presenciando las promesas del Paso Doce, como se indica en el capítulo "Trabajando con otros": "La vida adquirirá un nuevo significado. Ver a la gente recuperarse, verlos ayudar a otros, ver desaparecer la soledad, ver crecer una comunión a tu alrededor, tener una gran cantidad de amigos, esta es una experiencia que no debes perderte. Sabemos que no querrás perdértelo. El contacto frecuente con los recién llegados y entre nosotros es el punto brillante de nuestras vidas"(AA 89). Hoy, experimento gozo no solo asistiendo a las reuniones, sino también contribuyendo a la salud del grupo, viéndolo convertirse en un punto brillante de recuperación y llevando el mensaje de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. ¡No solo me mantengo sobrio, soy feliz, gozoso y libre!

Ameer M., Irak





Soy Mike y soy un adicto al sexo, sobriedad fecha 7 de agosto de 2005. SA me ha dado mi segunda oportunidad en la vida y ha sido fundamental para mi recuperación desde entonces.

Desde los cuatro años, siempre me sentí diferente, menos que; que estaba en el exterior mirando hacia adentro. Tenía miedo de la gente y escondí mi verdadero yo de ellos. En cambio, hice un acto para tratar de que les gustara. A los siete años me obsesioné con las chicas bonitas de mi clase de la escuela, voyerista, soñando y fantaseando con ellas. Todavía no había un componente sexual, pero la obsesión era fuerte; Ahora era un adicto a la lujuria "romántica". Con el tiempo, me convertí en un niño disruptivo.

Descubrí la masturbación a los 11 años y rápidamente se convirtió en mi mecanismo secreto de afrontamiento, utilizado para manejar todos los sentimientos incómodos. Fue un escape extático con el que experimenté para lograr máximos más largos y mayores. Rápidamente me volví adicto a la pornografía también.

Interrumpió mi capacidad de formar cualquier relación con las niñas y luego con las mujeres. Afectó mi capacidad de conectarme con los demás y me convertí en un solitario. Socavó cualquier interés que tuviera en una carrera prometedora. Me convertí en una cáscara vacía, la lujuria interior cada vez mayor, alimentándose de mi alma, mis emociones, dejándome vacío, con un dolor creciente. Intenté durante diez años detenerme de varias maneras, pero fue imposible. Esto incluyó probar cuatro fraternidades de 12 pasos, incluyendo SA.

A los 32 años estaba desesperado. Mi punto más bajo fue ver mi verdadera condición espiritual y darme cuenta de que no tenía salida, solo un descenso interminable hacia (creía) mayores profundidades de dolor y depravación. Me di cuenta de que tendría que darle una oportunidad seria a 'una de las fraternidades-S'. Este fue realmente mi último recurso.

Intenté consejería (de nuevo) y por primera vez fui completamente honesto con el consejero. El no pretendía entender la adicción al sexo, pero su habilidad consistía en apoyar mi búsqueda de mis propias soluciones.

Por algún milagro me di cuenta de que la masturbación era mi enemigo y no mi amigo. El consejero me apoyó para ir a la Fraternidad-S donde "lo detienes todo": SA.

Tenía doce pasos, y el siguiente milagro en mi viaje fue aprender que la lujuria era el monstruo invisible que me estaba matando. Finalmente supe mi problema, y que renunciar a todo era el comienzo de la solución

Quando estoy solo, le pido a mi Poder Superior que camine conmigo, y lo encuentro reflejado en la belleza del paisaje y la naturaleza.

Me resultó difícil en SA encontrar un padrino y una buena fraternidad. Las convenciones demostraron ser críticas. Un par de veces vacilé en mi determinación de continuar en SA. Sin embargo, este consejero me ayudó a mantener el rumbo durante los primeros nueve meses más o menos. Después de esto, tuve un padrino sólido y otro apoyo de SA y pude pararme sobre mis propios pies en SA. Es probable que sin este consejero no estaría en recuperación.

He trabajado los Pasos un par de veces; he participado en SA con entusiasmo; he ocupado una variedad de puestos de servicio, he comenzado una reunión local, he patrocinado a otros y, en general, he crecido en SA. Los 12 Pasos me han proporcionado una manera de vivir libre de la compulsión a la lujuria. Durante unos diez años SA fue mi actividad principal fuera del trabajo y el matrimonio. Sin embargo, llegué a un punto en el que necesitaba algo extra en mi vida.

www.sa.org/essay

No tengo hijos. Siempre me ha gustado caminar y terminé uniéndome a un club de caminata de larga distancia. Hacer amigos no es fácil para mí, pero aprendí lo suficiente en SA para mantener el rumbo en este club y gradualmente salí de mí mismo.

Esta afición me ha ayudado enormemente. Descubrí que tengo talento para caminar ultra distancia. Siendo un obsesivo, traté de convertirme en uno de los mejores. Sin embargo, aunque tenía la habilidad, descubrí que el tiempo, el sacrificio y el enfoque necesarios para convertirme en el mejor me quitarían demasiado tiempo de mi recuperación y matrimonio. Soy un sexólico de bajo fondo y debo mantener la recuperación primero, el matrimonio en segundo lugar y dejar que otras cosas sigan. Estoy agradecido por esta visión y por la voluntad de la Gracia de mi Poder Superior, de poner la recuperación en primer lugar.

Mi caminar ocupa un largo día cada semana, pero está en equilibrio con otras áreas de mi vida. Me encanta caminar solo en áreas silvestres o caminar con un grupo. También hago caminatas de varios días y campamentos en el bosque. Cuando estoy solo, le pido a mi Poder Superior que camine conmigo, y lo encuentro reflejado en la belleza del paisaje y la naturaleza. Una larga caminata me da claridad de pensamiento y equilibrio emocional, y a menudo llego a casa y escribo ideas para mi recuperación.

Solía sentirme culpable por tomarme tanto tiempo para mí cada semana, pero retribuyo dirigiendo caminatas. También casi he terminado una caminata de 1100 millas con mi esposa, una experiencia maravillosa juntos. En última instancia, mi caminar es una expresión de mi Paso 11, una forma de meditación con mi Poder Superior, y me permite llevarme una mejor calidad a otras áreas de mi vida. Lo considero como un regalo de Dios para ser disfrutado mientras pueda.

Mike B., Cardiff, Reino Unido 

Dejando Ir el Porno

Ella hizo esta ilustración para representar que mientras el porno la estaba perjudicando de muchas maneras, no podía dejar de hacerlo



Si tuviera que elegir una palabra para describir cómo me sentí durante la mayor parte de mi vida, elegiría "desconectada". Me costó mucho hacer amigos tanto en el jardín de infantes como en la escuela. Había muchas maneras atractivas de escapar de la realidad: crear historias en mi cabeza, libros de aventuras y videojuegos.

Cuando tenía nueve años, fui asaltada por un hombre desconocido en el estadio. Esta experiencia marcó mi vida con miedo. Me sentí muy avergonzada por lo que sucedió, pero decidí contárselo a mi mejor amigo. Me dijo algo como: "Ese hombre tenía que estar desesperado cuando te había elegido". Su reacción me enseñó que soy tan repugnante como persona que debería estar agradecida si alguien me acosa. Sin embargo, nunca lo fui.

Así que mi miedo a los hombres comenzó. También odiaba a mis maestros porque decían: "Todavía eres joven e ingenua". Odiaba lo que mi ingenuidad infantil me causaba y decidí no volver a ser así nunca más. Mis compañeros de clase me intimidaron mucho, asegurándose de que supiera que soy repulsiva y nunca podría encontrar pareja. Pero cuando tenía once años, me di cuenta de que no necesitaba interactuar con la gente o ser atractiva para los hombres, ya que Internet está lleno de ellos.

Todo comenzó cuando mi hermano de dieciséis años no limpió el historial de su navegador. Solo un clic en esta página extraña con un logotipo rojo, y me quedé asombrada. ¿Por qué alguien haría videos como este? Fue extraño e inquietante. Unos días más tarde, mi curiosidad se hizo cargo. Pensé en algo sexual y quería comprobar cómo es realmente. Abrí esos "documentales" de nuevo. Me enganché desde el primer video que vi. Sólo tenía un problema. No fue perfecto. Quería que algunos detalles se vieran diferentes. Estuve navegando durante horas, buscando un video que cumpliera con todas mis expectativas. He visto docenas de clips, y fue lo más emocionante de mi vida. Siempre había algo nuevo que ver y explorar. No recuerdo cómo aprendí a masturbarme. Acabo de descubrir que era una gran combinación con todos estos videos. Fue una manera increíble de lidiar con mi vida y todas mis emociones negativas. Estaba usando dosis altas diariamente.

Ahora estoy libre de pornografía por más de seis años. Ojalá pudiera decir cómo Dios me sanó. Corría alrededor de las reuniones anunciándolo como un milagro de mi Poder Superior. Sin embargo, sé que mi recuperación requiere honestidad rigurosa. La verdad es que un día me coloqué mucho, encendí un video y tuve una ansiedad horrible, mirando al abismo por un tiempo, luego lo apagué y decidí que nunca volvería a él.

Debería haberme sentido muy incómoda estando rodeado principalmente de hombres. Fue exactamente lo contrario. Finalmente pude ver que no son ni una amenaza ni objetos de mi lujuria.

También me gustaría poder decir que ese fue el punto de ruptura, y todo fue mejor después. A lo largo de los años, todo empeoró mucho, mucho. Nuestra enfermedad es progresiva. Se deterioró en todos los demás aspectos, ya sea la masturbación, el sexo o el cibersexo. Mi enfermedad me quitó muchas cosas, mucho tiempo que podría haber usado mejor, mi dignidad humana. Una noche, después de actuar, me sentí tan mal que le pedí a Dios que finalmente me matara.

Bueno, no lo hizo. Y me di cuenta de que a menos que me arrojara debajo de un autobús (literalmente) tendría que encontrar una manera de hacer frente a mi miserable vida. No sabía qué hacer. Pero entonces recordé una comunidad de la que había oído hablar. Así que me escondí detrás de un montón de ladrillos, para que nadie pudiera verme, y decidí llamarlos. Estaba desesperado. ¿Qué podría perder?

Cuando llegué a mi primera reunión de SA, pensé que este era el momento más triste, más bajo y más vergonzoso de mi vida. Juzgué cuando vi a algunos de los miembros reírse. ¿Cómo podían reírse, pensé? Estamos en SA. Esto es trágico. Ahora me río en casi todas las reuniones de SA y me río mucho.

Yo era la única mujer en mi primera reunión de SA, pero pensé en ello como una diferencia estadística. Yo era la única mujer miembro en la parte occidental del país y durante unos meses, fui la única mujer miembro en el país. Lógicamente, debería haberme sentido muy incómoda estando rodeada principalmente de hombres. Fue exactamente lo contrario. Finalmente pude ver que no son ni una amenaza ni objetos de mi lujuria. Eran mis hermanos sufrientes. Fui acosada en la escuela, a veces fui acosada en una calle, parada de autobús o estación. SA estaba lleno del espíritu de recuperación. A pesar de que los forasteros llamaban a estos hombres en forma negativa, crearon el ambiente más seguro posible.

Al principio, tenía muchas excusas por las que no podía asistir a las reuniones. Pero cuando me di cuenta de que el compañerismo es la clave de mi supervivencia, estaba dispuesta a viajar durante una hora para llegar a una reunión a partir de las 7 a.m. A veces me subía a un tren y viajaba a una reunión en otra ciudad.

A menudo me sentía avergonzada y desconectada de otras personas en mi vida. Mis amigos no sabían por lo que estaba pasando. Los amigos en SA sabían que tenían el mismo problema. La conexión que tengo con otros miembros es muy única para mí.

¡SA es como mi segunda familia y amo a todos estos primos peculiares y extraños que tengo ahora! Incluso conocí a mi mejor amigo en SA. Cuando vengo a mi grupo de origen, sé que será una hora llena de pura alegría. Ahora veo que la recuperación no es trágica, es alegre.

Cuando tenía un mes sobria, mi grupo de origen necesitaba llenar algunos puestos de servicio. Todos estuvimos de acuerdo en que necesitamos un hombre con hombros anchos para ser responsable de preparar la sala de reuniones, ya que incluía mover la mesa.

De alguna manera, yo, la única mujer en la reunión, terminé con esta posición y me quedé con ella durante tres meses.

En SA, sentí que podía ser útil y hacer servicio a los demás, ya sea por mis traducciones, dibujos, desvergüenza en reuniones abiertas o mi misteriosa habilidad para mover una mesa pesada.

Así que mi viaje de recuperación continúa. Mi vida ha estado llena de hermosas experiencias desde entonces. Cuando tenía un mes sobria, estaba en mi primer evento de SA en Huty. Cuando tenía tres meses sobria, estuve en la convención en Esker, Irlanda. Aunque no estoy exactamente segura de cuáles son los planes de Dios para mi vida, mirando hacia atrás a todas estas cosas, ¡estoy segura de que será toda una fiesta!

Beata M., Bratislava, Eslovaquia 



LA ESPIRITUALIDAD DEL SERVICIO

En Sexólicos Anónimos, como en las fraternidades de doce pasos, el servicio y la recuperación van de la mano. De hecho, el servicio en nombre de la Fraternidad es recuperación en acción. Este folleto muy perspicaz explica los diferentes aspectos del servicio.

Temas:

- El servicio en nombre de la Fraternidad es recuperación en acción.
- Beneficios del Servicio
- Los Doce Pasos y el servicio
- Liderazgo a través de una lente espiritual
- El amor es la clave
- Al llevar el mensaje en el servicio, vemos las palabras del Tercer Paso. La oración se hace real como victoria sobre nuestros defectos que dan testimonio a aquellos que deseáramos el Poder Superior les ayude, de Amor y una forma de vida

Encuentre este maravilloso folleto sobre el servicio Como una actividad espiritual para usted y la mesa de literatura de su grupo, en la tienda SA: sa.org/store

Dios está a cargo de los altibajos de mi vida



¿Porqué estoy todavía en SA? Una respuesta simple a esta pregunta podría ser: "Estoy aquí porque tengo que estar", pero eso no cuenta toda la historia. El dolor de golpear repetidamente las líneas de fondo fue suficiente para meterme en la puerta, pero nunca lo suficiente como para mantenerme adentro.

Mi pasado fue destructivo y abusivo. Cuando tenía menos de cinco años, mi madre me quemó la mano con una cuchara caliente para castigarme porque pensó que al hacerlo me enseñaría obediencia perfecta. Cuando tenía seis años fui abusado sexualmente de una manera muy dolorosa por un primo de nueve años.

El abuso se generalizó, primero otros primos comenzaron a abusar de mí, y luego otros de ellos me ofrecieron a amigos suyos y a personas del vecindario por su placer abusivo. El abuso emocional que siguió al abuso sexual fue aún peor. Cuando la gente entendió que fui abusado, se burlaron de mí, me golpearon, me amenazaron y me trataron como un pedazo de basura. En la familia, en la escuela, en el trabajo, dondequiera que fuera, me enfrentaba al abuso sexual, y si eso no podía ser perpetrado, entonces el abuso emocional y físico. Incluso en mi propia casa no estaba a salvo. El pariente que abusó de mí me enseñó a masturbarme y así fue como elegí lidiar con mis sentimientos.

Y así comenzó mi enferma relación con la realidad, huyendo de ella, escondiéndome dentro de mí, en un mundo de fantasía de sexo, masturbación y lujuria. Cuando tenía 15 años, decidí dejar todos los comportamientos sexuales en mi vida. No dejé que nadie más abusara de mí y traté de dejar de actuar sexualmente. Hice todo lo que pude, pero no pude parar, ni siquiera durante una semana; Estaba devastado y suicida. En la escuela perdí gradualmente la capacidad de socializar y me aislé mucho. Estaba enojado y resentido con casi todo: conmigo mismo, mis padres, mi familia, el mundo, la vida y Dios. Tuve graves crisis nerviosas y a través de esta serie de horrores llegué a creer que tenía un problema que no podía resolver por mí mismo; Recuerdo que esperaba que esta pesadilla llamada mi vida terminara pronto.

Cuando me uní a SA, me tomó un tiempo darme cuenta de qué se trataba el programa y qué se requería de mí. Con el tiempo, sin embargo, comencé a cambiar, y cuando cambié, la vida cambió. Y muy pronto llegué a saber que, por la Gracia de Dios y por este programa de SA, hay una solución, un remedio para esta enfermedad y el dolor.

Después de diez años de intentar sin éxito detenerme y después de una experiencia de toda la vida de terrible dolor, estaba convencido de que moriría de esta enfermedad. Qué alivio encontrar una solución que funcionó. Y pensé, si SA es una solución para una enfermedad como esta, entonces tiene que haber una solución para mis otras dificultades también, de cualquier tipo.

Otra gran fuente de alivio fue compartir algunos de mis secretos más profundos con mis compañeros. Antes de esto, solía pensar que yo era el único que había hecho las cosas que yo había hecho y que si alguien conocía mis secretos me rechazaría como otros lo habían hecho.

El dolor y la soledad de llevar tanta vergüenza siempre me hicieron sentir inferior y odiarme a mí mismo. Pero mi padrino me explicó que no hay nada que haya hecho que alguien más con esta enfermedad no haya hecho, en algún lugar, en algún momento, y que mis comportamientos de actuación provienen de mi enfermedad, no de mí como la persona que realmente soy; y que, pase lo que pase, soy de Dios, Su precioso hijo. Así que Dios me bendijo con un gran alivio de la culpa tóxica y la vergüenza.

Mi patrocinador me explicó que mis comportamientos de actuación provenían de mi enfermedad, no de mí como la persona que realmente soy.

En el Paso Dos se resolvió una paradoja de toda la vida para mí. Llegué a creer en un Poder Superior que es amoroso; que está ahí para ayudarme y que quiere que viva feliz, alegre y libre.

Cuando trabajé en el paso cuatro, un sueño se hizo realidad. Pude experimentar vivir sin resentimientos y miedos. Una vida llena de resentimiento y miedo no es vida; es solo una vida media, diría yo. No conozco otro remedio para la clase y profundidad de los resentimientos que tengo; Son mortales. Por primera vez en mucho tiempo, sentí amor hacia los demás en mi corazón; Podía mirarlos a los ojos y hacer conexiones profundas y saludables. Creo que el Paso Cuatro fue el comienzo de mi recuperación; Después de esto, todo comenzó a mejorar.

Al trabajar en el Paso Nueve, haciendo mis enmiendas, ocurrió otro milagro. Poco a poco empecé a gustarme.

Me había odiado a mí mismo durante la mayor parte de mi vida debido al abuso que permití que otros me perpetraran y también por lo que le había hecho a los demás. No sé cómo este Paso en particular me ayudó tanto a distinguir mi Ser Real de la persona enferma que era, pero lo hizo. El Hamed que conocí antes de los Pasos era un hombre muy superficial, incapaz, enfermo, loco, loco, abusivo y mentiroso. Pero después de trabajar los Pasos, llegué a creer que soy un precioso hijo de Dios que tiene un papel importante en este mundo y que de hecho es un individuo muy capaz.

Los pasos de trabajo 11 y 12 también me ayudaron a tener ideas, creencias y actitudes más saludables. La vida antes del programa era un tormento implacable, un guiso tóxico de ira, peleas, peligro, mentiras, abuso, miedo. El programa me ayudó a creer en una vida con propósito, me proporcionó el espacio y la nutrición para crecer, para ayudar a los demás,

para experimentar el amor y la integridad; para encontrar la felicidad, la alegría y la libertad. Esto era más de lo que había estado buscando cuando entré por primera vez por la puerta.

Completar los Pasos SA, abrió el camino para trabajar en otros problemas de la vida también. Trabajé en los Pasos de DA, y ahora estoy trabajando en los Pasos de CoDA y UA. Estos me están ayudando mucho. Muchas cosas han cambiado en mi vida. Algunos de mis viejos sueños se han hecho realidad, como poder hablar y escribir en inglés. La vida no siempre es perfecta, ni yo lo soy; pero no tengo que ser perfecto; mientras trabaje en este programa, continúo progresando saludablemente.

Al trabajar los Pasos de SA, y los Pasos de otros programas, según sea necesario, mi vida es preciosa para mí; un viaje maravilloso a través de todos los altibajos de la vida, pero siempre en la realidad, con Dios a cargo.

Entré en el programa tratando de alejarme del resentimiento y la rabia; lo que encontré fue paz; Paz conmigo mismo y paz conmigo con otros.

Entré en el programa para liberarme de la masturbación y la actuación, aunque fuera por un día; lo que descubrí fue que el sexo es opcional, incluso el sexo con mi esposa; además, puedo ayudar a otros a liberarse de esta enfermedad de obsesión y compulsión sexual.

Entré al programa para liberarme de pensar en mi abuso y mis abusadores; hoy, no solo puedo perdonar, sino que contribuyo significativamente a la calidad de vida de otros afligidos de manera similar por los recuerdos de abuso y sus abusadores.

Entré en el programa para encontrar una manera de soportar la vida. En cambio, aproveché una fuente de maravillosa esperanza, felicidad, crecimiento, amor y la oportunidad de seguir creciendo, siempre y cuando continúe trabajando en el programa un día a la vez.

Entré en el programa tratando de no odiarme más. Lo que descubrí fue que soy una persona valiosa y un precioso hijo de Dios.

Entré en el programa buscando la paz de un Dios vengativo, juzgador y castigador. En cambio, llegué a creer en un Dios de amor puro que está enojado por mí y me quiere, a todo de mí; Quien quiere una vida de felicidad, alegría y libertad para mí.

Entré en el programa para aprender a no castigarme; en cambio, encontré una manera de construirme.

Todos estos pueden sonar como eslóganes trillados, pero si lo son, trabajar los Pasos es donde se hacen realidad.

Hamed T., Isfahán, Irán



Compartir una luz hace que el brillo sea el doble



El paso doce ha permitido que el despertar del espíritu crezca cada día durante los últimos 36 años.

Cuando admití la impotencia y la ingobernabilidad (Paso uno), comencé la recuperación de doce pasos. en una semana comenzó mi despertar espiritual ya que podía creer en la experiencia de otros y sentir esperanza. para mí este fue el paso dos. Comenzar a aprender y vivir el paso y mi vida (con alguna ayuda de profesionales) amplió y profundizó mi despertar espiritual.

Los pasos diez y once mantuvieron fresca la experiencia espiritual. Sin embargo, fue el paso doce el que me dio el mayor crecimiento espiritual. practicar los principios en todos mis asuntos me infundió una experiencia espiritual que podía compartir con los demás. En mi recuperación es importante compartir con los demás en lugar de regalar cosas. Si le doy algo a una persona, ella lo tiene y yo no. Sin embargo, si compartimos algo, ambos lo tenemos y se vuelve más poderoso.

Para mí, compartir puede ser la mayor fuerza en la recuperación que conduce a una experiencia espiritual.

Irónicamente, compartir una carga la hace la mitad de pesada, mientras que compartir una luz la hace el doble de brillante.

Casi todo compartir amplía y profundiza mi espiritualidad. Compartir es tan simple como abrir la puerta para la reunión, colocar sillas, dirigir en la reunión o compartir en una reunión.

Si doy algo a una persona, ella lo tiene y yo no. Sin embargo, si comparto algo, ambos lo tenemos y se vuelve más poderoso.

Mucho más intenso es compartir uno a uno con el padrino. Tanto Bill W. como el Dr. Bob eran impotentes ante el consumo de alcohol. Sin embargo, cuando se conocieron y compartieron uno a uno, estaban conectados a un poder mucho mayor que los mantuvo sobrios por el resto de sus vidas.

El apadrinamiento sigue siendo la mayor parte de mi servicio-mi compartir-porque es todos los días. compartir mis experiencias de recuperación con otros permite que el despertar crezca cada día. Ayudar a los demás es el principal mensaje de AA Libro Grande.

Muy temprano en mi recuperación, comencé a participar en las partes administrativas de la recuperación, como comités directivos para reuniones individuales y reuniones intergrupales. No es directamente mi experiencia espiritual lo que estoy compartiendo, pero estoy compartiendo habilidades que se me abrieron a través de mi despertar espiritual.

He continuado con la participación administrativa ahora durante los últimos 36 años. Antes de que tuviéramos un teléfono, mi trabajo era recibir el correo en nuestro apartado de correos y responderlo. Pertenezco a tres becas y he sido representante de grupo, presidente de comité, presidente de intergrupo y representante en conferencias regionales.

Hoy es permanecer conectado como el contacto telefónico para los recién llegados. El servicio ha sido la clave para recibir, mantener y ampliar mi recuperación. Es el compartir mi recuperación con otros lo que hace que siga creciendo hasta convertirse en algo más grande y poderoso cada día.

Lee T. Tennessee, USA.



LA AYUDA EXTERNA ES PARTE DE MI UNDÉCIMO PASO.

Unos años antes de venir a SA, vi a varios terapeutas. No me di cuenta en ese entonces pero buscaba un “poder superior” que me sacara de mí mismo, que me cargara. Ser salvo y llevado era exactamente lo que traté de encontrar en la lujuria.

Uno de los terapeutas me animó a masturbarme, sin comprender cuánto daño me hacía a mí mismo ya los demás al masturbarme. Otro problema con la terapia era que no podía ser honesto por vergüenza porque no podía ver la verdad. Te puedes imaginar que la terapia en estas condiciones no me ayudó, el dolor dentro de mí seguía creciendo. Seguí actuando, convenciéndome de que no había solución a mi adicción, que mi caso era demasiado malo y sin esperanza.

Cuando finalmente conseguí un patrocinador, tomé los pasos en serio e hice todo lo necesario para la recuperación, comencé a comprender que mi solución es mi poder superior.

Y esto es lo básico de mi curación. Mi padrino me dijo que, por su experiencia, la prioridad es trabajar los pasos, lo que aporta algo de claridad. Después de eso, puedo obtener ayuda profesional para problemas específicos.

luego de hablar mi noveno paso y experimentar la sobriedad, identifiqué problemas de salud y problemas emocionales, que me impiden sentir paz y conexión con mi HP (poder superior). Empecé a buscar ayuda externa. Para mí fue definitivamente parte del undécimo paso. Obtener esta ayuda externa fue un gran avance en mi vida espiritual. Aprendí a conectar mi cuerpo, aprendí a cuidarme. Para mí, una gran parte de la recuperación es aprender a pedir ayuda, abrir mi mente y escuchar a otras personas, y comprender y aceptar una verdad simple: ¡Ya no estoy solo!

ODEYA R. JESURALEM. ISRAEL.



Abriendo un grupo en prisión

Comenzar en prisión una reunión de SA no es un trabajo fácil, a pesar de que la lujuria es un problema generalizado.

Aunque no tenía experiencia para hablar en las reuniones de la prisión, no dejé que eso se interpusiera en el camino. Mi propia experiencia lujuriosa y el servicio me habían mostrado cómo podemos ser excepcionalmente útiles para los demás.

Siguiendo la plantilla escrita de Tucson Ray para contactar a los funcionarios de la prisión, escribí un correo electrónico al administrador de recursos comunitarios de la prisión estatal de Valley. La carta expresaba claramente mi razón; tres hombres en Valley State (Chowchilla) se habían puesto en contacto con SAICO para obtener ayuda para encontrar padrinos por correo.

Era evidente para mí qué me habían llevado a contactar con esta prisión en particular.

La población de Valley State en ese momento estaba compuesta por más del 80% de delincuentes sexuales. Después de algunos intercambios de alto nivel con CRM, Carmen Maroney, directora de Valley State, dio luz verde a la reunión. Fue la primera reunión organizada de este tipo en todo el sistema penitenciario del estado de California.

Además de mi propio entendimiento, tuve ayuda. Un miembro de la comunidad de Utah me presentó al Coordinador de Voluntarios, el Teniente Tolai Pei (pronto jubilado) del Departamento Correccional del Estado de Utah en Draper State. El teniente Pei había estado a cargo de las reuniones de SA a las que asistían hombres en las prisiones estatales de Draper y Gunnison. Hablé con el teniente Pei, quien accedió a ser un referente temprano de CFC.

Esta parte de la carta de 2016 a la Sra. Maroney enumera el enfoque de SA junto con recursos relevantes:

SA CFCEl enfoque de SA

Compartimos un problema común. Al igual que el alcohólico o el drogadicto, creemos que la adicción a la lujuria es la adicción a una sustancia que afecta a la persona en su totalidad. Así como para el alcohólico que descubre la solución al problema(*) en AA, vemos el valor de la estructura de apoyo de SA como un paso crucial para el sexóxico que busca la recuperación. He dedicado los últimos catorce años apadrinar a prisioneros en los EE. UU. que se ajustan a esta descripción. Lo que he aprendido de estos hombres dentro de Valley State (Chowchilla) me hace creer en nuestra capacidad para ayudarlos. Esta carta aspira a responder algunas de sus preguntas en apoyo de su trabajo con la comunidad penitenciaria de Chowchilla.

El enfoque de SA para reducir la reincidencia

SA es para el adicto al sexo, alguien que es impotente ante la adicción a la lujuria en diversas formas; pornografía, sexo y otros comportamientos físicos, mentales y emocionales destructivos.

Ofrecemos apoyo para presos y personas en libertad condicional a través del apadrinamiento de 12 pasos con visitas, establecimiento de reuniones y trabajo con capellanía y personal correccional. El apadrinar a menudo se convierte en relaciones a largo plazo con estos hombres (y mujeres). Con el tiempo, los vemos reunidos con sus familias y viviendo vidas productivas. Quienes trabajan regularmente en el programa de SA prácticamente se aseguran de no volver a la cárcel. (*)

<https://www.sa.org/essay/harvey-a-shame-the-fourth-dimension/> Con la ayuda de SAICO, investigué la prisión y leí sobre su aprobación anterior para su población de AA, y sobre el nivel medio de seguridad al respecto. Al incluir parte de esta información, pudimos demostrar por qué SA sería una herramienta eficaz en Valley SP. La carta completa y otros recursos de SACFC se encuentran en el manual de servicio de SACFC. Comuníquese con el presidente de SACFC Paul Z. o con el servidor de confianza Ben V. para conocer la disponibilidad.

Eric S., California, EE. UU. 30



Noticias del Mundo

Julio 14-16, 2023

Convención Internacional SA y S-Anon Cracovia, Polonia



Convención Internacional de SA
con la participación de S-Anon
En Dios Confiamos
14-16.07.2023
CRACOVIA POLONIA
Metropolo por Golder Tulip
Ul.Orzecchowa II
30-422 Krakow, Polonia
Mas información en sa.convention.2023@gmail.com
www.sa.org.pl/sa-convention-2023

Uno de los lemas no oficiales que se escuchan a menudo es: "Únete a SA y ve el mundo". Venga a Polonia en julio para el mayor evento SA del año en el Hotel Metropolo de 4 estrellas (by Golden Tulip) en la pintoresca e histórica ciudad de Cracovia.

Los organizadores esperan entre 500 y 800 participantes en vivo de más países que nunca. Muchos miembros que han extendido su estadía antes o después de las Convenciones Internacionales en el pasado testifican que esos días han sido absolutamente destacados en su recuperación.

Hay un acceso fácil y barato desde el aeropuerto hasta el hotel en taxi, tren o autobús. El hotel cuenta con gimnasio y sauna. Las comidas kosher serán organizadas por un Comité Kosher.

Las reuniones durante todo el fin de semana se traducirán al inglés y otros idiomas. El Show de Talentos del sábado por la noche es tradicionalmente un momento para sentarse, relajarse y reír mientras los miembros de ambas fraternidades se entretienen. La literatura aprobada por la conferencia se comprará en la Mesa de Literatura.

¡Los madrugadores se inscriben solo por 65 €! Ir a: <https://sa.org.pl/sa-convention-2023/>

Junio 22-24, 2023



Convención Internacional SA y S-Anon Jerusalen, Israel

¡Vaya a <https://steppingintothelight.org> para obtener más información sobre la convención y para registrarse para la convención, comidas y arreglos para dormir!

Para cualquier pregunta, envíe un correo electrónico a:

registration@steppingintothelight.org

También envíe un correo electrónico si está interesado en ser un representante local de su intergrupo para difundir el mensaje de la convención.

¡La inscripción para los precios anticipados ya está abierta y el precio con descuento está disponible hasta el 30 de abril!

Nuestra aldea de recuperación global de conexión y recuperación reunirá al mundo de SA y S-Anon durante 3 días de compañerismo, diversión y experiencia compartida.

**¡NO PODEMOS ESPERAR A VERTE EN
JERUSALÉN! IR A:
[HTTPS://STEEPINGINTOTHELIGHT.ORG](https://steppingintothelight.org)**

SA - Calendario de Eventos

Convenciones internacionales y eventos

**Julio 14-16
2023** Cracovia, Polonia
En Dios confiamos <https://sa.org.pl/sa-convention-2023/>

**Enero 22-24
2024** Jerusalem, Israel
Caminando en la luz <https://steppingintothelight.org>

**Julio 12-14
2024** Los Ángeles, California
USA SA & S-Anon International
Summer Convention

**Julio 11-13
2025** Dallas, Texas
USA SA & S-Anon International
Winter Convention

Eventos locales y regionales

**Febrero 3-5
2023** Sarasota, Florida, USA
¿Qué tan important es esto? ¡Realmente!

**Febrero 25
2023** Kearney, Nebraska, USA
Superando los obstáculos para la recuperación

**Marzo 4
2023** Norcross, Georgia, USA
El viaje continúa

**Marzo 12
2023** On line

**Marzo 31 y Abril 2
2023** Knock, Irlanda
Libre al fin

**Abril 1
2023** On line
Superando los obstáculos en recuperación

**Abril 14-16
2023** Sumas, Washington, USA
Kansas City, Kansas, USA

**Agosto 25-27
2023** Stirling, Escocia,
Reino Unido

ACTUALIZACIÓN DE RAC: CENSO DE MEMBRESÍA MUNDIAL DE SA

*Ayuda al Comité de Alineación
Regional al conteo de
reuniones de SA en todo el mundo*

Al 15 de enero de 2023, nos acercamos a las 1000 reuniones registradas de las 1.700 esperados. Hemos ampliado el plazo una vez desde el 31 de diciembre de 2022 al 31 de enero de 2023. Por varias razones, todavía no nos hemos acercado a la masa crítica que esperábamos. Éstas razones incluyen la traducción del inglés al idioma local. Un agradecimiento especial a Antonio S. de Colombia por el gran trabajo que ha hecho en la Región de América Latina. Hemos recibido los totales de las reuniones, pero no los registros de la región de habla Persa por obvias razones. Han proporcionado los totales actuales. La región de habla Alemana también ha tenido un comienzo tardío.

RAC ha votado para extender la recopilación de datos del Censo hasta la fecha límite del 10 de abril de 2023, en su reunión del 7 de enero. Esto da tiempo para que RAC recopile los datos y los presente al BOT a tiempo para a su vez presentar dichos datos a la GDA antes de la reunión del 7 de mayo.

Miembros de GDA, representantes de intergrupos y RSG, porfavor continúen ayudando y registrando todos los datos de reunión. Incluyan Reuniones presenciales, reuniones híbridas, Zoom, Skype, etc. Según la transmisión BOT a RAC (incluida) que nos dirigió: “Las reuniones son un valioso lugar para comenzar porque aquí es donde el recién llegado se encuentra por primera vez con SA. Hay una necesidad de saber cuántas oportunidades tiene un recién llegado para escuchar a los sexólics compartir el mensaje”.

RAC continuará ayudándoles a responder todas las preguntas. Laura en SAICO también proporciona asistencia y puede ser contactada en saico@sa.org

Farley H., Presidenta de RAC

SAICO Financiero febrero 2023

- Ingresos	\$383,051
- Gastos	\$412,639
- Utilidad Neta	(\$29,588)
- Reservas Prudentes	\$258.552

Nuevos Grupos Feb 2023

Norte América

- Seattle, Washington, EE. UU.
- Fairmont, Minnesota, EE. UU.
- Rockford, Illinois, EE. UU.
- West Haven, Connecticut, EE. UU.
- Tullahoma, Tennessee, EE. UU.
- Bellingham, Washington, EE. UU.
- Licking, Misuri, EE. UU.

Europa, Sur América

- Regia, La Habana, Cuba
- Atenas, Grecia

VIENE EN **ABRIL**



PROXIMA EDICION

En la edición de abril, lea sobre el milagros que han ocurrido en la vida de los miembros desde que comenzaron vivir de acuerdo con nuestra definición común de sobriedad

Renunciar a mi reserva como los alcohólicos

Esta miembro australiana testifica cómo tuvo que hacer todo lo posible para convertirse sobrio.

Una vida diferente

Adoptando la definición de sobriedad de SA llevada él de una vida de personas del mismo sexo actuando a tener un matrimonio feliz con una mujer, un asombroso crecimiento espiritual, y ayudando a sus padres.

No Renuncié. Me rendí.

El programa cambio esta deprimido y mujer suicida, que entró en el programa SA en 1992, en un niño precioso de Dios.

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 costo, no es de producir gratuita. Para ayudar a la revista ENSAYO a llevar el mensaje de SA a todo el mundo, haga una contribución en essay.sa.org.

ENVÍA TU HISTORIA

Edición April 2023: Celebrando la definición de sobriedad de SA (Historias previstas para Marzo 1)

Cuéntanos sobre los milagros que han sucedido en tu vida desde que aceptaste nuestra definición común de sobriedad.

Edición Junio 2023: Viaje sobrio (Historias previstas para Mayo 1)

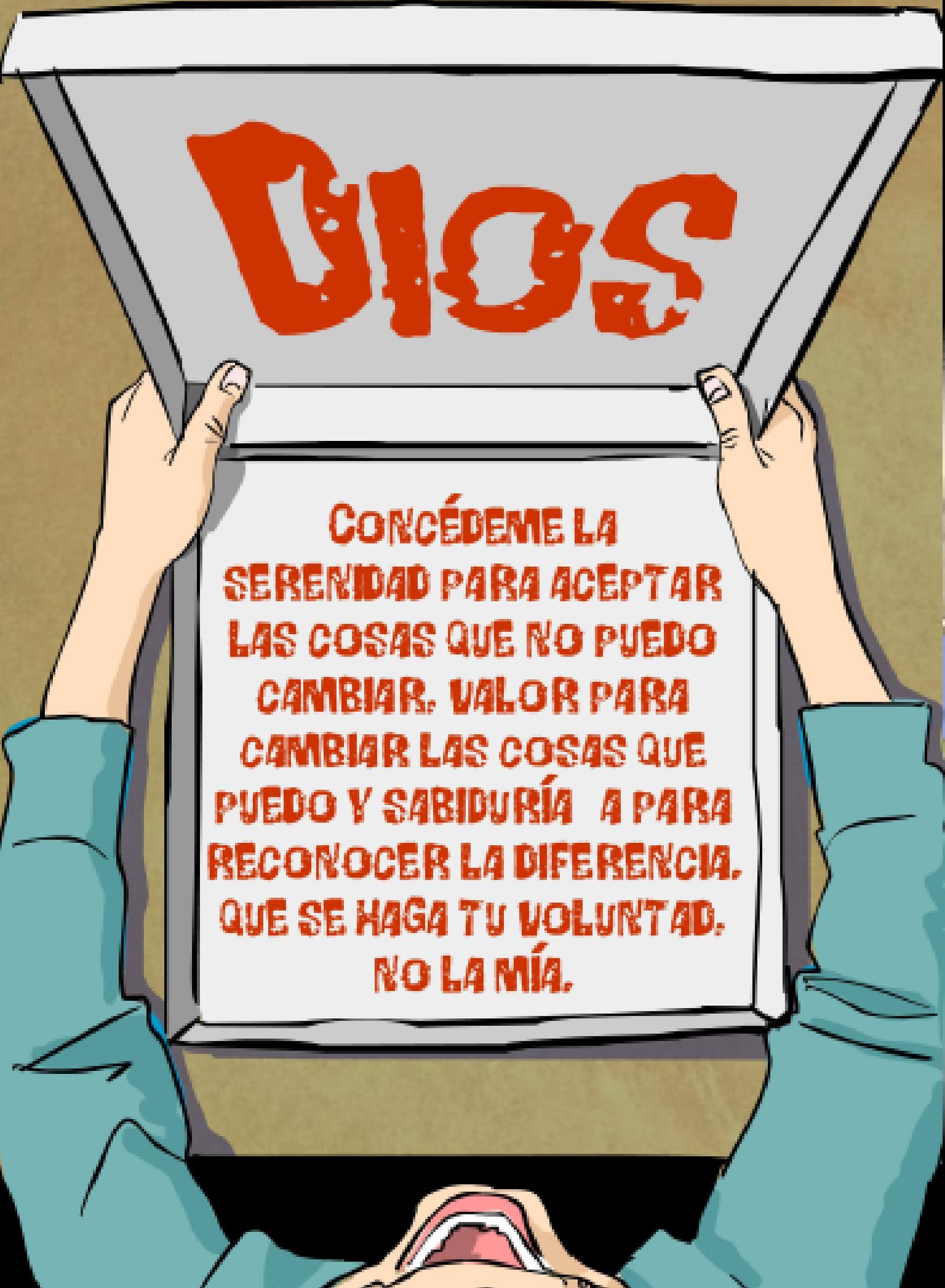
¿Qué trucos tienes para mantenerte sobrio en la carretera y en el aire durante el las fiestas?

Edición Agosto 2023: Recién llegados: cómo darles la bienvenida y mantenerlos (Historias previstas para July 1)

Comparta las estrategias que su grupo base tiene para dar la bienvenida y mantener a los nuevos miembros.

Edición Octubre 2023: Prevención de recaídas (Historias previstas para Sept 1)

¿Qué podemos aprender hoy de aquellos que tienen gran sobriedad para salvaguardar la nuestra?

A cartoon illustration of a person from the chest up, wearing a teal shirt. They are holding a large white sign with both hands. The sign has the word 'Dios' written in large, bold, red letters at the top. Below that, in smaller red letters, is a prayer. The person's mouth is open at the bottom of the frame, as if they are speaking or praying.

Dios

**CONCÉDEME LA
SERENIDAD PARA ACEPTAR
LAS COSAS QUE NO PUEDO
CAMBIAR. VALOR PARA
CAMBIAR LAS COSAS QUE
PUEDO Y SABIDURÍA A PARA
RECONOCER LA DIFERENCIA.
QUE SE HAGA TU VOLUNTAD.
NO LA MÍA.**