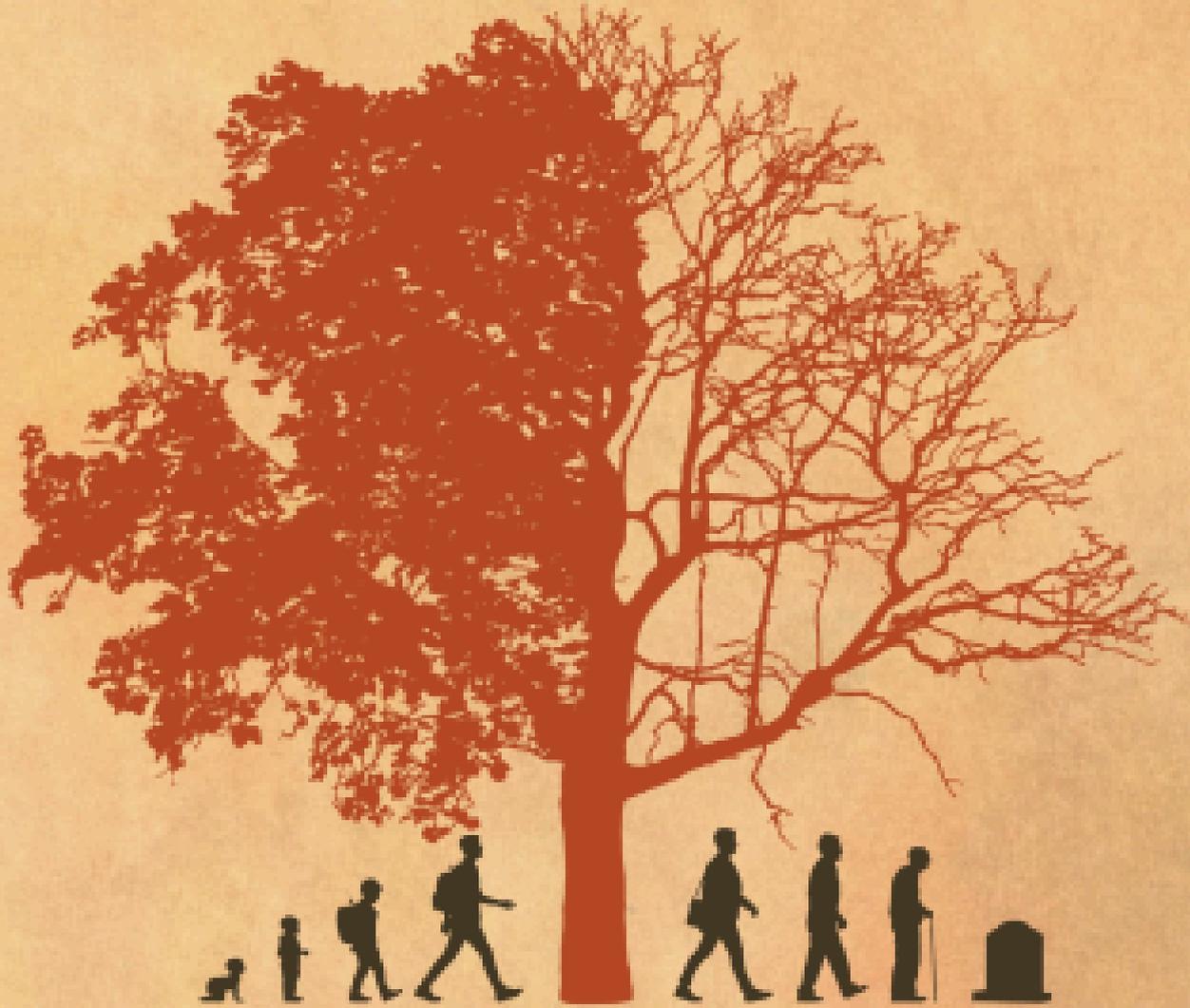


ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS



Vivir **S**obrio
Morir Sobrio

FEBERO 2024 | SA.ORG

Propósito de SA

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

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

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

Sexólicos Anónimos DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

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

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas exceptuando a su cónyuge. En la definición, de sobriedad de SA el término “cónyuge” se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Adoptada en 2010).

El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA.

Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.

Ensayo (ESSAY) es una publicación de Sexólicos Anónimos
essay.sa.org

Copyright © 2022 Todos los derechos reservados.

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

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



Hola lectores, ¡y feliz lectura para 2024!

En la edición de este mes recordamos a los miembros de los comienzos de SA que han fallecido sobrios; su ejemplo da fe de la gran fortaleza de nuestro programa y de la gracia de un Dios amoroso en nuestras vidas. Sus testimonios no se refieren realmente a ellos; más bien, ilustran cómo la confianza en un Dios amoroso, tal como cada cual lo entiende, puede ayudar a un grupo de borrachos como nosotros a mantenerse sobrios.

Lea cómo surgió la Renovación Diaria de Sobriedad. Reflexionamos sobre Dave T., uno de los miembros de SA que más ha viajado, impartiendo talleres de SA por todo el mundo y que ahora, tristemente, ha emprendido su último viaje. Un miembro nos cuenta la inspiradora historia de nuestro fundador Roy K., a quien conocía muy bien. Inspírese también con las reflexiones del veterano Jess L., relatadas por dos de sus viejos amigos de SA. Disfrute de la transcripción de una de las muchas charlas brillantes dadas por David M. Y en CFC, lea sobre el compañero que dedicó su servicio a ayudar a nuestros hermanos de SA en prisión.

Incluimos el testimonio inspirador de un soldado en servicio activo que comparte cómo logra mantenerse sereno en medio de los horrores de la guerra, creando para sí mismo formas nuevas y estimulantes de ejecutar su programa. Otro miembro cuenta cómo el paso cero ha cambiado las reglas del juego para él y para su grupo base.

Finalmente, a nosotros en el equipo editorial nos gustaría hacer una mención especial en memoria de nuestra estimada colega, Barbara F. Barbara que estaba sobria desde 2001 y nos dejó en 2023. Fue la editora del ESSAY desde 2007 hasta 2015. Dejemos que sus pasos nos guíen mientras recorremos el Camino del Destino Feliz.

En fraternidad,

EL EQUIPO EDITORIAL

essay@sa.org

Febrero 2024

Él alcanzó la sobriedad y nunca volvió a beber hasta el momento de su muerte en 1950. Esto pareció demostrar que un alcohólico podría afectar a otro como un no alcohólico nunca podría. También indicó que el trabajo extenuante de un alcohólico con otro era vital para recuperación permanente.

AA xvi-xvii.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Experimentar el crecimiento en tiempos difíciles....	10
Renovación diaria de la sobriedad.....	12
Hizo un último viaje bien merecido.....	13

EN LA PORTADA

VIDA SOBRIA, MUERTE SOBRIA

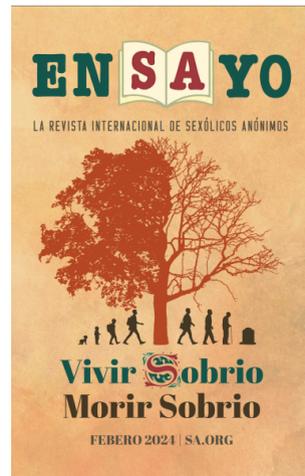
Su sobria dignidad sigue viva como un faro.....	14
Su huella durará para siempre.....	18

HISTORIAS DE SA

Sigue mejorando.....	20
----------------------	----

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

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



En la portada: Nuestro ilustrador LaRon, diseñó una portada respetuosa y profunda en homenaje a aquellos hermanos y hermanas que fallecieron en sobriedad antes que nosotros.

PASOS Y TRADICIONES

Cómo su reunión se convirtió en un grupo.....	24
Vivir de acuerdo con los pasos y las tradiciones....	26
El don invisible.....	28

COMITÉ DE PRISIONES

Él era un rayo del amor de Dios.....	30
--------------------------------------	----

NOTICIAS DEL MUNDO

Libertad de las recaídas: encienda el cambio.....	34
---	----

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA.....	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de principios.....	2
Resolución.....	2
Rincón del editor.....	3
¿Qué está pasando en SA?.....	5
Estimado ENSAYO.....	8
Muros Mundiales de SA.....	9
Tema de discusión.....	17
Anuncios de ENSAYO.....	27
Próximas Convenciones Internacionales....	32
Grupos de SA más recientes/Actualización financiera....	32
Llegará en abril.....	35

Qué está
Pasando en SA

La Alegria Del servicio Internacional



Siempre hay oportunidades de servicio en la Asamblea General de Delegados, La Junta de Custodios, y sus comités.

“Un sexólico candidato a Custodio será un miembro de SA que tiene amor por el servicio, habilidades relevantes para la vida real, y la voluntad de asumir compromiso con un cargo no remunerado a tiempo parcial por cuatro años, para el beneficio de la fraternidad de SA” (Manual de Servicio de SA).

“De conformidad con el principio de la Pirámide Invertida, los grupos son la máxima autoridad de SA. Para llevar a cabo negocios de SA, la confraternidad delega autoridad a la Asamblea General de Delegados. La Asamblea General de Delegados, por su parte, delega tareas administrativas al Custodios y sus comités” (SA Manual de servicio).

Si tienes cinco años de sobriedad y estás interesados en servir de esta manera, por favor lea la descripción de la Junta de Custodios (BoT por sus siglas en inglés) en el Manual de servicio de SA y envíe un correo electrónico a <mailto:saico@sa.org>.

“Los comités de Custodios existen para servir a la fraternidad administrando la políticas y decisiones de la Asamblea General de Delegados” (Manual de Servicio SA). Si tienes interés en unirse a un comité, llena una solicitud del Manual de servicio de SA o correo electrónico SAICO y solicita ser conectado con el presidente de ese comité.

1 COMISIÓN DE NOMINACIONES (CN) (Jack H., Custodio enlace; Gary L., Presidente) El propósito de la NC es servir a SA identificando,

reclutando, seleccionando, entrevistando, y recomendando candidatos para la Junta Custodios (BoT por sus siglas en inglés); y, cuando se le indique, busque candidatos calificados para los presidentes de comités. El CN está buscando dos posibles candidatos a Custodios, uno para el actualmente vacante asiento en el BoT, y uno para reemplazar el Custodio cuyo periodo terminará (cuatro años) en julio de 2024. El CN alienta miembros de la GDA y la fraternidad para traer candidatos potenciales a la atención del comité.

2 COMITÉ DE TI (CTI) (Jerry E., Custodio Enlace; Jeff M., presidente)

Registro de eventos: Reg- Fox

ha sido adoptado como la Nueva Plataforma de Registro de Eventos. Todos los futuros eventos deberán registrarse usando esa plataforma. Esta es una parte importante de la seguridad de la infraestructura de SA moviéndose a un sistema personalizado no mantenible.

Buscador de reuniones: Desarrollo del nuevo Buscador de reuniones basado en El repositorio de reuniones está en marchando bien. Reemplazará la función del buscador de reuniones en sa.org. Todos los grupos deben asegurarse de que estén registrados en el repositorio de reuniones para que sus reuniones aparezcan en el nuevo SAICO.

Informe de la Tienda - webmasters: La vieja tienda opera con el sistema operativo 2007 Commerce.

La nueva tienda es WooCommerce construido a partir de WordPress. La nueva tienda esta lista para pruebas de usuario. Algunos cambios de diseño / formato fueron sugeridos. SAICO ahora puede realizar ventas directas de libros electrónicos. La tarea restante es rápida y consiste en la Integración de libros.

3 COMITÉ DE ALINEACIÓN REGIONAL (RAC por sus siglas en inglés) (Kirt B., Custodio Enlace; Farley, Presidente)

Se han registrado 57 reuniones que no indican que pertenezcan a una Inter grupo o región. Los estamos contactando para animarlos a conectarse a la estructura de servicios de SA y recibir los beneficios que los intergrupos y las regiones proporcionan. Aquí está un resumen de las inscripciones a partir del 1 de enero de 2024:

REGION	Reuniones registradas	Número de delegados	Número de delegados derivados de censo
Australia/Nueva Zelanda	16	1	1
No lo sé	10	0	0
Europa y Medio Oriente (EMER)	403	5	8
De habla alemana	28	1	1
Israel	92	1	1
América Latina	77	1	1
Atlántico Medio	194	4	3
No	49	0	0
Noreste	189	2	3
Norte-Medio Oeste	146	3	2
Noroeste	115	3	2
Habla persa	8	2	1
Sudeste	207	4	4
Sur-Medio Oeste	174	3	3
Suroeste	203	3	4
Reuniones registradas	1911	33	34

4 COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA (PIC por sus siglas en inglés) (Jack H., Custodio) Presidente interino y de enlace)

El PIC busca maneras de llevar al programa de SA e historias de recuperación para todos los que sufren de la adicción al sexo y la lujuria, el BoT y la AGD aprobaron material multimedia para su distribución al público. Actualmente está avanzando con la creación de un Paquete bienvenida para Mujeres en SA y producirá Criterios de evaluación estandarizados para evaluar todas las propuestas de producción del PIC.

5 COMITÉ DE ESTRUCTURA DE SERVICIOS (SSC por sus siglas en inglés) (Jack H., Custodio Enlace; Jon H., Presidente)

La SSC tiene la tarea de proporcionando al BoT análisis y recomendaciones sobre Cuestiones organizativas de SA. Desde la reunión de la AGD de octubre de 2023, el SSC ha estado considerando cuestiones y buscando información pertinente a la estructura y organización de SA en relación con las cuestiones planteadas en encuestas y talleres sobre qué tan bien está funcionando nuestra Estructura de Servicio.

6 COMITÉ DE INSTALACIONES CORRECCIONALES (CFC) (Kirt B., Custodio Enlace Presidente actuando como presidente)

Debido a la eficiencia de usar una base de datos, estamos llenando rápidamente solicitudes de potenciales ahijados en prisión. Había sólo una solicitud pendiente de un persona de habla hispana en prisión, que ya ha sido llenada.

El CFC ha elaborado una video guía, un taller semanal de Zoom y documentos de orientación para un mejor interés y nuevos voluntarios en servicio.

7 COMITÉ DE CONVENCIONES INTERNACIONALES (ICC) (Jim C., Custodio Enlace; Rico P., Presidente)

Actualmente hay lugares disponibles para albergar una Convención internacional a partir de enero de 2026 en adelante. Por favor animen a sus Intergrupos para presentar una oferta.

8 COMITÉ DE ALCANCE GLOBAL (Matthew M., Custodio Enlace; Duane D., Presidente)

El CAG ofrece principalmente atención a áreas del mundo donde SA no tiene presencia regional. Las tres áreas actualmente atendidas son África subsahariana, India y países vecinos, y la costa Asiática del Pacífico. Los dos primeros mencionados son reuniones de área en gran medida virtuales con algunas reuniones presenciales. La Cuenca de Asia Pacífico aparentemente tiene un mayor porcentaje de reuniones presenciales. Sin embargo, aquí el desafío para el Comité CAG es establecer comunicación confiable en esta área. Aplaudimos los esfuerzos de dos miembros del comité que son perseverantes en la búsqueda de establecer estos contactos.

El último año he sido testigo de un aumento en la participación del CAG en prestar atención a estas zonas geográficas. Actualmente el comité está explorando formas de apoyar aún más a los coordinadores de área a su alcance.

9 COMITÉ JURÍDICO (Jerry E., Custodio Enlace; Silla Abierta)

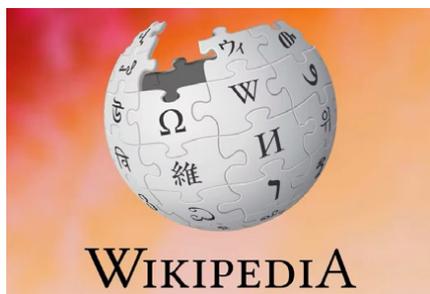
La Junta de Custodios de SA es apoyado por un número de comités que le ayudan a administrar las políticas y decisiones de la Asamblea General de Delegados. La misión del Comité Jurídico es “asesorar a los Custodios sobre asuntos legales que afectan a la Fraternidad” (Manual de Servicio SA, cap. 13, pág. 2).

El Comité Jurídico busca miembros y un presidente. Si puedes ayudar, por favor contacte a SAICO.

Jerry E., Virginia, EE.UU. Presidente del Custodio



Querido
ESSAY



WIKIPEDIA

GRACIAS QUERIDA ENSAYO

por tu increíble revista cada dos meses. Los temas, la profundidad de los artículos, los colores y las imágenes se han vuelto mucho más llamativos estos últimos años.

Dado que no domino el inglés, leo la versión española que traduce cada dos meses un equipo de compañeros y compañeras hispanohablantes que sí lo hablan bien. Afortunadamente hoy Google Translate me sirve bien a la hora de escribir emails como este.

Una de las ediciones anteriores contenía un artículo que mencionaba información sobre SA en Wikipedia. Actualmente, en Wikipedia hay información sobre SA disponible en seis idiomas: inglés, holandés, polaco, ucraniano, hebreo y persa. Dado que el español es uno de los idiomas más extendidos, al Intergupo español les gustaría añadir también la información a Wikipedia en castellano, pero no estamos seguros de cómo hacerlo.

Así que sería genial si algún compañero que tenga experiencia en añadir información a Wikipedia estuviese dispuesto a ponerse en contacto conmigo: bcnjuansa@gmail.com.

Juan A., Barcelona, España.



ACTITUD DE GRATITUD

UNA DE LAS HERRAMIENTAS

de recuperación que me ha resultado más útil ha sido el capítulo 'cómo vencí mi obsesión con la lujuria': "Cada vez que me encontraba con una imagen potencialmente detonante, en lugar de obedecer el impulso de mirar y tomar ese trago, mantenía mi mirada al frente y seguía mi camino mientras rezaba por esa persona" (SA 162).

No obstante, he encontrado que me ayuda añadirle a eso una oración de gratitud a Dios. Por ejemplo, si veo a alguien mientras estoy de viaje y me siento tentado a tomar de esa persona para satisfacer la lujuria,

en lugar de eso, rezo por esa persona, le rindo mi detonante a Dios y le doy las gracias por algo que no tenga relación con esa situación y por lo cual me siento agradecido, como, por ejemplo, mi grupo de SA.

¿Por qué encuentro necesario añadir una oración de gratitud por quien me siento tentado? Por dos razones: una es que, como dijo un veterano, "la gratitud es un antídoto contra la lujuria." En mi propia experiencia, esto es cierto. La otra razón para mostrar gratitud es que tengo, como dice el Libro Azul, "una mente que todo lo magnifica." Si me siento detonado, tiendo a querer volver a la lujuria después de haber rezado por esa persona. Pero si me enfoco en la gratitud, mi mente tiene algo más a lo que aferrarse. Puedo rendirme, ser dádivoso a través de mis oraciones por los demás, y después agradecerle a Dios por otra cosa. Esto me ayuda a dar mi siguiente buen paso, y a mantenerme sobrio incluso en los momentos cuando más detonado me siento.

James H., Carolina del Sur, EEUU.



Reuniones de SA
en el mundo

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



*Reunion de Heliópolis,
El Cairo, Egipto*



*Reunión de los lunes solo varones
Bangalore, India*



*Sala de reunión, Koblenz,
Alemania*



*Casa Club SA,
Howell, Nueva York, EEUU*



Inspira al resto de la Fraternidad con hermosas imágenes de tu lugar de reunión

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

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

¡Descubre una gran variedad de fotos de lugares de reunión de todo el mundo en la parte inferior de la página GET INVOLVED en nuestro sitio web! Visita [essay.sa.org/get-involved/](https://www.sa.org/get-involved/) para explorar más.

www.sa.org/essay

Herramientas Prácticas

Soy miembro de SA y he sido durante algún tiempo soldado de reserva en uno de los muchos países en guerra de este planeta. A menudo me despiertan las alarmas. A veces veo cohetes en el aire. Amigos míos han sido asesinados. Todo es aterrador y extraño, surreal. Toda mi vida dio un vuelco en comparación con hace algún tiempo.

El día que recibí la orden de unirme a mi unidad como soldado de reserva, preparé a mi equipo rápidamente y luego fui a la casa de mi padrino.

Me dijo algo que me ha ayudado mucho desde entonces. "Esta es una guerra", dijo, "nos esperan días difíciles. Y todo, cada sentimiento, cada tipo de experiencia, es algo que hay que afrontar y de lo que hay que aprender". Me animó a centrarme en lo que me ayudaría a mantener la serenidad. Ambos sabíamos que en el campo de batalla sería difícil para mí mantener mi rutina diaria de acciones de recuperación. Mi padrino sugirió encontrar nuevas formas de practicar los viejos principios del programa: impotencia, conexión con Dios, servicio, etc. Así que la forma del programa puede haber cambiado mucho para mí durante los últimos meses, pero la esencia sigue siendo la misma.

Estas son algunas cosas que me han ayudado:

EXPERIMENTAR EL CRECIMIENTO EN TIEMPOS DIFÍCILES

Aunque este compañero se convirtió en un soldado no solicitado de la noche a la mañana, encontró nuevas formas de practicar los antiguos principios del programa.

•**Servicio.** Tanto como pueda. He aprendido que siempre hay oportunidades: preguntarle a un amigo cómo está, preparar la comida para alguien, contar un chiste, ofrecerme como voluntario cuando sea necesario.

• **Momentos de silencio,** oración y escritura. Antes de irme a dormir, mientras hago guardia, en el camino a algún lugar, hay muchos momentos para ello. La mayoría de las veces estos momentos son muy cortos. Es difícil para mí tener logros momentos más extensos para mi tiempo con Él, pero ahí es donde estoy ahora y creo que mi Poder Superior me ama con lo que tengo.

• **Conexión con la fraternidad.** Siempre que puedo, trato de llamar a mis maravillosos compañeros de programa, y en los descansos trato de asistir a las reuniones.

•**Aceptación.** He descubierto que este es un momento fértil para practicar la aceptación. Permitir cada sentimiento. Aceptar cada experiencia sin juzgar. Como dice el Libro Grande en la página 417: "Nada, absolutamente nada, sucede por error". Cuando me cuesta creerlo, estoy tratando de llevarlo a Dios. Hoy estoy tratando de reconocer el hecho de que este es un momento difícil y que llevará tiempo para que mi corazón y mi mente lo procesen. Y eso está bien.

• **Enfocarme en las cosas que son buenas para mí.** Yoga, juegos, buenos libros, amigos.

Hace 85 años, Bill W escribió lo siguiente: "Cuando estalló la II Guerra Mundial, este principio espiritual de dependencia de un Poder Superior tuvo su prueba más grande mayor. Los AA entraron en los servicios y se dispersaron por todo el mundo. ¿Serían capaces de aceptar disciplina, resistir el fuego y soportar la monotonía y la miseria de la guerra?

¿El tipo de dependencia que habían aprendido en AA los ayudaría a salir adelante? Bueno, así fue. Tuvieron incluso menos recaídas y borracheras emocionales que los A.A. que se quedaban en la seguridad de sus hogares. Eran tan capaces de resistencia y tan valientesvalor como cualquier otro soldado. Tenían tanta capacidad de resistencia y tanto valor como los demás soldados. Tanto en Alaska como en las cabezas de playa de Salerno, su dependencia de un Poder Superior les ayudó. Y lejos de ser una debilidad, esta dependencia fue su principal fuente de fortaleza" (12 y 12 36-37).

Estoy empezando a experimentar la presencia de mi Poder Superior en lugares oscuros, y Él sigue bendiciéndome con el regalo de la recuperación y la sobriedad.

Esta es también mi realidad hoy. Sorprendentemente, junto con la dificultad y el dolor, estoy experimentando este momento difícil como un momento de crecimiento. Soy tan afortunado, estoy rodeado de tanto amor y cuidado. Me estoy conociendo mejor a mí mismo, el lado oscuro y el lado positivo. Incluso ser soldado es otra oportunidad para estar en servicio. Estoy experimentando la presencia de mi Poder Superior en lugares oscuros, y Él sigue bendiciéndome con el regalo de la recuperación y la sobriedad. Es mucho más de lo que podía imaginar.

Anónimo

Jim Egan jugó un papel importante en mis primeros años en SA. Me encantaban sus compartires, que siempre eran un discurrir amoroso y humilde. Estoy agradecido de haber aprendido de sus compartires a ser amoroso y humilde. Siempre con una sonrisa en su rostro, también me ayudó a sentirme cómodo en las Convenciones Internacionales de SA a las que asistí.

Mi padrino le dio crédito a Jim (quien era su padrino, por lo que Jim era padrino de mi padrino) por la que se convirtió en una

de mis prácticas personales de SA más efectivas: Al rendir la lujuria, no solo reces; sácalo a la luz con otro miembro de SA.

Una vez, en una discusión con Harry B., él y Jim se hicieron espontáneamente algunas preguntas de sondeo sobre su recuperación. Estas preguntas más tarde se convirtieron en la práctica de la Renovación Diaria de la Sobriedad, una herramienta apreciada por muchos en la Fraternidad. Me encantó ver a Jim mencionado en el libro de AA, El alma del Padrinazgo,

un libro de memorias de la relación entre Bill Wilson y el padre Ed Dowling. Jim era el archivista de los escritos del Padre Ed, algunos de los cuales se utilizaron en esta pequeña joya reconfortante de la historia de los 12 Pasos.

Jim fue un verdadero pacificador y nos ayudó a todos a luchar por la unidad en SA. Murió en 2008 después de más de 20 años de sobriedad sexual. Todavía se le echa mucho de menos.

Mitch A., Wisconsin, Estados Unidos



Aquí está la renovación original (con una omisión, donde se citó una frase corta de una religión en particular):

Deseo de sobriedad: renovación diaria con compañeros de sobriedad

1. ¿Estás dispuesto a admitir que eres impotente ante la lujuria?
2. ¿Deseas la sobriedad en las próximas 24 horas? (estar libre de las obsesiones y actos de lujuria, libre de miedos, resentimientos, la vergüenza, la autocompasión, etc.)
3. ¿Estás dispuesto a hacer lo que sea necesario para proteger este deseo en las próximas 24 horas? (marcar límites, orar, leer, cuidar de tu salud física, contactar y llamar a otros)
4. ¿Eres consciente de que al final de estas 24 horas serás libre de escoger estar sobrio un día más o bien de seguir otro camino?
5. Solo por hoy, ¿estás dispuesto, conmigo, a entregar tu voluntad y tu vida al cuidado de Aquel que ayer te mantuvo sobrio y te protegió de todas las consecuencias de la lujuria en el pasado?



Jim E. es recordado por ser un verdadero pacificador y por desarrollar la Renovación Diaria de la Sobriedad.



HIZO UN ÚLTIMO VIAJE BIEN MERECIDO



Después de su fallecimiento en noviembre pasado, Dave podría continuar contando historias y haciendo figuras con cuerdas en otro lugar exótico y lejano.

Dave se mantuvo sobrio en SA desde 1990 hasta que falleció en noviembre de 2023. Tenía una manera amable de contar historias de recuperación, tanto con cómo sin "figuras de cuerdas". Las figuras con cuerdas son creadas manipulando cuerdas sobre, alrededor y con los dedos. Dave recopiló historias y figuras de cuerda de diferentes culturas, y las usaba al compartir el mensaje de SA con los demás. Él era tan auténtico con miembros de SA como lo era con alguien que conocía en la calle, amaba la vida y vivió la vida que quería vivir.

El fallecimiento de Dave marcó una sobria y feliz vida vivida al máximo. Él tenía dones y no ocultó sus talentos. Él era brillante en muchos sentidos. El espíritu de Dave seguramente seguirá brillando. Dave tocó a muchos de nosotros de una manera extraordinaria, y agradezco haber sentido su cariño, influencia gentil y sabia, me siento privilegiado por haber conocido a Dave y agradecido de que puedo llamarlo amigo.

¡Dave viajó mucho! En 2019 visitó todos los grupos de SA en Irlanda en pocas semanas, impartiendo talleres, todos con sus encantadoras figuras con cuerdas. Viajó 2.630 millas a través de Irlanda en automóvil, autobús y tren. ¡Eso es el equivalente a viajar por toda América o desde Madrid, España a Moscú, Rusia! Antes de conducir a cualquier destino lejano, Dave ofrecía esta oración: "Gracias Dios por un viaje seguro", y luego decía: "Ahora podemos relajarnos y disfrutar del viaje".

Dave creía en hacer herramientas muy prácticas de acción como parte de su recuperación. Cuando sentía un resentimiento o lujuria, detenía el auto, abría una ventana y decía: "¡Fuera!". mientras hacía la pantomima de la acción de tirar el pensamiento no deseado o el sentimiento incorrecto fuera de la ventana. Tenía también formas prácticas para mantener la vida manejable, como mantener los platos lavados para que no se amontonen, haciendo su cama todas las mañanas antes de salir de casa y pagando constantemente las facturas antes de su vencimiento.

Aquí hay cosas que escuché a Dave decir a menudo:

- Cuando quería que disfrutaras la vida y tu recuperación, él decía: "¡No te quedes atrapado mirando el insecto en el parabrisas!"
- Cuando quería reenfocar gentilmente a alguien: "¡Nunca han sido los problemas en la vida, siempre han sido las soluciones!"
- La veterana Sylvia S. le enseñó, "No temas a tu enfermedad, solo confía en el programa." Dave vivió el programa SA de tantas maneras, incluso cuando dijo: "Un verdadero compartir no es lo que guardas sino lo que das."

¡Gracias, Dave!

Anónimo, Irlanda



Viviendo Sobrio,
Muriendo Sobrio.

Aunque Roy K. no era un santo, sino un hombre con defectos de carácter como cada uno de nosotros, nos mostró la simple y profunda idea de que la lujuria era nuestra adicción y fundó nuestra increíble comunidad.

Su
Sobria
Dignidad
Sigue
Viva
Como
Un
Faro

Roy K. me salvó la vida, así como su inspiración y guía han ayudado a salvar la mayor parte de nuestras vidas. Roy me dio esperanza, algo que había perdido una década antes al conocerlo. Roy me ayudó a encontrar mi alma, mi conciencia, mi humanidad, mi espiritualidad y mi Poder Superior.

Roy fue nuestro fundador, altamente espiritual, de voz suave y digno. Era un hombre de pensamiento profundo que tenía muchas ideas brillantes que nos fueron regaladas a través de sus escritos, sus charlas y su forma de vivir con sobriedad. Dejó mucho para que todos nosotros reflexionemos y descubramos. Para mí, su mayor regalo fue su comprensión de cómo funciona la adicción; y específicamente cómo funciona el sexolismo. También fue perspicaz al darnos sugerencias y orientación para vivir con sobriedad.

Nos mostró la idea simple y profunda de que la lujuria era nuestra adicción. Era a la lujuria a lo que éramos adictos, no al consumo sexual. En el momento en que escuché eso, todo tipo de cosas se juntaron y empezaron a tener sentido. Siempre me había sentido tan impotente y desesperado a la hora de detener mi comportamiento. Eso fue porque estaba tratando de detener los síntomas, no el problema. Una de las primeras cosas que aprendí en la escuela de negocios fue "buscar la causa, no el efecto". Observar los efectos puede ayudar a encontrar las causas, pero abordar los efectos no resolverá las causas.

Roy me mostró que nuestra lujuria era la causa y que nuestro consumo era sólo un síntoma. Para mí, la reacción en cadena fue que mis enfermedades espirituales desencadenaron mi lujuria; la lujuria desencadenó mi consumo; el consumo me provocó sentimientos de culpa, vergüenza y desesperación;

Febrero 2024

esos sentimientos me hicieron odiarme a mí mismo; lo que me llevó a hacer cosas autodestructivas y autosaboteadoras. Esto inició el ciclo de nuevo y caí en una espiral cada vez más profunda hacia el abismo.

Roy también me enseñó que romper este ciclo repetitivo en cualquier parte de la reacción en cadena ayuda a detener el siguiente efecto. Pero cuanto más cerca del comienzo del ciclo podemos romperlo, menos necesitaremos lidiar con las causas y efectos inminentes. Creo que trabajar los 12 Pasos nos acerca cada vez más al inicio del ciclo.

Ser una persona brillante, de pensamiento profundo e inspiradora no significa que no cometa errores. Estar dotado de perspicacia no significa que una persona siempre comprenderá sus errores. Esto se aplicaba a Roy, tanto como a cualquier otra persona. En mi opinión, Roy fue un gran hombre, pero no un santo. No todo lo que pensaba era siempre correcto y no todo lo que hacía lo hacía limpiamente.

Este no es el lugar para discutir esas debilidades, pero diré que Roy y yo chocamos más de una vez. Supongo que el 50% de las veces que chocamos, él tenía razón; El 25% de las veces acerté; y el 25% de las veces ninguno de los dos tenía razón. Estoy muy agradecido de que Roy haya hecho las paces conmigo y yo haya hecho las mías con él antes de morir.

Así es como me encontré con Roy por primera vez. Fue en 1985 que vi la luz de que mi consumo sexual era resultado de una adicción. En ese momento nunca había oído hablar de adicción sexual ni de SA. Ni siquiera sabía a qué era adicto. Busqué Pornografía Anónima, Prostitutas Anónimas; etc. Esto fue antes de Internet, por lo que el teléfono y la biblioteca eran mis medios de investigación.

Durante ese tiempo, me uní a AA en Los Ángeles, no porque pensara que era alcohólico (que de hecho lo era), sino porque pensé que allí podría aprender sobre la adicción y la recuperación. Realmente quería dejar de beber y consumir drogas, porque a menudo reducían mis inhibiciones; además, alimentaron o mejoraron mis experiencias de consumo.

Él nos mostró la idea simple y profunda de que la lujuria era nuestra adicción. Era la lujuria a lo que era adicto, no al consumo sexual.

Periódicamente, llamaba a la Oficina del Intergrupo de AA de Los Ángeles para preguntar si conocían algún programa para alguien con mis problemas. Durante los primeros meses, la respuesta siempre fue: "No". Finalmente, en marzo de 1986, me comuniqué con un hombre en la oficina que me dijo algo como: "Bueno, no conozco ningún programa que se ajuste a lo que usted describió. Sin embargo, hay un tipo llamado Roy que a menudo habla de problemas como el tuyo. Dijo que estaba bien darle su número a cualquiera que lo pidiera".

Aproximadamente una semana después, a las 23:30 horas. Después de que mi esposa se fue a dormir, llamé a ese número. Tengo a Roy K muy somnoliento al teléfono. Al cabo de 10 minutos yo estaba sollozando y sollozando, llorando a mares. Hablamos durante aproximadamente una hora. Finalmente encontré a alguien que entendía. No pensé que hubiera nadie más que consumiera como yo. Me habló de una reunión de SA ese fin de semana. Tenía esperanza.

Durante la siguiente hora, seguía sollozando y no podía dormir. Así que, alrededor de la 1:30 de la mañana, lo llamé de nuevo y una vez más me contestó un Roy K muy adormilado. En ese momento no sabía que Roy normalmente se iba a dormir alrededor de las 10 de la noche. Hablamos un poco más. Así es como encontré a Roy, y cómo encontré SA, esperanza y recuperación.

En mi opinión, Roy fue un gran hombre, pero no era un santo. No todo lo que pensaba era correcto, y no todo lo que hacía lo hacía limpiamente.

En ese momento, solo había cuatro reuniones de SA a la semana en el área del sur de California. Roy y yo vivíamos en la misma parte de Los Ángeles, así que nos veíamos regularmente en las reuniones. Obtuve mucha experiencia, fortaleza y esperanza de esas reuniones; especialmente cuando Roy estaba presente.

En ese momento, el Libro Blanco aún no se había publicado. Había sido escrito y revisado, pero aún necesitaba más revisiones antes de ser publicado. Mientras tanto, Roy había impreso 15 o 20 artículos que había escrito sobre el sexolismo. Los engrapábamos y repartíamos en las reuniones. Iba a la casa de Roy (en realidad, su garaje) y lo ayudaba a engraparlos.

También lo ayudé a revisar el Libro Blanco para su impresión inicial. No hice ninguna de las escrituras, solo ayudé a organizar las cosas y demás.

Roy y yo hablábamos mucho en su garaje. Que bendición fue para mí poder recibir su experiencia, fortaleza y esperanza de manera personalizada. También ayudamos a formar varias reuniones más en el área de Los Ángeles.

En 1989, finalmente se imprimió el Libro Blanco. Esa primera edición no difería mucho de la que usamos hoy en día. Unos seis meses después, Roy me preguntó si podía ayudarlo con las finanzas y contabilidad de SA. Eso era lo que hacía para ganarme la vida, así que dije que sí.

El problema principal era que no teníamos una manera efectiva de recopilar información financiera esencial o de recopilarla y evaluarla. Establecí un sistema de contabilidad e información fácil de usar. Cuando analizamos la información recopilada por este sistema, vi claramente que SA estaba perdiendo dinero, y Roy estaba usando sus propios fondos para mantener a flote a SA.

Tuvimos una pequeña discusión sobre la Tradición 7 y el ser autosuficientes. Le dije a Roy que vería qué podía hacer para solucionar este problema. Una de las cosas que descubrí fue que SA estaba perdiendo dinero en cada Libro Blanco que vendía. Debido a que las tiradas de impresión no eran muy grandes, el costo de impresión era alto. Creo que el costo era de alrededor de \$3.50 cada uno y se vendían por \$3.00. Le dije a Roy que necesitábamos duplicar el precio del Libro Blanco. Roy estaba preocupado de que algunas personas no pudieran permitirse ese costo. Contrarresté eso, diciendo que si no lo hacíamos, no habría SA, por lo que no habría libros disponibles. Acordamos el precio de \$6.00, y que si alguien no podía pagarlo, el grupo permitiría que esa persona pagara lo que pudiera.

Eso resolvió algunos de los problemas financieros, pero SA seguía perdiendo dinero. Sugerí que cada dos semanas, cada grupo pudiera pasar una segunda canasta, con ese dinero yendo directamente a la Oficina Central de SA, junto con lo que los grupos pudieran aportar de su séptima tradición regular. Así que si de vez en cuando donas de mala gana a esa segunda canasta, puedes culparme.

Cuando pienso en Roy, la palabra que normalmente me viene a la cabeza es "dignidad". Dos definiciones de la palabra "dignidad" son: "La cualidad de ser digno de honor o respeto" y "Una manera o estilo sereno o serio". Esto es exactamente lo que era Roy. Así vivió su vida sobria. Era un imán para la sobriedad. Su dignidad atraía la sobriedad. Roy "vivía como predicaba" y "predicaba como vivía".

Cuando yo era bastante nuevo en AA, en muchas de las reuniones había un compañero que se estaba muriendo de SIDA.

Esto fue antes de que hubiera alguna esperanza de vida para alguien con SIDA. Vi cómo su condición empeoraba y empeoraba. Como yo era un recién llegado, ingenuamente le pregunté por qué quería estar sobrio. Le dije que si estuviera en sus circunstancias me daría atracones todas las noches. Él respondió: "Quiero morir con dignidad". Esa respuesta dejó un sello imborrable en mi psique.

Yo ya no vivía en California cuando Roy estaba muriendo. Me enteré por otros que Roy murió con dignidad, y murió sobrio. Murió como vivió. Su dignidad sobria vive en mí como un faro, una brújula para mantenerme en el camino de la sobriedad. Roy era una persona más grande que la vida, que ayudó a darnos algo mucho más grande que la vida.

Terry M., Carolina del Norte, EE. UU.



TEMA DE DISCUSIÓN

¿Es mi recuperación un faro digno y humilde para otros?

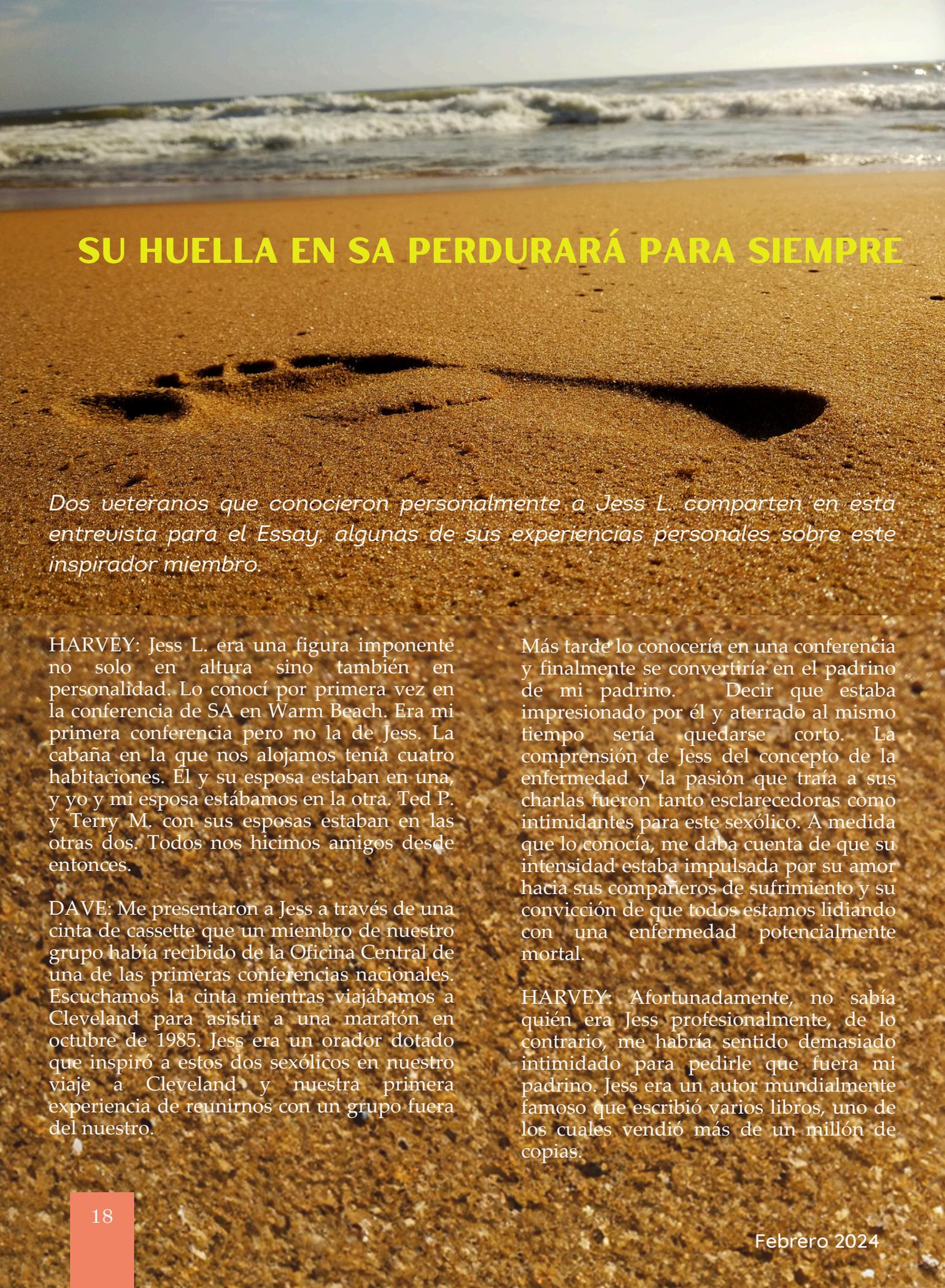
El autor de este artículo conocía personalmente a Roy. Describe cómo aprendió mucho al asociarse directamente con él y ayudarlo con el servicio. Pudo notar de primera mano cómo Roy era nuestro inspirador y muy dotado fundador, al mismo tiempo que era un ser humano imperfecto, como todos nosotros.

¿Me estoy relacionando con miembros sobrios durante más tiempo,

estando abierto a aprender de ellos? ¿O estoy pasando tiempo solo con aquellos que realmente no están "cumpliendo con lo que predicán"? ¿Al mismo tiempo, estoy vigilante para no poner a los miembros sobrios más antiguos en un pedestal? ¿Estoy buscando oportunidades para ayudar a aquellos que han estado más tiempo en el programa con su servicio en SA?

¿O doy por sentados sus esfuerzos y solo recibo de la comunidad sin devolver nada? ¿Es mi recuperación un faro humilde para otros? Puedes usar este tema en una reunión de discusión, o enviar una historia de tu propio viaje hacia la recuperación a

essay@sa.org.



SU HUELLA EN SA PERDURARÁ PARA SIEMPRE

Dos veteranos que conocieron personalmente a Jess L. comparten en esta entrevista para el Essay, algunas de sus experiencias personales sobre este inspirador miembro.

HARVEY: Jess L. era una figura imponente no solo en altura sino también en personalidad. Lo conocí por primera vez en la conferencia de SA en Warm Beach. Era mi primera conferencia pero no la de Jess. La cabaña en la que nos alojamos tenía cuatro habitaciones. Él y su esposa estaban en una, y yo y mi esposa estábamos en la otra. Ted P. y Terry M. con sus esposas estaban en las otras dos. Todos nos hicimos amigos desde entonces.

DAVE: Me presentaron a Jess a través de una cinta de cassette que un miembro de nuestro grupo había recibido de la Oficina Central de una de las primeras conferencias nacionales. Escuchamos la cinta mientras viajábamos a Cleveland para asistir a una maratón en octubre de 1985. Jess era un orador dotado que inspiró a estos dos sexólicos en nuestro viaje a Cleveland y nuestra primera experiencia de reunirnos con un grupo fuera del nuestro.

Más tarde lo conocería en una conferencia y finalmente se convertiría en el padrino de mi padrino. Decir que estaba impresionado por él y aterrado al mismo tiempo sería quedarse corto. La comprensión de Jess del concepto de la enfermedad y la pasión que traía a sus charlas fueron tanto esclarecedoras como intimidantes para este sexólico. A medida que lo conocía, me daba cuenta de que su intensidad estaba impulsada por su amor hacia sus compañeros de sufrimiento y su convicción de que todos estamos lidiando con una enfermedad potencialmente mortal.

HARVEY: Afortunadamente, no sabía quién era Jess profesionalmente, de lo contrario, me habría sentido demasiado intimidado para pedirle que fuera mi padrino. Jess era un autor mundialmente famoso que escribió varios libros, uno de los cuales vendió más de un millón de copias.

Lo menciono porque Jess me decía, tal como lo recuerdo: "La humildad es cuando digo que soy un autor famoso. Al recordar y reconocer que Dios me dio este talento, obtengo humildad por un día más". Dado que era famoso, daba conferencias por todo el país. En estas diversas ciudades, de alguna manera traía el tema de SA. Ciudades en Oklahoma y Utah comenzaron a tener reuniones de SA después de que él compartiera en sus seminarios de giras de libros. Fue un verdadero Johnny Appleseed para nuestro programa. Jess también trajo sus dones de escritura a la comunidad. Tuvo una gran influencia en muchos de nuestros folletos. Fue nuestro primer miembro en anunciar que estaba libre de lujuria.

DAVE: Sí que lo fue. Recuerdo estar confundido sobre el término lujuria cuando entré en la Fraternidad en agosto de 1985. Sabía que era adicto y que era totalmente impotente frente a la masturbación compulsiva, pero no entendía el concepto de lujuria y cómo esa era la fuerza impulsora detrás de mi comportamiento.

No recuerdo el evento donde él estaba hablando, pero recuerdo con gran claridad lo que dijo ese día cuando dio su definición de lujuria. Jess dijo: "Para mí, la lujuria es querer algo que Dios no me está dando en un momento dado". Esa declaración resonó en mí y la he repetido docenas de veces en reuniones y al reflexionar sobre mi propia recuperación. Para mí, la lujuria es rumiar sobre alguien o algo y, si no se entrega, puede tener consecuencias muy graves para mi recuperación.

HARVEY: ¿Recuerdas que Jess también nos contaba muchas historias del Oriente? Una en particular disminuye el concepto del poder de un detonante. Nos contaba sobre un gurú en la India que iba con su estudiante por un camino. De repente, vieron a una hermosa mujer con un vestido suelto. No podía cruzar un gran charco de barro. El gurú la levantó, la llevó a través del charco de barro y luego la dejó en el suelo. Tres kilómetros más adelante el estudiante estaba muy agitado.

"Gurú, no entiendo", exclamó. "No se te permite tocar a una mujer, pero no sólo la tocaste, sino que también la cargaste". El gurú respondió: "Sí, estudiante, la cargué y luego la dejé en el suelo, pero a tres kilómetros de distancia tú todavía la estás cargando". Sin duda era un gran narrador, lleno de estas valiosas historias. Fue un gran regalo para mí como padrino durante casi nueve años. Fue un regalo aún mayor para nuestra Fraternidad. Falleció el 24 de febrero de 2000, pero su huella en SA perdurará para siempre.

DAVE: También podría contar más historias sobre él, pero su definición de lujuria es una que llevaré conmigo y transmitiré a otros mientras continúe recorriendo el Camino del Destino Feliz. Que Dios bendiga nuestra maravillosa Fraternidad de Sexólicos Anónimos.

Harvey A., Florida, USA



Dave H., Tennessee, USA



**¿Cómo lo
lograron los
veteranos?**

**¡Un día a la
vez!**



La vida sigue MEJORANDO

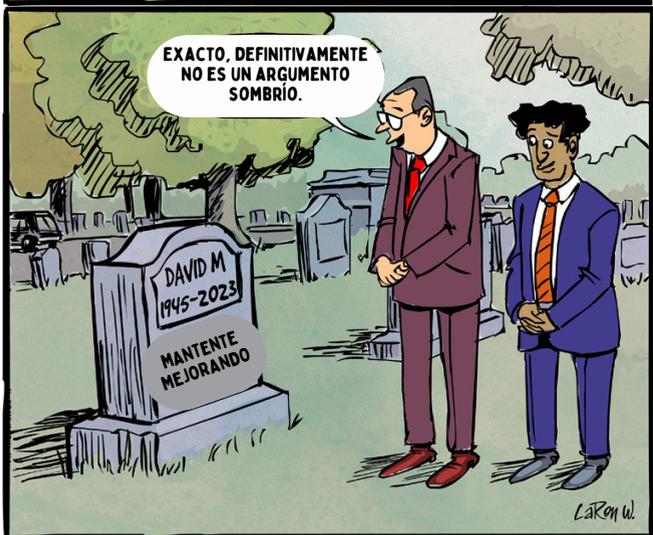
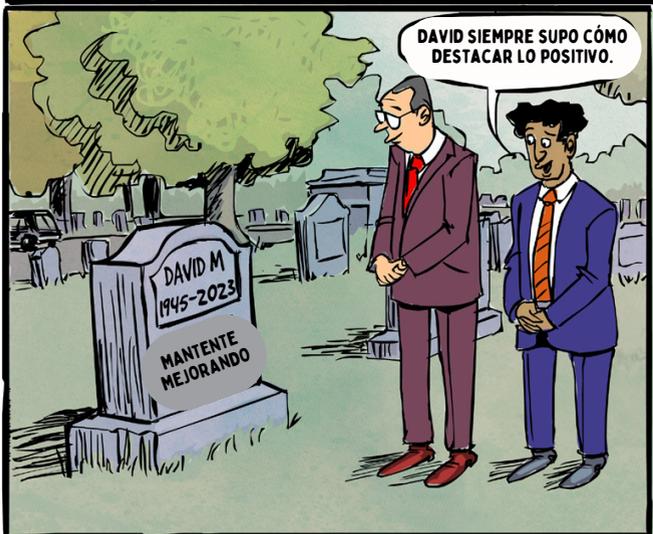
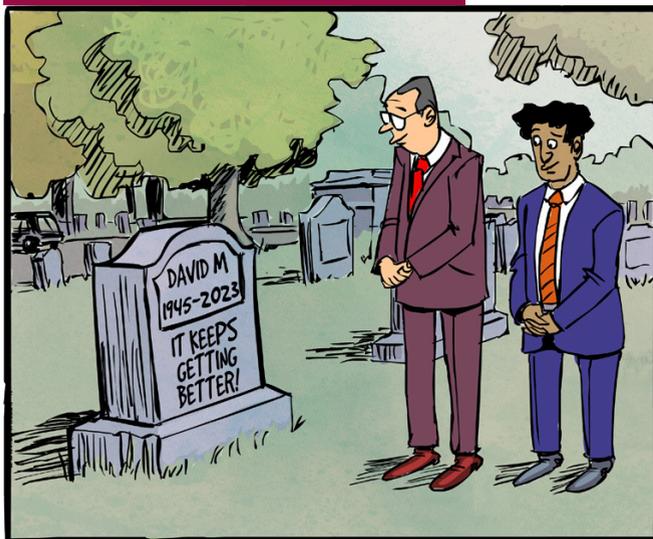
Historias
De SA

Esto está adaptado de una charla que David M. dio en la Conferencia Internacional de 2020 en Nashville.

Mi nombre es David, soy un sexólico. Y por la gracia de mi Poder Superior, mi fecha de sobriedad es el 2 de agosto de 1988, por lo que nunca podré estar lo suficientemente agradecido. Ese crédito es para mí Poder Superior, eso es seguro. Estaba sentado cenando y calculaba que habían pasado treinta y un años, cinco meses y ocho días. Y cada uno de ellos, a su manera, ha sido un milagro. Y eso es un poco de lo que me gustaría compartir esta noche. Después de mi primer año de sobriedad, me dijeron que seguiría mejorando. Y esa ha sido la simple descripción de mi experiencia en Sexólicos Anónimos, sigue mejorando.

Usaré "¿Qué son los sexolicos y qué es la sobriedad sexual?" como un marco aproximado. Comienza: "Sólo podemos hablar por nosotros mismos". Gran parte de lo que respondemos a nosotros mismos y en los demás en nuestras reuniones, en nuestra literatura, en reuniones como ésta, está más allá de la comprensión de gran parte de nuestra sociedad. Es muy importante estar juntos y, de hecho, somos los únicos que podemos hablar por nosotros mismos. Una de las cosas que nos da poder para continuar con lo que hacemos a diario es lo que nos entregó Alcohólicos Anónimos. Porque cuando eso empezó en 1935, la situación era más o menos la misma. Los alcohólicos eran simplemente una causa perdida. No había esperanza. No iban a mejorar. Los alcohólicos podían ser institucionalizados, marginados o tolerados de algún otro modo y mantenidos en cierto modo aislados, pero no había esperanza. Y de repente, a partir del 10 de junio de 1935, hubo esperanza.

Y es muy similar para nosotros. En el Libro Blanco, Roy habla sobre el número de la revista Time que se publicó en 1974



Y es muy similar para nosotros. En el Libro Blanco, Roy habla sobre el número de la revista Time que se publicó en 1974. Así que siempre nos han necesitado y ha habido personas a nuestro alrededor que sabían que posiblemente había alguna ayuda disponible a través de la recuperación de los Doce Pasos. Sin embargo, "sólo podemos hablar por nosotros mismos. La naturaleza especializada de Sexólicos Anónimos se puede entender mejor en términos de lo que llamamos sexólico". Afortunadamente, si algo no funciona, tengo ochocientas reuniones de AA por semana entre las que puedo elegir. Es prácticamente lo mismo, las lecturas son muy similares, la apertura del Capítulo Cinco y todo eso. De modo que el nombre "sexólico" nos vincula a esta inmensa reserva de éxito espiritual y esperanza [ya establecida] para el alcohólico en recuperación. Nosotros [SA] somos muy especializados.

Te conozco porque estoy mentalmente enfermo y tú estás mentalmente enfermo. Eso es lo que tenemos en común. ¿Pedí esta enfermedad mental? No. ¿Me inscribí? No. ¿Lo tengo? Sí. Nadie se registra para ser diabético. Solo pasa. Y una vez que sucede, ¿sabes qué? O lo aceptamos y vivimos nuestras vidas en consecuencia, o no lo hacemos. Ésa es "la naturaleza especializada de Sexólicos Anónimos".

"Los sexólicos se han situado ellos mismos fuera del contexto de lo que llamamos lo bueno y lo malo". Puedo recordar lo solo que me sentía cuando tenía seis años. Al final de la primera reunión a la que asistí, decían: "Estábamos haciendo la conexión verdadera. Estábamos en casa", y comencé a llorar. En ese momento yo tenía cuarenta y dos años y tenía mucho, mucho tiempo buscando un hogar. Simplemente no encajaba. Y como cualquier buen adicto, mi enfermedad era crónica y progresiva. Fantaseaba con un mundo perfecto donde el sexo era realmente importante.

Y fue justamente ese aislamiento, "salirse del contexto de lo que llamamos lo bueno y lo malo".

Y no sabía que era una cuestión de bien o mal, tenía todos estos secretos que guardar. De niño me quitaba la ropa en público y fantaseaba compulsivamente con cosa, en su mayoría de cuentos de hadas. Pero no pude parar. Simplemente se apoderó de toda mi vida. Con el tiempo empeoró, Sexo con animales, travestismo, uso de pornografía en todas sus formas, fantasías, voyerismo, sadomasoquismo, múltiples aventuras adúlteras. Fui bastante minucioso.

Como solía decir Jess, "El sexo no es el problema, David. La lujuria en tu cabeza es el problema." Eso resonó verdadero y me dio un contexto porque nunca lo supe.

"Él o ella están fuera del contexto..." Recuerdo estar sentado detrás de Jean P. en una reunión. Tenía la versión grande del Libro Blanco de 8,5" x 11" que existía en ese momento. Se tacharon líneas y se escribieron otras cosas, incluida la palabra "ella misma". Fue entonces cuando se presentó por primera vez aquí en Nashville en 1990 ¿"Qué son los sexólicos y qué es la sobriedad sexual?" y se abrió a las mujeres en términos de pronombres. Finalmente nos estábamos poniendo al día con nuestra escritura y ha sido genial. Ha sido exactamente lo que necesito.

"Él o ella habían perdido el control, ya no tienen el poder de elegir y ya no pueden detenerse. La lujuria se había convertido en una adicción". Para un alcohólico, el alcohol no es el problema. El problema para el alcohólico es el "-YEM" – Yo, ego y mi, – y el egocentrismo y los defectos de carácter que alimentan este consumo compulsivo del alcohol, o en nuestro caso, la lujuria. Yo sabía lo poderoso que era AA. Y cuando entré a esa primera reunión de SA, la gente hablaba de emborracharse de lujuria. Me identifiqué desde el primer día. Sabía que con el tiempo me emborrachaba con la masturbación. También aprendí a emborracharme de fantasías, emborracharme de lo que sea.

Una noche, tres o cuatro días sobrio, yo estaba conduciendo a casa y me encontré detrás de un auto. En el coche había una mujer. Nunca vi nada más que ella sentada, así que solo era su cabeza sobre el asiento y su cabello me excitó totalmente. Me tomó totalmente por sorpresa porque hasta ese momento no tenía idea de cuán constantemente estaba lujurioso. Y siempre me he descrito como el tipo de adicto al sexo que, como un alcohólico, nunca deja que el vaso se seque. Ese defecto de carácter no ha desaparecido. Lo que ha cambiado es que ya no dirige mi vida. Y ese es un gran cambio por lo cual nunca estaré lo suficientemente agradecido.

"Nuestra situación es como la del alcohólico que ya no puede tolerar el alcohol y deben dejar de beber por completo, pero su relación de dependencia es tan grande que no puede lograrlo". Mis compañeros de trabajo me rogaban que dejara de salir a los almuerzos, de tener conversaciones especiales, de cerrar la puerta de mi oficina para tener consultas sobre cualquier cosa. Yo quería parar, me identifico con la línea que dice "su dependencia es tan grande que no pueden parar". Ese era yo.

"Por lo tanto, para los sexóxicos" significa que este es sólo un programa para los sexóxicos. No afirmamos que sea para nadie más. "...cualquier forma de sexo con uno mismo o con otras parejas que no sean el cónyuge es progresivamente adictiva y destructiva". Me identifiqué inmediatamente porque sabía que me emborrachaba de masturbación, me emborrachaba de fantasías, me emborrachaba de lujuria. No somos negativos al respecto. Simplemente decimos que nos destruirá. Aproximadamente dos años antes de unirme en 1988, por alguna razón hice una lista de mujeres con las que había tenido aventuras. Recuerdo que me sorprendió, en primer lugar, la longitud de la lista y, en segundo lugar, porque el problema ocurría con más frecuencia: había períodos de tiempo más cortos entre nuevas aventuras. Hasta que escribí la lista no tenía idea de cómo la lujuria

era progresivamente adictiva y destructiva. "Somos conscientes que la lujuria es la fuerza impulsora de nuestros comportamientos sexuales, y la verdadera sobriedad incluye la victoria progresiva sobre la misma". Yo sabía que la gente había estado teniendo problemas con sus conductas sexuales desde tiempos inmemoriales. También sabía que lo había intentado todo. Resultó que eso era un regalo. No me di cuenta. No podía parar y me dijeron que no estaba loco. Como solía decir Jess, "El problema no era el consumo sexual, David. Era la lujuria en tu cabeza. Ese es el problema." Y eso no sólo me pareció cierto, sino que también me dio un contexto.

Todo este programa trata sobre la libertad. Si acepto el hecho de que soy un sexóxico, que realmente necesito tener nuestra definición de sobriedad, lo que se me ofrece es libertad. No tenía libertad., que realmente necesito tener nuestra definición de sobriedad, lo que se me ofrece es libertad. No tenía libertad.

"Estas conclusiones nos fueron impuestas en el crisol de nuestras experiencias en recuperación. No tenemos otra opción, pero hemos descubierto que la aceptación de estos hechos es la clave para una libertad feliz y gozosa que de otro modo nunca podríamos conocer". No creí esa basura durante mucho tiempo. Me sentí miserable. No quería perder otro matrimonio. No quería perder otro par de niños. No quería perder mi trabajo ni mi ocupación. Probablemente habría perdido ambos. Estaba aterrorizado y con mucho dolor. Tenía muchas ganas de parar, pero no pude.

Mi esposa tuvo un colapso mental, un ataque de nervios, frente a mí; fue espantoso. No quería ser ese tipo que tuviera ese impacto en la esposa que amaba.

Y al día siguiente fuimos a ver a una consejera y ella me escuchó describir que aparentemente solo necesitaba estar involucrado con más de una mujer a la vez. Y ella dijo: "Bueno, eres un sexólico". Y fue como decir: "Bueno, te gustan las galletas saladas". Y fui a mi primera reunión esa noche y como dije, he estado asistiendo desde entonces. Todo este programa trata sobre la libertad. Si acepto el hecho de que soy un sexólico, que realmente necesita nuestra definición de sobriedad, lo que se me ofrece es libertad. Yo no tenía libertad.

"Esto debiera desanimar a muchos de los que nos visitan que admiten ser víctimas de la obsesión y compulsión sexual, pero que lo que en el fondo quieren es controlarla y disfrutarla," Una vez llamé a Harvey y le dije: "Los músicos no pueden estar sobrios". Yo estaba hablando de uno de mis ahijados Y él dijo: "David, la mayoría de la gente no puede llegar a estar sobria. Resulta que hoy en día te centras en los músicos". Desde ese momento, cuando estoy sentado en una reunión y hay un grupo de personas, todos allí son un milagro porque la gran mayoría de las personas no quieren lo que tenemos y no están dispuestos a hacer todo lo posible para conseguirlo. Caminamos y nos sentamos, como milagros.

"Hasta que llegamos al punto de la desesperación, hasta que realmente quisimos parar, pero no pudimos, no nos entregamos a este programa de recuperación". Y eso es con lo que trato de reconectarme todo el tiempo. Quiero recordar ese punto de desesperación. Tenía muchas ganas de parar, pero no pude. Y estaba dispuesto a entregarme a este programa, Sexólicos Anónimos. Y recuerdo esta línea, la uso con frecuencia y recuerdo con frecuencia "Sexólicos Anónimos es para aquellos que saben que no tienen otra opción que parar y es su propio interés el que debe convencerles de ello". Entonces comienza con "Sólo podemos hablar por nosotros mismos" y termina con "nuestro propio interés el que debe convencerles de ello", no tengo otra opción que parar. Y eso es un compromiso. No tengo que hacerlo. Elijo renovarlo todos los días. Hay un tipo que simplemente se horroriza cuando le digo a alguien que ha consumido:

"Mejor tú que yo". Creo que es por mi interés personal por lo que intentaré regresar. Entonces, lo último que quería compartir es que he estado lidiando con un cáncer bastante significativo en el hígado desde mayo pasado. Y hace unos días – estaba leyendo 12&12 con un compañero – y esta fue la lectura hace unos días. "Hemos visto a A.A. sufrir enfermedades persistentes y mortales sin apenas quejarse y, a menudo, con buen humor" (12&12 114). Y sigo diciendo que gran parte de la lucha contra el cáncer es como este programa. Es muy parecido.

Como la mayoría de las personas, hemos descubierto que podemos afrontar nuestros grandes problemas tal como aparecen. Pero también, como otros, a menudo descubrimos un desafío mayor en los problemas menores y más continuos de la vida. Nuestra respuesta está en un desarrollo espiritual aún mayor. Sólo de esta manera podremos mejorar nuestras posibilidades de vivir una vida realmente feliz y útil. Si antepone los instintos, tenemos el carro delante del caballo; seremos arrastrados hacia atrás, hacia la desilusión. Pero cuando estamos dispuestos a dar prioridad al crecimiento espiritual, entonces y sólo entonces tenemos una oportunidad real. (12 y 12 114)

Y eso es a lo que me aferro y lo que les dejaré esta noche: sólo con crecimiento espiritual podemos tener la libertad que encontramos aquí, la libertad de la recuperación. Sólo con crecimiento espiritual podremos tener esa libertad todos los días. Y sólo con crecimiento espiritual podemos tener el deseo de conservar esa libertad, que obtenemos al transmitirla en cada oportunidad. Y por eso nunca podré estar lo suficientemente agradecido. Sean bendecidos. Gracias.

David M., Oregón, EE. UU.
1945 - 2023



Cómo su reunión se convirtió en un

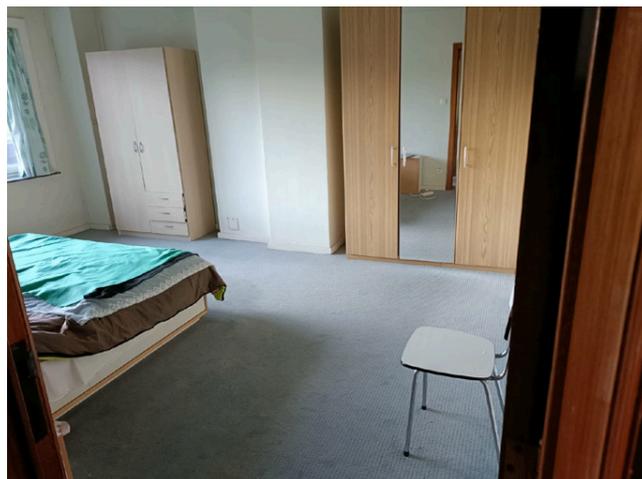
El Paso cero ha sido un punto de inflexión para este compañero, así como para su grupo



Mi primera reunión fue en la desordenada pero acogedora sala de estar de un presbiterio local un sábado por la mañana en agosto de 2017. Esta sala de estar había sido muy generosamente dispuesta por el anciano párroco a petición de un compañero que lo contactó en 2014. Debido a que el sitio era pequeño y a veces se llenaba demasiado, poco a poco comenzamos a buscar uno más grande.



Aun así, nuestra conciencia de grupo decidió seguir adelante y utilizar esa sala. Tres compañeros levantaron las manos para pintar y en un día las paredes quedaron como nuevas.



Varios compañeros trabajaron durante dos días en la instalación del piso laminado, ¡algunos incluso de otro grupo a tres horas de distancia!

A finales del año pasado, surgió una oportunidad: parecía que íbamos a poder alquilar un sitio muy grande en un centro parroquial cercano. Resultó que no pudimos alquilar ese salón, pero nos prometieron la pequeña habitación en la parte trasera del edificio; la sala sería utilizada solo por nosotros, lo que nos permitiría colocar los Pasos, Tradiciones, Consignas y otro material relacionado con SA. Cuando llegamos a ver el sitio, se veía bastante sucio; la alfombra estaba desgastada y las paredes estaban llenas de manchas, como se puede ver en las fotos.



Yo ayudé a colocar el piso laminado. En mi enfermedad no me gusta el trabajo (pesado), especialmente si tengo que agacharme mucho y arrodillarme y agacharme y estirarme y levantarme y arrastrarme...

¡No! Se suponía que la vida para mí siempre debía ser cómoda, tranquila. La pereza siempre ha sido uno de mis defectos de carácter.



Pero eso ha cambiado estando en recuperación. Claro, el trabajo físico a veces puede parecer desalentador, pero con una actitud sana puedo disfrutar del trabajo físico y, sin duda, del resultado final. Me gustó especialmente trabajar con otros, siguiendo el ejemplo de los que tienen más experiencia en este tipo de cosas.



Cada uno aportó algo de acuerdo a sus talentos y ayudó a dar forma a la sala de reuniones. ¡Algunos compañeros proporcionaron sillas, hermosos vasos nuevos, posavasos e incluso plantas! Los 12 Pasos y Tradiciones fueron colgados en la pared, al igual que las Promesas.

El trabajo duro y el ir a comer algo después fortalecieron mi experiencia del Paso 0 porque agregó mucho a mi sentido de fraternidad y pertenencia al grupo. De hecho, hacer cosas juntos, como salir a caminar y comer, me ha mantenido en la comunidad sin alejarme pasados unos meses.

La comunidad de SA me ha mostrado que, en efecto, hay vida después de la lujuria. Si bien las actividades de compañerismo no necesariamente garantizan la sobriedad, sí me ayudan a seguir viniendo.



Me dan ganas de seguir trabajando en el programa y hacer llamadas telefónicas (algo que hice muy poco al principio) y venir a las reuniones. El Paso 0 no me hace mejor, pero me ayuda a sostenerme durante el resto de los Pasos.



El entusiasmo en torno a nuestras ideas y nuestros planes y el trabajo conjunto también hizo algo más: consolidó nuestro sentido de ser un grupo en lugar de ser solo una reunión. Nos transformamos en un sólido grupo de amigos que trabajan juntos por un mismo propósito. Fue una experiencia muy agradable y saludable para todos nosotros y nuestra nueva sala de reuniones lo refleja. Se lo deseo a todos los compañeros y grupos.

Stefaan D., Gante, Bélgica



Vivir de Acuerdo a Los Pasos y las Tradiciones

Hay seis afirmaciones que creé en una aplicación llamada "YO SOY", que se muestran en la pantalla de mi teléfono durante todo el día con un fondo de atardecer en una playa. Me ayudan a mantenerme sobrio.

1 "HABLA MENOS, ESCUCHA MÁS"
Necesito dar menos consejos a quienes llaman (que a nosotros los adictos, no nos gustan mucho) y simplemente prestarles atención. Esto sigue siendo lo más difícil para mí.

Su teléfono inteligente muestra seis afirmaciones a lo largo del día que son recordatorios de su corazón a su mente y que le han ayudado a mantenerse sobrio durante más de nueve años.

"TEN EN CUENTA LAS BENDICIONES"

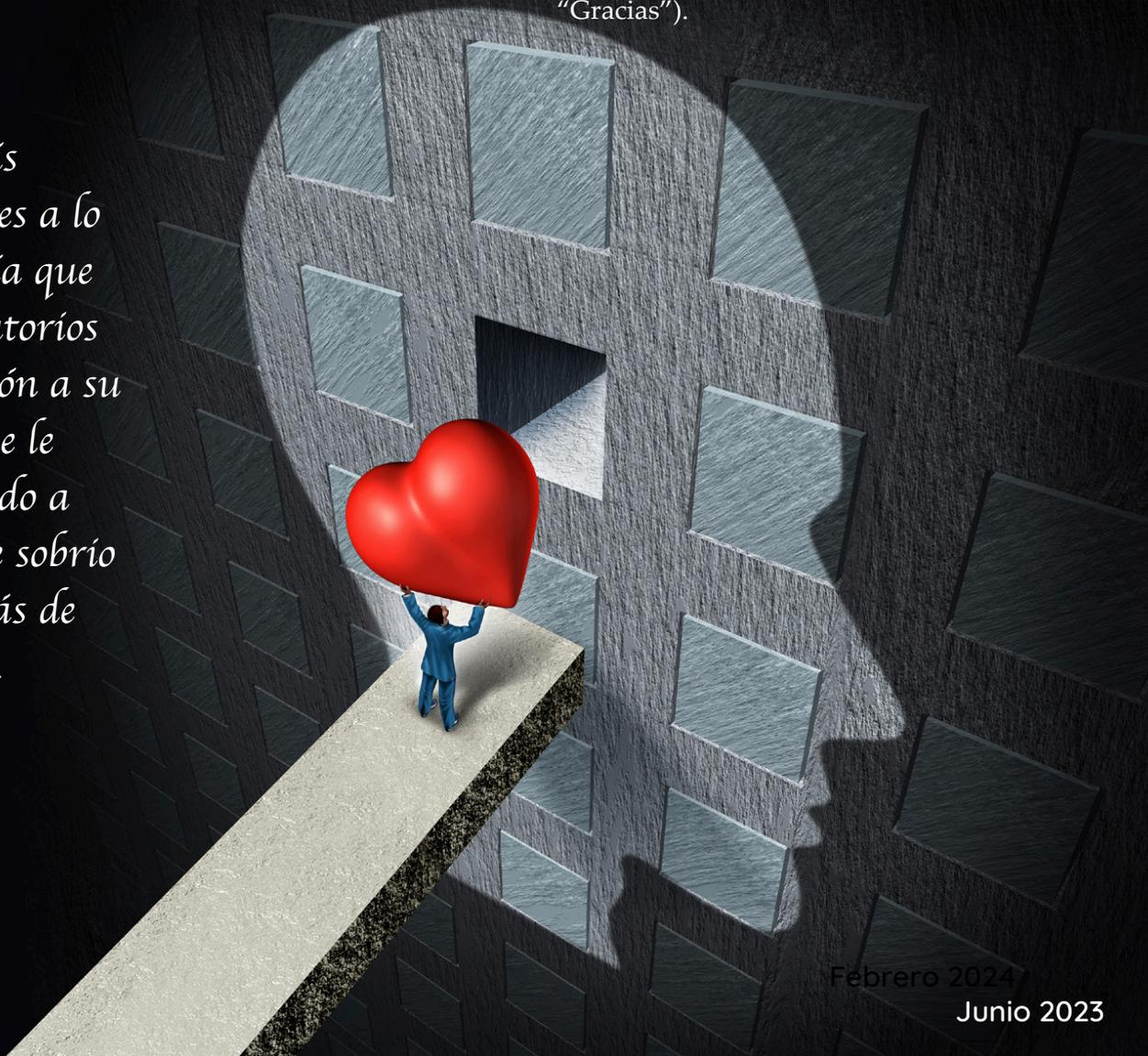
Es fácil para mí no recordar las pequeñas cosas buenas, a menudo inesperadas, que me suceden; una llamada telefónica de un viejo amigo o una preocupación de negocios que resultó bien, son un par de ejemplos recientes en mi vida.

"DA GRACIAS"

Creo que hablar con mi Poder Superior en voz alta me ayuda a aceptar que soy merecedor de sus bendiciones sin haberlas ganado, independientemente de mis faltas y errores. (A mi edad, lo primero que hago al despertar es decir "Gracias").

2

3



4 "TODAS LAS PÉRDIDAS CONTIENEN LAS GANANCIAS"

Esto me recuerda que el Poder Superior me hace "exámenes sorpresa" en forma de obstáculos y desafíos que suelen esconder una bendición; en mi caso, tuve que dejar ir un par de mis pasatiempos favoritos (esgrima competitiva y tiro al plato) porque tengo estenosis espinal progresiva que requiere aparatos ortopédicos en las piernas. Sin embargo, ahora tengo más tiempo para disfrutar del ajedrez en línea, ponerme al día con mis películas antiguas favoritas y leer (actualmente la historia de los emperadores romanos y los orígenes de la Primera Guerra Mundial).

5 "TODAS LAS COSAS LLEGAN... Y PASAN"

Este viejo dicho me recuerda ir más despacio y no intentar manejar todo... A veces debo esperar un poco y ver qué pasa; ¡El Poder Superior suele hacer un mejor trabajo que yo en manejarlo todo!

6 "ACTÚA COMO SI"

Parece que no puedo alejarme de los sentimientos como el resentimiento, la tristeza, y la vergüenza, pero puedo sonreír, y hablar como si fuera un personaje en un escenario, obra de teatro o una película, escrita para expresar esas emociones, en coautoría con mi Poder Superior; sé que no debo tomarme esas emociones negativas demasiado en serio. Estas afirmaciones son recordatorios de mi corazón a mi cabeza diciéndome que trabaje los Pasos y viva según los principios espirituales de nuestras Tradiciones.

La aplicación es gratuita y tiene una gran variedad de afirmaciones y fondos incorporados; me han ayudado a permanecer sobrio durante más de nueve años, por lo cual estoy muy agradecido.



Stan H., Nueva York, EE.UU.

ESSAY

EL BOLETÍN INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

Últimamente ha habido casi ningún artículo de miembros femeninas. Si eres una miembro femenina con cierta sobriedad, por favor comparte con nosotros tu historia o tu experiencia, fortaleza y esperanza sobre los próximos temas (ver pág. 35). Ayuda de esta manera a tus hermanas alrededor del mundo.



Del ESSAY a un podcast completamente nuevo
CONVERSACIONES DE ESSAY: MÁS ALLÁ DE LA PÁGINA

www.sa.org/essay
www.sa.org/essay

ANUNCIOS



Un equipo de miembros hábiles y motivados ha estado trabajando en un nuevo podcast bimensual de ENSAYO titulado "Conversaciones de ENSAYO: Más Allá de la Página". Prepárate, ya que lanzaremos su primer episodio el 15 de abril.

EL REGALO INVISIBLE

Hace algunos meses, nuestro grupo de Bonn organizó un taller de 12 pasos. Fue una combinación creativa de los increíbles ejercicios de cuerdas de Dave T. El brillante taller de 12 pasos de Nicholas S., y los dibujos en vivo del líder del taller en un rotafolio.

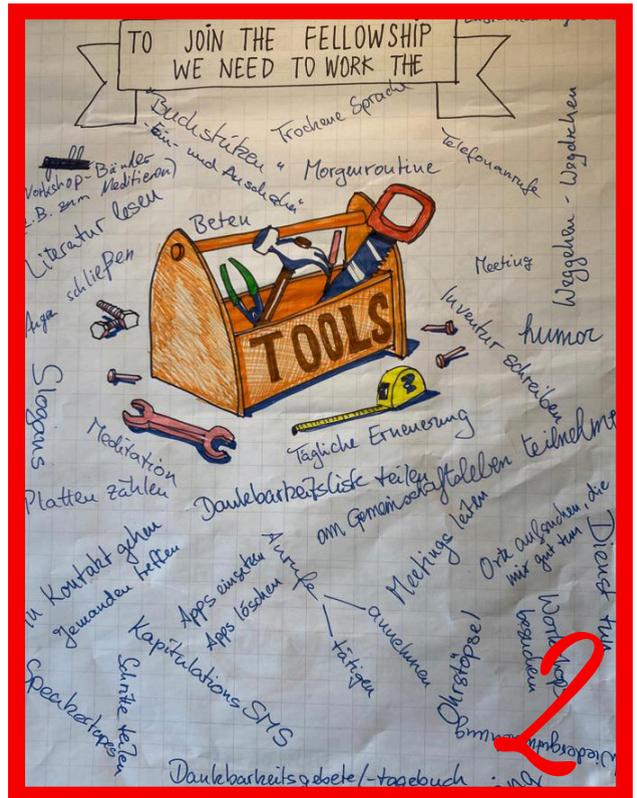
La imagen 1 muestra cómo vivir la vida en un mar lleno de tiburones que representan la lujuria. Compañerismo, Padrino, Pasos y Servicio son las cuatro condiciones indispensables para estar en la balsa salvavidas. Nos preguntaron dónde estábamos en relación con la balsa: ¿En algún lugar del borde? ¿Con un pie dentro y el segundo fuera? ¿En el medio? ¿O en algún lugar del océano? Esto también se experimentó durante un ejercicio de dinámica grupal, donde se nos pidió que nos pusiéramos de pie y nos posicionáramos en relación con la balsa salvavidas.



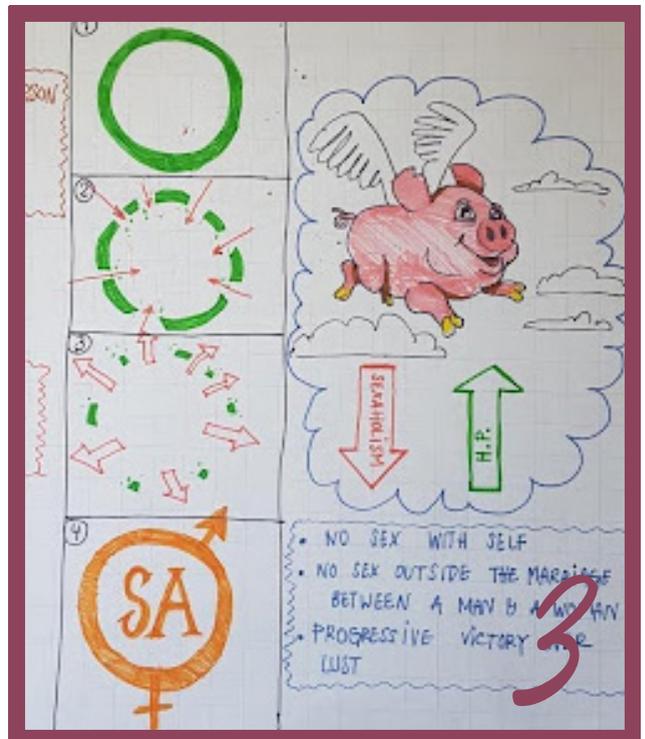
En otro ejercicio (ver imagen 2) todo el grupo ofreció una lluvia de ideas sobre las herramientas del programa, que se enumeraron entrecruzadas en la hoja del rotafolio. Me quedé asombrado al ver el verdadero tesoro de herramientas que tengo a mi disposición. Realmente ya no soy una víctima. En la recuperación, sigo siendo tan impotente como antes, pero ciertamente ya no estoy indefenso. Hay más herramientas de las que puedo trabajar en un día determinado.

Los cuatro círculos dibujados en la imagen 3 fueron muy esclarecedores para mí:

- El círculo 1 muestra un círculo verde ininterrumpido, que representa nuestros límites ininterrumpidos cuando entramos en este mundo cuando éramos bebés.



- El círculo 2 muestra un círculo verde roto, que representa la destrucción de nuestros límites por todo tipo de abuso y negligencia (emocional, física, sexual, espiritual) causado sobre nosotros por otras personas en nuestra infancia.

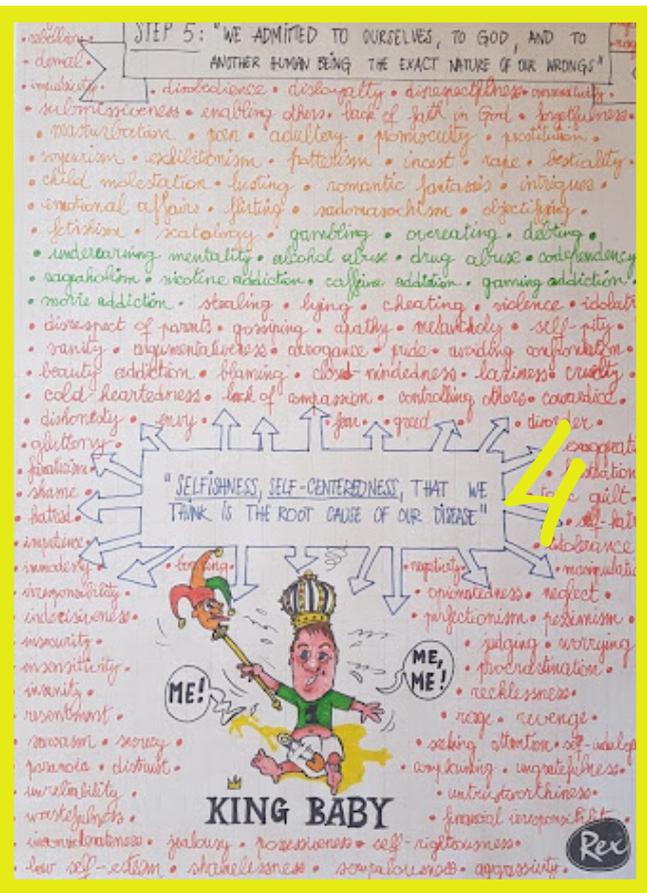


• El círculo 3 en verde, aún más destruido, representa el abuso y las violaciones que nosotros mismos hicimos a los demás y a nosotros mismos, destruyendo así aún más nuestros "límites ya destruidos".

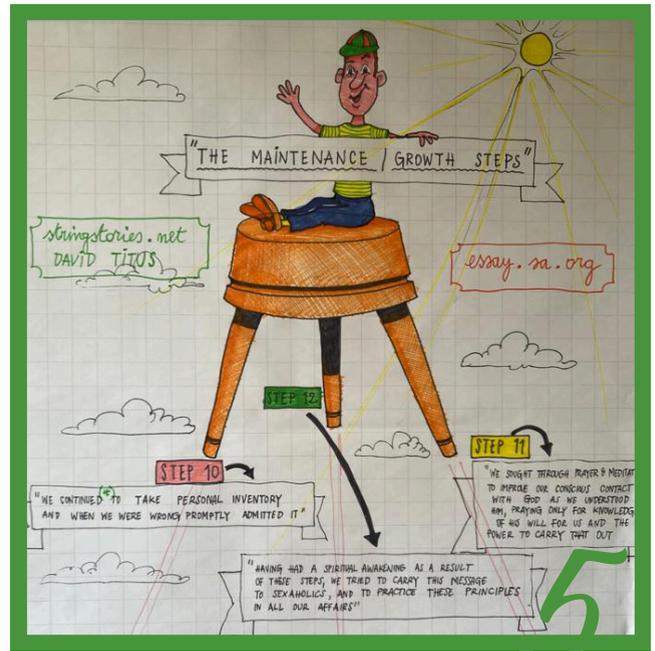
• El círculo 4 muestra a SA reinstalando los límites que teníamos cuando éramos bebés por medio de los límites claros de la definición de sobriedad de SA y la fuerza de la Comunidad.

Me relacioné con el líder del taller, quien compartió cómo había intentado "relaciones comprometidas", así como el consumo entre personas del mismo sexo, lo que para él lo había llevado una y otra vez al desastre y casi al suicidio. Sus límites originales han sido destruidos tan severamente y su enfermedad es tan fuerte que necesita nuestra clara y fuerte definición de sobriedad tal como está para mantenerse sobrio y crecer en recuperación.

El Libro Grande dice: "¡Egoísmo, egocentrismo! Eso, pensamos, es la raíz de nuestros problemas" (AA 62). La Imagen 4 muestra de la manera más impactante que todos y cada uno de los defectos de carácter en la hoja del rotafolio se originan en el egoísmo y el egocentrismo.



La imagen 5 muestra un taburete de tres patas, mostrando la importancia de los "Pasos de Mantenimiento" o los "Pasos de Crecimiento" 10, 11 y 12. Con solo una o dos patas, el taburete es inestable y está condenado a caerse. Un buen detalle, representado por las líneas rojas debajo de las patas, es que las patas del taburete siguen creciendo si continúo trabajando.



También hicimos varios ejercicios de cuerdas, algunos individualmente, otros en parejas, otros en grupo, así como ejercicios de dinámica de grupo.

A cada uno de los 31 participantes se les pidió que trajeran un regalo de recuperación. Habían estado durante el fin de semana en el centro de la habitación. En la sección de cierre, cada uno podía elegir uno, lo cual fue muy divertido. Pero probablemente el mayor regalo del taller para mí fue el regalo invisible de haber recibido una nueva experiencia, fuerza y esperanza, así como una nueva voluntad de ser honesto y tener una "actitud de tolerancia cero" hacia la lujuria en cualquiera de sus formas.

Este don invisible es incomparablemente más poderoso y amoroso que el monstruo invisible que todavía está dentro de mí y quiere seducirme y poseerme. El monstruo ha estado bastante enojado conmigo, porque he estado lleno de nuevo coraje desde el taller.

Winfried, Windeck, Alemania



ÉL ERA UN RAYO DEL AMOR DE DIOS

Tucson Ray dedicó su vida a mantenerse sobrio y a servir a los demás y fue crucial para el desarrollo de muchas de las herramientas que el CFC usa hoy en día.

Uno de los primeros miembros del Comité de Instalaciones Correccionales (CFC) fue Ray S. de Tucson, Arizona, mejor conocido en nuestro programa como "Tucson Ray". Inició el programa Apadrinamiento por Correo (SbM en inglés) en Arizona "ofreciéndolo por sí mismo durante unos siete años". Desarrolló un formato para este acercamiento a las personas en prisión que todavía utilizan hoy quienes escriben a hombres y mujeres en prisión.

Después de siete años de escribir a los presos, Tucson Ray se sintió llamado a iniciar reuniones de SA en las prisiones de Arizona. Después de hacer esto durante varios años, el Departamento Correccional de Arizona le pidió a Tucson Ray que eligiera entre continuar las reuniones en las prisiones o seguir apadrinando a los presos por correo.

Prefirió continuar las reuniones en prisión y pidió a la GDA (Asamblea General de Delegados) que se hiciera cargo del Programa de Padrinos por Correo. Ray continuó las reuniones en prisión durante 18 años más.

Jimmy P., un miembro de SA que conoció a Ray durante muchos años en Arizona, recuerda lo siguiente: "Ray S. fue una de las razones por las que seguí regresando a SA. Estuvo en la primera reunión a la que asistí. Me encantaba escuchar su historia cuando se la contaba a los recién llegados en nuestras reuniones. Siempre admiré su dedicación y sacrificio por SA. Esas reuniones de Tucson eran un poco diferentes a la mayoría de las reuniones a las que he asistido desde entonces y me encantaban. Una de las cosas que permitían en esa reunión era que la gente hiciera preguntas y que otros miembros, más sobrios, hablaran de su propia experiencia, fortaleza y esperanza.

Esto permitió que aquellos con más sobriedad hablaran en forma de “yo” e impartieran sabiduría, sin tener que apadrinar a todos”.

“La experiencia de Ray fue crucial para que yo entendiera qué era necesario para mantenerme sobrio. La dedicación de Ray para organizar la reunión era algo sorprendente. Realmente vivió una vida en la que lo más importante que hacía cada día era mantenerse sobrio. Creo que un cercano segundo lugar fue ayudar a otros en su recuperación. Conducía por todos lados yendo de prisión en prisión facilitando reuniones para los reclusos. Puso muchos kilómetros a sus autos para apoyar esos programas”.

“Lo más importante que siempre me llamó la atención de Ray fue lo feliz y en paz que estaba. Su vida era muy sencilla en recuperación. Vivía una vida de servicio. Oraba por los demás y observaba la mano de Dios en sus vidas. Lo recuerdo diciendo que sabía que Dios estaba bendiciendo a todas las personas por las que oraba, así que oraría para poder verlo. Creo que él podía verlo”.

Eric S., que trabajó con Ray en el CFC, comparte estos recuerdos de Ray: “Ray, alcohólico y sexólico desde hace mucho tiempo, se acercó a Dios una noche y oró para que lo liberaran de su obsesión. A cambio, dedicaría su vida al servicio. A partir de ese día quedó libre de la lujuria y el alcohol. Pocos estaban dispuestos a asumir el trabajo de los 12 Pasos en centros penitenciarios, pero Ray fue un pionero. A través de Ray, aprendimos cómo acercarnos a los funcionarios penitenciarios, cómo escribir a quienes deseaban padrinazgo mientras estaban en prisión y cómo utilizar cartas u otros medios para enseñar los 12 pasos a un ahijado. Lo más importante es que Ray nos mostró cómo el servicio tiene un efecto profundo en nuestra recuperación”.

“En 2016, los Custodios permitieron que SACFC grabara a Ray en Tucson, conocido como Proyecto de Audio de Tucson Ray. Fue una suerte para la Fraternidad; Ray falleció de cáncer un mes después. Ray prefería ser conocido como un “padrino” y no como un líder. Su profundo compromiso, humildad, amor y confianza en el programa son testimonio de los miles de adictos cuyas vidas tocó. Ray encontró un “gozo imposible” a través de una vida de servicio. La suya es una de las historias más profundas e inspiradoras de nuestro programa de 12 Pasos”.

De los testimonios de los miembros mencionados se desprende claramente que Ray sirvió a SA de manera extraordinaria. Era un rayo del amor de Dios por los sexólicos. Tuvo un gran impacto en la organización del CFC de SA. Vivió una vida sobria y productiva y sirvió bien a nuestra Fraternidad. Vivió sobriamente.

Ray también murió sobrio. Como Eric relataba anteriormente, Ray trabajó en un proyecto de CFC hasta un mes antes de su muerte. Jimmy P. relata sus últimos recuerdos de Ray. “Extraño a Ray. Estuvo muy cerca de obtener una medalla de 30 años de sobriedad cuando falleció. Me siento agradecido de haberlo conocido y espero poder ayudar a una décima parte de las personas a las que él ayudó decisivamente”.



KB, Florida, USA.

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.

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>

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:



Nuevos grupos

- NY (Washington Heights), New York
- Columbus, Nebraska
- Lander, Wyoming
- David City, Nebraska
- Penacook, New Hampshire

Eventos de SA

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

¡Reserva la fecha!

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



← Escanea este código para más



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

Dave H., California, EE. UU.



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

Ser libre de la recaída: Inicia el cambio

¿Alguna vez has deseado ser parte de algo transformador? Aquí tienes tu oportunidad de levantar el ánimo a los compañeros sexahólicos que aún luchan en nuestras salas de reuniones. Estamos emocionados de anunciar las primeras etapas de planificación de una serie de videos completamente nueva.



Hace unos años, SA creó con éxito un conjunto de videos informativos disponibles en la página de videos de SA (sa.org/videos). Estos fueron creados para comunicar nuestro mensaje a recién llegados y profesionales, con subtítulos en varios idiomas. Después de esto, un miembro inició la impactante serie de videos "¡Momentos Aha!". Descúbrelos en essay.sa.org/get-involved. Ahora, en nuestro último proyecto, buscamos resaltar historias de individuos que han superado la recaída crónica.



Tu Viaje es Valioso

¿Estás experimentando felicidad, alegría y libertad después de vencer la recaída crónica? Si has mantenido más de un año de sobriedad después de frecuentes recaídas, tu historia podría motivar a muchos. Al participar en una entrevista completamente anónima, tus experiencias pasarán a formar parte de una serie de historias inspiradoras dentro de nuestra fraternidad.

Sé el Catalizador

¿Alguna vez te has preguntado si tu historia realmente podría ayudar a otros? ¡Sí que puede! Tu camino hacia la recuperación es un ejemplo a seguir para aquellos que buscan orientación. Si estás dispuesto a contribuir y mantener tu anonimato, o tienes preguntas, contacta a Michael J. en 1212michaelj@gmail.com.

Juntos, podemos brindar un apoyo crucial a aquellos que más lo necesitan dentro de nuestra comunidad.

Gracias por considerar este papel en iluminar una luz de esperanza y ser fuente de aliento. Tu historia tiene el potencial de transformar vidas.



VIENE EN ABRIL



Próxima edición

El número de abril se centrará en el tema "valor para cambiar", que será el tema de la próxima Convención Internacional de Los Ángeles en julio.

Elección del Tema de la Convención

Un compañero de Los Ángeles describe por qué se eligió el tema "valor para cambiar" y cómo el equipo de la convención está preparando el evento.

Servir a los Demás

Si bien el egoísmo era la raíz de sus problemas, servir a los demás es la raíz de su recuperación hoy en día.

Los veía todos los días

Él estuvo en prisión durante cuatro años y vio a muchos amigos en la cárcel que nunca recibían correo. Es por eso que hoy en día está muy activo en el CFC para asegurarse de llegar a aquellos más aislados.

Envía tu historia

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.

Edición de octubre de 2024: Uso de la Literatura del Programa (Historias antes del 1 de septiembre) Explorando la riqueza de la literatura AA y SA que tenemos a nuestra disposición.

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

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

LOS 12 PASOS DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LAS 12 TRADICIONES DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

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

Dios

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.