

# ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

## VIAJE SOBRIO

Presentando  
Aspectos  
Destacados  
de la Asociación  
SA Japón



JUNIO 2023  
SA.ORG

## Propósito de SA

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

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

## DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

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

## Sexólicos Anónimos DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

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

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

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

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

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

Ensayo (ESSAY) es una publicación de Sexólicos Anónimos

essay.sa.org

Copyright © 2022 Todos los derechos reservados.

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

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

## *Muchas personas toman vacaciones durante los meses de julio y agosto.*

Algunos toman breves escapadas a la ciudad, otros se van de vacaciones tranquilas a la playa, y otros prefieren semanas de senderismo y caminatas. Por supuesto, la gente viaja por una gran variedad de motivos y en cualquier época del año—trabajo, para visitar a familiares y amigos, por motivos religiosos u otros motivos personales. Cualquiera que sea la motivación, nosotros los adictos al sexo descubrimos que podemos viajar de forma segura y agradable siempre que tomemos ciertas medidas, como nuestro amigo a caballo aquí.

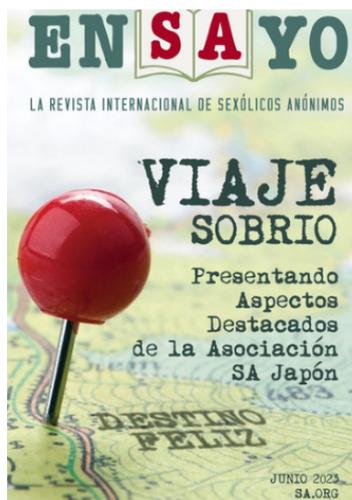
En el tema de este mes, "Viaje sobrio", les ofrecemos una colección de historias de miembros de todo el mundo que testifican que pueden mantener su sobriedad, alegría y serenidad mientras viajan, siempre y cuando sigan trabajando esas mismas herramientas del programa y mantener los mismos límites que trabajan en casa. También estamos encantados de dar una cobertura especial a la fraternidad de Japón, presentando las historias de los miembros de ese país junto con la historia de los japoneses en el boletín "ROMPECABEZAS JIGSAW", y una interesante muestra de hechos y figuras.

En fraternidad,  
El equipo editorial  
essay@sa.org



# Junio 2023

Estaremos contigo en la fraternidad del Espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz. Que Dios te bendiga y te guarde— hasta entonces. AA 164



En la portada: viaje sobrio es parte de las promesas que se están cumplido entre nosotros, No tenemos que evitar un lugar donde hay algo lujurioso, si tenemos una razón legítima para estar allí.

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

El uso de las herramientas cambió su visión.....	8
Orar fuera de la casa.....	9

## EN LA PORTADA VIAJANDO SOBRIO

Mis reglas para viajar sobria.....	10
Diversión en el viaje con mis amigos de recuperación.	12
¡Vamos!.....	15
Reemplazando Viejos Recuerdos Con Nuevos.....	E14
Cambie su forma de pensar.....	16
Deshacerse del Equipaje Emocional.....	17

## HISTORIAS DE SA

¿Cómo lo sabré?.....	20
Mi vida: un estrecho escape de la muerte.....	23

## PASOS Y TRADICIONES

El poder explosivo del amor.....	26
Carta del noveno paso .....	27
Esperanza más allá de la esperanza.....	28

## COMITÉ DE PRISIONES

¿Por qué ser amigo de un amigo en la cárcel?.....	30
---	----

## NOTICIAS DEL MUNDO

CI de verano 2023 en Polonia.....	29
CI de invierno de 2024 en Israel.....	29
El boletín japonés ROMPECABEZAS JIGSAW.....	32
El desarrollo de SA en Japón.....	34

## TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA .....	2
Declaración de responsabilidad.....	2
Declaración de principios.....	2
Esquina del editor.....	3
¿Qué está pasando en SA? .....	5
Querido ENSAYO.....	6
SA en el mundo .....	7
Tema de discusión.....	14
Calendario de eventos de SA.....	33
Nuevas reuniones.....	31
Próximamente en agosto.....	35

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



Qué está  
Pasando en SA

**POR FAVOR SIGA  
CONTRIBUYENDO,  
SA NO ACEPTA  
DONACIONES DE  
AFUERA**

Me llena de asombro escribir esta columna de ENSAYO en cada número. Quien lo hubiera pensado, cuando este sexóxico entró en una reunión hace muchos años, ¿que mi experiencia y recuperación podría ayudar a tantos? Puedo compartir contigo todas las cosas maravillosas que contribuyen a la recuperación internacional en todo el mundo.

**Nueva Región.** La Asamblea General de Delegados en febrero aprobó la creación de una nueva región SA para Australia y Nueva Zelanda. El Delegado de la ANZ participó por primera vez en la reunión GDA (Asamblea general de Delegados) de mayo.

**Finanzas.** Este es un año difícil para nosotros, con la inflación elevando los precios de todo lo que hacemos. Por favor sigue contribuyendo a través de sus reuniones locales, intergrupos, y regiones, y hacer cualquier contribución adicional directamente a sa.org. Recuerda: Nosotros no aceptamos donaciones externas, por lo que dependemos de todos nosotros para asegurarnos de que podemos continuar proporcionando los servicios que hacemos.

**Censo de Reuniones.** Se ha hecho algunos años, pero nuestro censo de 2020 ya está completo. Hemos registrado más de 1700 reuniones alrededor del mundo. Nuestra región más grande es Europa y Medio Oriente (EMER) con 338 reuniones. De las siete regiones norteamericanas cada una tiene alrededor de 100 a 200 reuniones Otras reuniones ayudan a los adictos al sexo mantenerse sobrios en muchas regiones alrededor del mundo. El Comité de Alineación Regional (RAC) ahora está procesando los datos para ofrecer nuevas propuestas de representación para la Asamblea General de Delegados.

**Registro de reuniones.** por favor mantenga su registro de la reunión al día, porque El Comité de TI está trabajando para convertir el buscador de reuniones de la página SA.org

para usar el mismo base de datos. ¡Si su reunión no está registrada, hazlo hoy! Esta nueva aplicación pone el poder de la web en tus manos para que los recién llegados puedan encontrarte.

**Se necesita desarrollador de aplicaciones web.** SA busca un voluntario desarrollador de aplicaciones web para construir y mantener nuevas funciones en nuestro sitio web sa.org. Por ejemplo, funciones son Buscador de Reuniones, Registro de Eventos, Tienda SA, etc. Necesita experiencia en diseño y desarrollo web con conocimientos en PHP, HTML, CSS, y SQL básico. Hable con su padrino sobre lo que puede hacer. Si está interesado, póngase en contacto con SAICO para conectarse al comité TI .

**Junta de Custodios.** tenemos una gran rotación de Custodios este año, con tres de los Custodios actuales terminando en julio. La GDA ya ha elegido dos suplentes que comenzaron el servicio en mayo, así que nuestro liderazgo de servicio continúa.

Nuevo video El Comité de Información Pública ha creado un nuevo video, pronto estará en sa.org, que destaca lo que el Comité de Instalaciones Correccionales hace. Es una descripción convincente de los problemas. de nuestra enfermedad..

**ERIC H., Florida, EE. UU.**  
Presidente del comité



MI DIOS ESTÁ  
INCLUSO EN UN  
PARADISIACO  
PARQUE  
ACUÁTICO!



**QUERIDO ENSAYO, A VECES** las cosas más hermosas pasan incluso al principio de la recuperación. Tener dos hijos, de 2 y 4 años me lleva a lugares que -como un adicto al sexo y la lujuria-preferiría evitar.

Como un regalo para los niños, mis padres nos invitaron a un pequeño viaje de fin de semana a un pueblo vacacional, cerca de donde vivimos. En este tipo de pueblos, los alojamientos giran principalmente alrededor de la plaza central, con un parque acuático como la atracción principal.

Llevaba semanas temiendo ir, sabiendo que podría meterme en un lugar de riesgo con respecto a mi sexolismo. Mi mente es muy fotográfica y las fotos que mi cámara mental toma se quedan conmigo mucho tiempo.

Una vez dentro de la piscina, las cosas fueron difíciles para mí. A mi alrededor, gente en trajes de baño se lo pasaban en grande, en los toboganes y los rápidos de agua salvaje. Las madres sentadas perezosamente en bikini alrededor de una piscina infantil, hablando y disfrutando su día. Todo el mundo lo estaba pasando muy bien. Pero yo no. Estando en un lugar concurrido y lleno de tentaciones, rápidamente la situación fue demasiado para mí.

Las cosas estaban yendo por el camino equivocado muy rápidamente. Me quedé mirando el suelo, el techo, y a mis hijos,

rezando a mi Poder Superior para que me guiara a través de la situación y protegerme de la lujuria.

Oh, cómo quería contactar a mi padrino, cuyo nombre es Fries. Yo sabía que él podría hablarme a través de eso. Pero todos nuestros móviles se quedaron en un armario en la entrada, así que no había manera de que pudiera contactar a los compañeros.

Necesitaba escapar ¡AHORA! Empezaba a estar afectado por la lujuria. Me levanté y comencé a buscar un lugar tranquilo. Al hacerlo, pasé por la zona de comidas de la piscina. Y ahí sucedió: Mi Poder Superior dirigió mis ojos directamente a la palabra “FRIES” en el menú, ofreciendo la opción de ordenar una porción de papas fritas en esa zona de comidas.

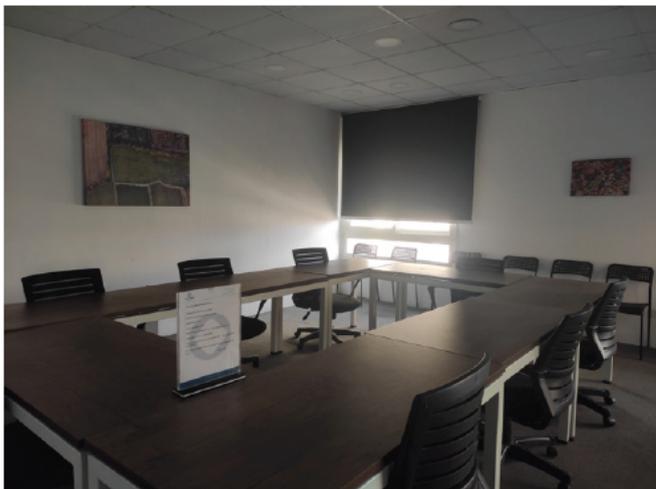
ÉL estaba justo allí conmigo en mi tiempo de necesidad. Me dijo “congélate” (el nombre de mi padrino, Fries, se pronuncia /fri:z/ o ‘congelar’) en holandés. Haz una pausa, toma un descanso y conecta con Él.

Me recordaron que el dolor es necesario, pero el sufrimiento es opcional. Siempre hay una manera de salir. Mi dios me ama tanto que me trajo a mi querido amigo en recuperación para que no fuera dominado por la necesidad de consumir. Dios, gracias por ayudarme a recuperarme.

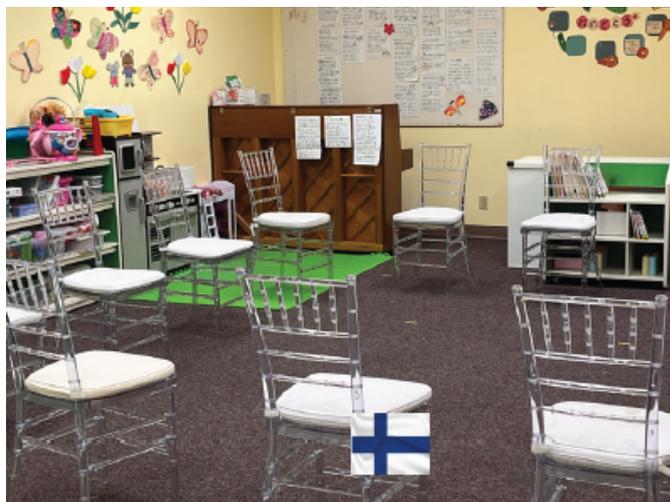
Michiel R., Ghent, Bélgica



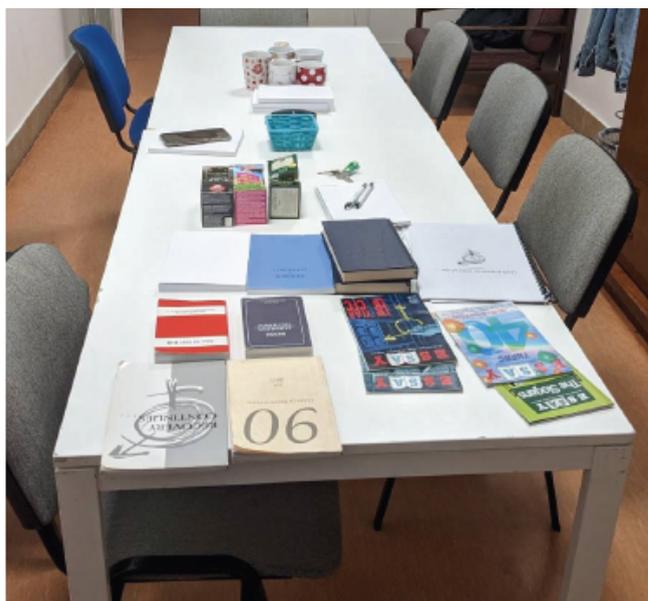
# Las reuniones de SA pueden hacerse en cualquier lugar.



Reunión Heliopolis  
Cairo, Egipto



Reunión Laguna Hills  
California, EEUU



Reunión Vincentini  
Bratislava, Eslovaquia



## Comparte tus fotos

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

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

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



Iglesia Sagrada Familia  
Taipei, Taiwan



## *El uso de las herramientas cambió su visión.*

Una mantis religiosa simboliza la presencia amorosa de su Poder Superior en medio de la incertidumbre sobre su salud.

Recibí algunas noticias sobre mi salud para las cuales no estaba del todo preparada. Significaba múltiples viajes al doctor y esperar los resultados del examen. Esperar nunca ha sido una de mis fortalezas. Me encontré a misma luchando con el miedo, porque como adicta al sexo, el miedo puede ser bastante detonante. El miedo es la chispa que, si no la rindo a mi Superior Poder, puede iniciar un incendio forestal de malas decisiones.

Tales pensamientos estaban tejiendo una red mental caótica dentro de mí. Desesperadamente no quería sentir mi miedo. La adicta en mí quería recurrir a las formas familiares de consumo con el fin para hacerle frente: "Si te acercas a tu compañero de consumo, te sentirás mucho mejor." En un momento, literalmente dije en voz alta: "¡Hoy no, sataná!"

Llego el día de mi operación y fui. Cuando llegué a casa, noté que había un insecto en el parachoques de mi coche. Cuando salí de casa para volver al consultorio médico la siguiente mañana, todavía estaba allí. (¡Y aún viva!) conduje treinta minutos -cada trayecto- en la autopista y descansé cuando llegué a casa.

Después de unas horas volví a mi carro, miré a través el parabrisas, y el insecto estaba ahora en el capó de mi coche, de repente me di cuenta que era una mantis religiosa. Al verlo tres veces seguidas, a mi mente inquisitiva se le antojó descubrir el origen de su nombre. La parte "religiosa" es probablemente obvia: es la manera en que sus patas delanteras están aparentemente preparadas en oración. La parte "mantis"

viene del griego Mantikos, que significa "profeta." Estaba asombrada, podría haber elegido hacer frente a mi miedo viviendo en el problema, pero entonces me hubiera perdido de la belleza e inspiración que estaba esperándome calladamente en la solución.



Abandonada a mis propios recursos, habría visto el mundo a través de telarañas enredadas, hasta el punto de consumir; pero como me mantuve alerta y usé las herramientas de SA,

mi actitud cambió mi visión a una hermosa mantis religiosa que simbolizaba la presencia amorosa de mi Poder Superior en medio de mi incertidumbre.

Jennifer C., California, EE. UU.



## Orar fuera de la



Practicando el Paso 11 encontró una forma de integrar su recuperación y su vida diaria.

Una de las herramientas prácticas que he encontrado más útil en la recuperación, particularmente como método de trabajo del Paso 11, ha sido reservar tiempo para orar fuera de mi casa durante el día. He trabajado de forma remota desde el inicio del confinamiento por COVID en 2020, por lo que a menudo puedo escaparme, haciéndolo a lugares de culto cerca de mi casa. También he orado en parques, capillas de aeropuertos, o en vestíbulos o salas de espera cuando estoy fuera de casa.

Mis lugares favoritos para ir son los lugares de adoración donde hay cojines de rodillas disponibles, ya que los reclinatorios me proporcionan una representación física de mi impotencia ante Dios. (De hecho, tengo uno en mi casa si no puedo salir del trabajo). Independientemente de dónde oro, noto una clara diferencia positiva en mi día después de hacerlo. Por el contrario, en los días en que no salgo a orar, observo que a menudo estoy más "inquieto, irritable y descontento" (AA xxviii).

¿Qué hago cuando oro? Empiezo tomando 10 respiraciones profundas, para tratar de estar físicamente presente. Luego hago un breve inventario de lo que estoy sintiendo (miedo, resentimiento, gratitud, etc.) y entrego estos sentimientos a Dios.

Luego le pregunto a mi Poder Superior, qué quiere que yo sea, y busco inspiración para mi siguiente acción correcta (AA 86). A veces me sorprende la claridad de mi pensamiento cuando creo espacio para ello en el transcurso de un día. "Oh, es por eso que tengo tanto miedo / egoísmo / y resentimiento hacia él, ¡tengo miedo de que tenga razón!" Otras veces simplemente recibo el regalo de la presencia y la paz a través de un momento tranquilo. Terminó con 10 respiraciones profundas más antes de dejar mi lugar de oración. A menudo llamo a un miembro de recuperación después para entregar las cosas que surgieron.

Para mí, este patrón de oración ha sido una forma importante de mi práctica del Paso 11. Me ha sorprendido que tanto nos pueden conectar estas experiencias aun sin que se intercambien palabras entre nosotros. Estoy agradecido tanto por este Paso, como por encontrar una manera de practicarlo que integra mi recuperación y mi vida diaria. ¡Funciona cuando yo lo trabajo!



James H., Carolina del Sur, EEUU



# Las reglas para viajar sobria

Esta miembro rusa descubrió que necesita colocar los Doce Pasos y a Dios en su maleta cada vez que viaja.

Viajar per se es un gran don concedido por Dios. Algunas personas no pueden permitírselo por problemas físicos o económicos. Viajar amplía la perspectiva, inspira, familiariza con nuevos lugares, nuevas personas y nuevos países. Tanto si estoy descansando como trabajando, viajar forma parte de mi vida. Estoy muy agradecida a Dios por este regalo. ¿Por qué es necesaria la sobriedad cuando viajo?

En primer lugar, la sobriedad me permite alcanzar los objetivos y realizar las tareas que me propongo al principio de cada viaje. No importa si estoy de vacaciones o en un viaje de trabajo. Viajar no tiene sentido sin sobriedad, y viajar cuando estás consumiendo es una pérdida de tiempo

En segundo lugar, la sobriedad me ayuda a disfrutar al máximo de los viajes. La naturaleza, la conexión con Dios, la unión con la gente, las nuevas impresiones: todas esas cosas son preciosas en sobriedad.

Y en tercer lugar, no importa por qué voy a un lugar. Si estoy sobria puedo servir a la gente durante el viaje, estar al servicio de Dios, como, por ejemplo: apoyar, ayudar a alguien y llenar con el brillo de Dios los corazones de personas que están tan enfermas como yo.

En la práctica he encontrado obstáculos en todos mis viajes:

1. Tengo la creencia de que mientras viajo, especialmente si el viaje está asociado con relajarse, se me permite posponer todas las tareas, incluido el programa, y volver a ellas después de relajarme, para no preocuparme por nada. Sin embargo, esta es una manera de recaer, por lo que necesito practicar intensamente los pasos diez al doce cuando estoy de vacaciones.
2. A veces estoy tan abrumada por las emociones positivas que siento que no es necesario trabajar los pasos.

Esto también es mentira. Soy una persona enferma, por eso puedo perder el equilibrio emocional y sentir que me he caído desde lo alto de un columpio, aunque estuviera de buen humor. Me canso de la alegría permanente, de la positividad, de las emociones desbordantes, por eso necesito que Dios me devuelva el equilibrio emocional. Realmente necesito el paso once y la renovación.

3.El cambio de mi dieta habitual es un detonante. Siempre como en casa, ya que necesito cocinar para mí misma debido a problemas con mi estómago. Cuando como fuera de casa, olvido mis necesidades y empiezo a consumir comida rápida, alimentos semipreparados listos para comer que se encuentran disponibles en tiendas, alimentos salados, grasos y fritos. Empiezo a comer alimentos dulces sin límites, lo cual está prohibido para mí. Como resultado, me siento mal, me enoja y comienzo a anhelar lujuria, me siento molesta e incómoda. Esta es una situación peligrosa para mí. Durante un viaje, necesito estar atenta a mi cuerpo en cada momento y cuidar con anticipación dónde y qué comeré.

**A veces estoy tan abrumada por las emociones positivas que siento que no es necesario trabajar los pasos. Esto también es mentira.**

4. Además, me detona escuchar música pop por todos los sitios ya que, en casa no la escucho porque me parece tóxica. Antes me sentía avergonzada e incómoda en estas situaciones. Ahora sonrío y pido que apaguen la música. Si por alguna razón no puedo evitar la música tóxica rezo y mientras rezo miro la situación con "los ojos de Dios", y percibo lo que está pasando. "Dios, ayúdame a tratar toda esa música y a las personas que la escuchan con tolerancia y compasión". Hace 10 años dejé de ver la televisión porque casi el 97% de la información que veía en ella me resultaba tóxica.

5. A veces estoy rodeada de personas extremadamente tóxicas que dicen palabrotas, actúan de forma agresiva, etc. Necesito rezar por ellos y por mí para no reaccionar ante su agresividad y no convertirme en una fuente de negatividad, así como para evitar el daño que pueda causar a esas personas. En casos complejos llamo o escribo a mi madrina o a mi compañera de renovación. A veces pido una bendición a las compañeras del chat de mujeres. Hago todas esas cosas, aunque viaje por mi ciudad natal.

6. Otra cosa importante es que mi horario diario cambia cuando viajo. Si no puedo dormir lo suficiente, pierdo la noción del tiempo o no me doy cuenta de que no sigo la regla "Demasiado Hambrienta Enfadada Sola Cansada". Aquí necesito el programa. Necesito parar en el exceso de tareas, bajar el ritmo y preguntarle a Dios cuál es el siguiente paso que tengo que dar para vivir ese día con Él.

Durante mi viaje de vacaciones de Año Nuevo no me di cuenta de que estaba incumpliendo mis normas día tras día: Utilizaba mucho el móvil, me acostaba tarde, comía demasiados dulces, probaba un poco de alcohol para no ofender a los seres queridos y para complacerme a mí misma.

**Cuando escribo mi lista de agradecimientos, siento que la vida juega con nuevos colores y mi corazón se llena de luz y amor.**

Sentí autocompasión, coqueteé un poco, no practiqué el décimo paso, no llamé a mi compañera de renovación. Al final de mi viaje corrí a casa para restablecer cuanto antes mi sobriedad y mi modo de vida habitual. Pero necesito vivir con el programa y no solo estar encerrada en mi apartamento.

Además, ¡puedo llevarme los doce pasos conmigo! El estado de ánimo también es muy importante. Durante diez años fui a ver a mi padre, que vivía en otra región, con la misma actitud: sabía que tendría que escuchar sus sermones y sus reproches. Todo era previsible en esos encuentros. Pero últimamente tomé la decisión de que el próximo viaje estaría lleno de alegría, amor, aceptación y perdón pasara lo que pasara. Y así sucedió. Dios me acompañó. No le dejé en mi pequeño apartamento.

Para mí es crucial llevar conmigo mi caja de herramientas espirituales cuando viajo.

Durante mi último viaje, mi madrina me recordó que debía ser agradecida conmigo

misma, con Dios y con los demás. Siempre me olvido de eso, así que puedo sufrir por la falta de pan o quejarme de que el sol brilla demasiado poco. Pero cuando escribo mi lista de agradecimientos, siento que la vida juega con nuevos colores y mi corazón se llena de luz y amor. Mi Poder Superior y mi esperanza hacen maravillas. No importa dónde esté, si Dios está dentro de mí y si aplico los principios espirituales en todos mis asuntos, entonces no sólo soy feliz, sino que estoy preparada para servir a Dios y ser útil a las personas que realmente lo necesitan.



Vera A., Novosibirsk, Russia

## Divirtiéndose en viajes con amigos de recuperación

**Al participar activamente en las actividades de fraternidad, él descubrió cómo podía llenar el espacio vacío interior y encontrar amor y nuevos amigos.**



Recientemente celebré mi quinto aniversario de sobriedad en SA y nunca he estado lo suficientemente agradecido por eso. Recuerdo hablar con un veterano después de una reunión en mi país. Yo todavía era nuevo en SA. Él llevaba ocho años en el programa. Le pregunté qué hacer con mis amigos si quería mantenerme sobrio.

Me dijo “ No puedes relacionarte con amigos de tu vida anterior porque es peligroso y podría hacerte recaer”. Quedé impactado. Estaba muy solo y solamente conocía a algunos amigos de cuando terminé mi licenciatura en la universidad.

Solíamos reunirnos cada dos semanas en un grupo mixto y lujurioso de hombres y mujeres. Se servía alcohol, drogas y cigarrillos. Todos mis amigos eran así. Ni siquiera podía imaginar divertirme o disfrutar sin charlar, reunirme, ir a fiestas y viajar con ellos. Por otro lado, me estaba yendo fatal y mi vida era ingobernable. No tuve otra opción. Entonces, me dije a mí mismo que seguiría las instrucciones del veterano por un corto período de tiempo. Simplemente no llamaría a esos amigos durante unas semanas.

Después de asistir a las reuniones por un tiempo y comenzar el trabajo de Pasos, me di cuenta de que no podía ponerme en contacto con ningún "compañero de juego". Esta es una expresión que usamos en Irán para referirnos a las personas a las que solíamos lujuriar, o a las parejas de consumo. Acepté esa realidad y borré el número de teléfono de cada uno de esos amigos con los que solía salir. También dejé muchos grupos en aplicaciones de redes sociales. Me sentía solo y no sabía qué hacer los fines de semana o durante las vacaciones.

Un día, un compañero de recuperación después de una reunión me pidió que saliéramos juntos a comer helado y acepté. Habían pasado varios meses desde que había salido a comer afuera con alguien. Fue divertido, pero tuvimos una discusión insignificante sobre el pago del helado. ¡Mi primera vez con un compañero de recuperación y solo un pequeño desafío! Fue entonces cuando me di cuenta de cómo podía llenar el espacio vacío creado al dejar ir mi vida pasada. Podría divertirme e incluso viajar con mis compañeros de recuperación. Empezamos a salir a la naturaleza los fines de semana y a hacer barbacoas.

Cuando llegué a los 10 meses de sobriedad, mi padrino recayó. Fue un shock. Traté de encontrar un nuevo padrino en Teherán, pero no pude.

Como resultado, y después de hablar con compañeros de recuperación, decidí ir a Isfahán a buscar un padrino. Fui a Isfahán con dos compañeros : mi primer viaje en SA. Un amigo de Isfahán me propuso que usara una de sus propiedades como alojamiento. Otro amigo nos llevó a las reuniones. Otro más nos llevó a los lugares históricos y hermosos de Isfahán. Otro compañero incluso nos invitó a almorzar un plato local llamado Biryani. Reservamos una habitación en un hotel y asistimos a tres reuniones al día: mañana, tarde y noche. Entre reuniones recorríamos la ciudad con compañeros de recuperación. Desafortunadamente,

**Fue entonces cuando me di cuenta de cómo podía llenar el espacio vacío creado al dejar ir mi vida pasada. Podría divertirme e incluso viajar con mis compañeros de recuperación.**

no pude encontrar un padrino durante ese viaje. Pero encontré mucho amor, compañía y nuevos amigos. ¡Que bendición!

Tuve experiencias similares con otros compañeros en los años siguientes. Hicimos muchos viajes juntos por Teherán, mi provincia natal. También visitamos otras provincias de Irán, como Shiraz y Khuzestan. Aprendí mucho en estos viajes y disfruté de la compañía de mis compañeros de recuperación. Como he escuchado de mi padrino y de otros compañeros, la fraternidad es un lugar seguro para ejercitar la recuperación en la relación con los demás.

A medida que construyo relaciones, trato de ejercitar el amor incondicional, la aceptación, el perdón y la honestidad.

Este último es el más difícil para mí. Ser honesto conmigo mismo sigue siendo un gran desafío. Por ejemplo, comencé un nuevo tipo de estilo de alimentación hace unos dos meses. En el último viaje que hice con compañeros de recuperación, fue difícil encontrar un lugar que tuviera alimentos apropiados con respecto a mi estilo de alimentación. Uno de los miembros estaba buscando un tipo especial de lugar y la mayoría de las veces la comida en el restaurante no me satisfacía y provocaba que comiera en exceso.

Necesitaba otro tipo de alimentos, pero no podía ser honesto conmigo mismo. Me estaba comportando de manera codependiente. Pensé que teníamos que estar juntos en cada lugar y actividad. Pero después de ese viaje, cuando hablé con mi padrino, me di cuenta de que era mi enfermedad. Estaba siendo demasiado dependiente. Podría haberles dicho a mis compañeros que iría a buscar otro restaurante con comida conveniente para mí. Pero en lugar de hacer eso, comencé a sentirme resentido conmigo mismo. Nuevamente, todavía estoy en el proceso de aprender a ser honesto conmigo mismo.

Otra cosa con la que debemos tener cuidado es tener un recién llegado o un reincidente crónico con nosotros en un viaje. Tengo algo de experiencia en ese sentido. Creo que es muy importante recordar que si soy un recién llegado,

debo evitar hacer viajes con otros recién llegados o con reincidentes crónicos a menos que haya un veterano o un miembro con un tiempo considerable de sobriedad con nosotros.

Una vez tuve un recién llegado conmigo en un viaje y fue una experiencia muy poderosa para lidiar con mi ego y tratar de ser tolerante e indulgente. Fue muy duro y problemático. Me ayudó a darme cuenta de que tener años de sobriedad y recuperación no significa que lo sepa todo o que sea mejor que un recién llegado o un reincidente crónico. No significa que pueda manejarlos o tratar de convencerlos de que se recuperen. Como decimos en nuestras Tradiciones, "Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción".

No puedo hablar con un recién llegado sobre espiritualidad y recuperación, pero puedo comportarme en función de mi propia recuperación. Los recién llegados y los reincidentes crónicos están muy interesados en encontrar una contradicción entre mi forma de hablar y mi comportamiento. Puede ser difícil para mí tratar de comportarme en función de la recuperación en lugar de hablar tanto al respecto. Es un gran reto, pero me gusta.

Moein M., Teherán, Irán



## Tema de discusión

¿Te estás divirtiendo viajando en tu sobriedad?

¿Tú, como Moein, haces todo lo posible para dejar ir a tus antiguos compañeros de juego y patios de recreo? ¿O todavía tiene algunas botellas ocultas "para brindarle diversión" en caso de que la recuperación no se las dé en sus términos?

¿Realmente experimentas que "la comunión es el sustituto de la adicción"? (AA152) ¿Inviertes tiempo en socializar con tus compañeros? ¿Solo toma o también da en tales actividades, ayudando a organizar o participando en la logística?

¿Te has arriesgado a salir de tu zona de confort y has viajado con compañeros del programa a convenciones, talleres o retiros?

¿Cuáles son sus principales desafíos mientras viaja en sobriedad, con compañeros, familiares u otros amigos, hoy?

¿Qué pueden hacer usted y su grupo base para dar la bienvenida a los recién llegados a las actividades de socialización?

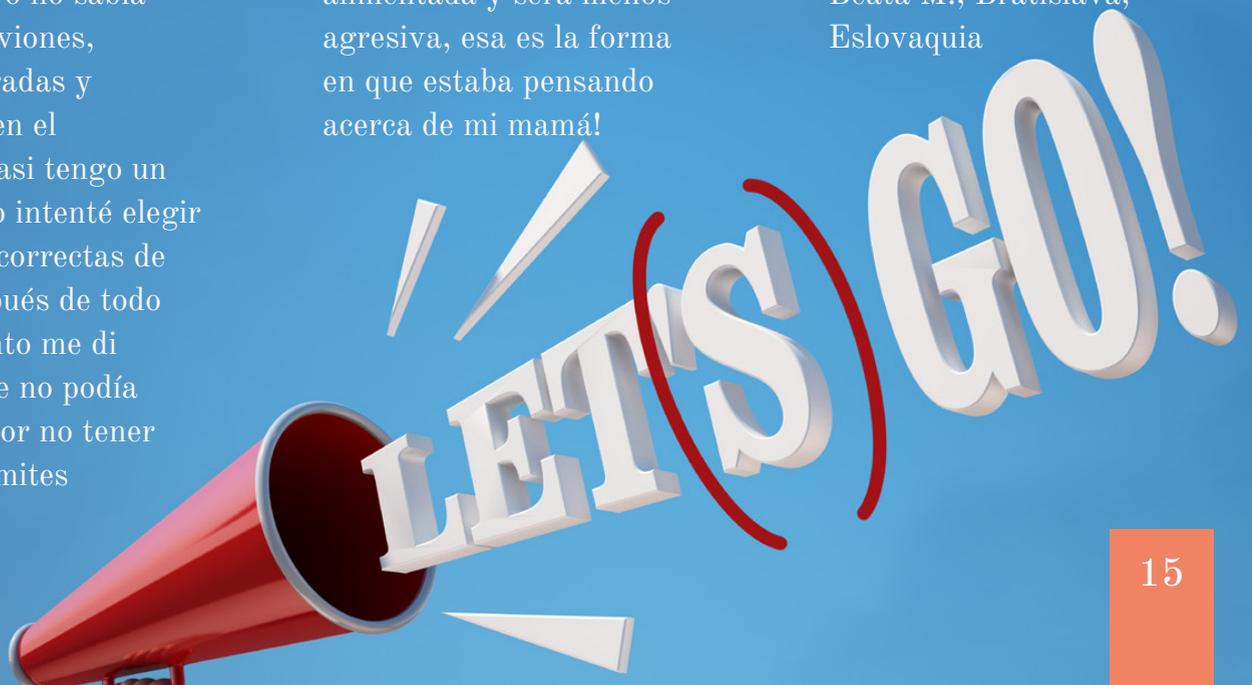
Puede usar este tema en una reunión de discusión o enviarnos una historia de su propio viaje de recuperación a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

Viajar nunca fue atractivo a mí. ¿Por qué debería gastar dinero para visitar lugares que millones de personas ya han visitado y tomar fotos para molestar a mis parientes con ellas? Pero también era una cuestión de miedo. He resuelto muy pocas situaciones por mí misma. Había siempre suficientes padres, maestros, y hermanos mayores para manejarlos. Era conveniente evitar responsabilidades. Una vez, después de una reunión fui a comer una pizza con mis compañeros y uno de ellos dijo: "Siempre he tenido miedo de tomar decisiones por mí mismo... pero decidí que iré a la convención de Irlanda." Y me dije a mí misma: "¡Maldita sea! Si él puede romper el hábito, ¿por qué yo no puedo?" Bien, hubo varias razones relevantes. Yo no sabía nada sobre aviones, comprar entradas y alojamiento en el extranjero. Casi tengo un shock cuando intenté elegir las opciones correctas de avión, y después de todo ese sufrimiento me di cuenta de que no podía comprarlos por no tener suficientes límites bancarios.

¡Uno de mis mayores temores son los burócratas, y tenía que enfrentarlos! Afortunadamente (¿con la ayuda de Dios?), uno de ellos me ayudó y compré mis tiquetes. Sin embargo, había un problema más. Mi familia. En mi gran providencia, no les había dicho nada sobre este viaje. Esperaba que se resolviera solo de alguna manera. Pero solo empeoró. mi mamá me dijo que mi prima, la única con la que estoy hablando, tenía su boda en la fecha de la convención. no podía ver una razón válida para no ir a este evento. Pero ya había comprado mis boletos sin la posibilidad de devolución. Así que tenía que ir. ¡Mi "pensador cojo" estaba haciendo planes "¡Se lo diré después del desayuno porque estará bien alimentada y será menos agresiva, esa es la forma en que estaba pensando acerca de mi mamá!

Cuando le dije que no podía asistir a la boda porque iba a Irlanda, ella aplaudió con sus manos y con alegría dijo: "Por fin estás ¡yendo a algún lugar!" me dio dinero, y me deseó la mejor suerte. No hace falta decir que, me sorprendió y me alivió. Dios provee soluciones donde solo veo problemas. Salí de mi zona de confort y tuve un tiempo maravilloso. viajé por Irlanda con mis amigos de SA y asistí a la convención con gente asombrosa y en recuperación. Nos dejaron quedarnos una noche extra gratis. Uno de los miembros nos llevó a los Acantilados de Moher, a pesar de tener otros planes. Tuve un viaje increíble. Y todo lo que tuve que hacer era soltarlo y dejárselo a Dios.

Beata M., Bratislava, Eslovaquia





**Dios  
reemplazó los  
viejos recuerdos  
por nuevos.**

**Cuando regresó, en sobriedad, a una antigua ciudad de consumo, llegó a ver que Dios hizo por ella lo que ella no podía hacer por sí misma.**

Estoy de vuelta aquí de nuevo. He echado de menos esta ciudad. Ha pasado poco menos de una década desde que estuve aquí. Respiro el aire de la costa. El refrescante abrazo del mar frente a mí, y los imponentes horizontes y montañas detrás.

Pero los viejos recuerdos pronto regresan. Respiro profundamente y los entrego a mi Poder Superior. Este contacto consciente con mi Poder Superior es increíblemente vivificante. Mi yo más joven nunca se hubiera imaginado que mi vida resultaría de esta manera, ni que me sentiría como me siento ahora. Pero es verdad, estoy muy agradecida de no vivir más de esa manera; Ya no soy esa mujer; Ya no tomo esas decisiones. Y un sentimiento de gratitud se instala lentamente dentro de mí.

La primera vez que viajé a esta ciudad fue demasiado buena para ser verdad: tuve la oportunidad de quedarme con mi amiga y la familia de su tía durante dos semanas. Entre el ajetreo y el bullicio del itinerario de viaje de nuestro anfitrión, pudimos explorar la vida nocturna de la ciudad por nuestra cuenta. A diferencia de nuestro propio país, ahora éramos libres de hacer lo que quisiéramos. Fuimos a lugares a los que nunca podríamos haber ido e hicimos cosas que nunca podríamos haber hecho. Incluso visitamos una tienda especializada para comprar “recuerdos” para usar con parejas de consumo, ya que tales tiendas están prohibidas en nuestro país y cuando regresé a casa, estaba decidida a vivir la vida al máximo.

No sabía que había hecho un contrato con una cosa llamada lujuria, una enfermedad del espíritu muy peligrosa que estaba a punto de apoderarse de mi vida. Penetró tan profundamente en mi corazón que me invadió la lujuria; mi identidad, mi ser, mi relación con los demás, con el mundo, con la realidad todo empapado y podrido de lujuria.

La lujuria se convirtió en rey. La adoré, pero, poco a poco, el altar del placer se convirtió en el altar del sacrificio, y ahora comencé a sacrificar mi seguridad, mis límites, mi dignidad y mi voluntad. Una y otra vez, fui golpeada y quebrantada en este altar, sacrificándolo todo por la lujuria, hasta que me golpearon tan bajo que apenas podía mantenerme en pie, me rendí a un Poder mucho más grande que la lujuria y recuperé la cordura.

Abracé completamente al Señor de mi tradición de fe. Esta vez, necesitaba desesperadamente que Él fuera más amoroso, más tolerante, más compasivo y gentil que el Señor del que aprendí cuando era niña. Rogué, supliqué, lloré y me rendí una y otra vez. Y, en cada nuevo paso de entrega, Él me mostró que realmente puede hacer lo que yo no puedo dejar de hacer. De hecho, durante todo este tiempo, Él fue mucho más generoso y misericordioso conmigo de lo que nunca pensé. Suavemente, me guio más y más lejos de las fuentes de la lujuria. Mi viaje comenzó con la oración regular. Luego vino el ayuno. Con el tiempo me vestí con más modestia y cambié mi forma de relacionarme con los hombres, mi mirada, mis palabras, mi tacto. Mis intenciones también cambiaron, lo que ayudó a mantener las interacciones dignas. Dejé de mirar material inapropiado, tiré mi reserva de "recuerdos" y bloqueé todas las formas con la que los ex compañeros de consumo podrían contactarme. En el camino, tomé la definición de sobriedad de SA; esto siguió con la eliminación natural y progresiva de la lujuria.

Milagrosamente, y por primera vez en mi vida, estuve sobria durante más de un mes. Dios realmente estaba haciendo por mí lo que yo no podía hacer por mí misma. Tuve una nueva oportunidad de vida. Al poco tiempo me llamaron para dar servicio a una ONG local. Servirle a esta ONG durante los siguientes meses me dio la oportunidad de representarla como su oradora en una conferencia internacional. Cuando supe dónde iba a ser la conferencia, me reí entre dientes: Dios definitivamente tiene sentido del humor. Se sentía bien tener una pequeña broma interna con Él.

**No sabía que había hecho un contrato con una cosa llamada lujuria, una enfermedad del espíritu muy peligrosa que estaba a punto de apoderarse de mi vida.**

Y así, mi regreso a esta ciudad es una experiencia completamente diferente. Esta vez es para devolver. Para dar esperanza. Para inspirar. Qué gran diferencia puede hacer Dios si sólo se le busca a Él. Después de la conferencia, me quedé unos días más. Volví a visitar los lugares donde habíamos tenido experiencias más saludables juntos; explorado nuevos lugares también. Una noche, había un pequeño carnaval en una de las islas cercanas, y pude probar mi primer helado de jengibre allí (¡es encantador, lo prometo!). Estos nuevos recuerdos son más serenos, más saludables que los antiguos, ¿no crees?

Salí de la ciudad sobria, por la gracia de Dios.

Ann R., Kuala Lumpur, Malasia



# CAMBIA TU MANERA DE PENSAR

*El programa cambió su mentalidad y ese cambio de mentalidad cambió su experiencia en una ciudad donde ella solía consumir.*

El programa cambió su mentalidad y ese cambio de mentalidad cambió su experiencia en una ciudad donde ella solía consumir.

Ser sexófica es una condición de por vida, esto me devuelve a mí infancia donde me sentía inadecuada, indigna, solitaria y sin amor. Solía beber resentimientos sobre cómo caminaba, hablaba y sobre la forma de mi cuerpo. Por lo tanto, nunca descarté ninguna oportunidad para hacerme sentir mejor, incluyendo la lujuria activa.

La lujuria activa era un estilo de vida que llevaba conmigo como mi cartera. La llevaba al trabajo, a la calle, haciendo compras, y viajando. ¡Por supuesto, tenía que sobresalir en eso! De lo contrario, sería indigna. ¡La lujuria era mi medicamento para calmar el dolor de hacer frente a la vida misma!

Mi memoria me lleva a hace más de tres décadas, cuando usualmente visitaba una ciudad costera en mi país y solía vestirme de forma provocativa de manera que enviaba un mensaje: “Por favor conéctate conmigo y lléname.”

Quería ser deseada! ¡Los hombres mirándome me daban una falsa sensación de valor y aceptación!

Desafortunadamente, no me di cuenta de que estaba enganchada a esa ciudad; Estaba ebria. Porque usé esa ciudad como accesorio de mi lujuria activa y hábito de consumo sexual.

Teníamos un lugar en esa ciudad! ¡Guau! Viaje una y otra vez. Mi consumo se intensificó en esa ciudad hasta que casi perdí la vida. Toqué mi fondo en esa ciudad. ¡Declaré mi derrota! Entonces, ¿qué ha cambiado? Todavía visito la ciudad, pero ya no estoy consumiendo. Ahora soy capaz de tomar mejores elecciones. Me uní a SA y comencé a trabajar con una madrina, quien me enseñó como rendir y me llevó a través de los Pasos.

Después de que recuperé mi equilibrio, retomé mis visitas a esa ciudad, pero ahora ando cargando mi caja de herramientas espirituales conmigo, la misma con la que alcance mi sobriedad, cuando estoy de viaje a la misma ciudad donde consumía. ¿Es un milagro, de que otra forma puedes llamarlo? Es un conjunto de herramientas muy rico y revolucionario, pero a la vez muy simple:

**Trabajar mi programa con una madrina me concedió la libertad de la lujuria activa a diario, y estoy eternamente agradecida por eso.**

- 1 Rezo y me derroto mucho durante todo el día.
- 2 Soy cautelosa al vestir modestamente donde quiera que vaya
- 3 Me mantengo alerta al sentarme, caminar y hablar modestamente.
- 4 Soy consciente de revisar y mantener mi apariencia.
- 5 No cruzo mis límites con nadie.
- 6 Llevo mi copia del libro grande de AA Grande conmigo
- 7 Llevo suficiente dinero para comprar paquetes de internet para estar en contacto con mi grupo y reuniones a distancia.
- 8 Lo más importante, llevo la fraternidad en mi corazón. Recuerdo las miradas y las voces de las compañeras / compañeros que me llenan con amor y aceptación.

Mervat, Egipto



# Viajar de nuevo después de deshacerse del equipaje emocional



*Ella asiste a reuniones de hoteles, viajes, visitas a templos, en todas partes, y mantiene su programa en primer lugar.*

Comencé mi viaje de recuperación en SA el 25 de mayo de 2021 cuando mi esposo me confrontó una vez más. La diferencia esta vez fue que mi voz interior (la voz del Poder Superior) me dirigió fuertemente en una dirección y busqué en Google, encontré sa.org y conecté con una compañera de SA en India que me introdujo al programa de SA. En nuestra primera llamada, ella me dijo lo básico de SA y también de lo que trata la definición de sobriedad de SA. Ella me dijo que no podía tener relaciones fuera del matrimonio ya que estaba casada, no podía hacer nada inapropiado conmigo misma y también tenía que tratar de mantener abstinencia total en mi matrimonio durante unos meses. Mi marido y yo acordamos mutuamente la abstinencia durante 14 meses y medio desde el principio.

Empecé a hacer lo que SA me decía porque llegué aquí después de tocar fondo. Decidí ser completamente honesta con todo mi ser,

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

tener mente abierta y mantenerme dispuesta a aprender y a ser enseñada. Empecé a asistir a reuniones, encontré una madrina, me añadieron a un grupo mundial de compañeras donde somos más de 180.

**Decidí ser completamente honesta con todo mi ser, tener mente abierta y mantenerme dispuesta a aprender y a ser enseñada.**

Empecé a conectarme con compañeras a diario a través de WhatsApp, mensajes, notas de voz, llamadas, etc. Para mí, el enlace de la próxima reunión se convirtió en mi salvavidas y la única salvación ya que, en mi país, India, no tenemos reuniones físicas, y no tengo ningún miembro identificado en mi ciudad ni estado.

Tampoco me siento preparada para revelar que estoy en SA como sexófica y adicta a la lujuria por razones de anonimato.

Me mantuve concentrada en el trabajo de recuperación de SA, en el trabajo de los pasos con mi madrina, en las reuniones, en las lecturas, en hacer llamadas, etcétera. Todavía no estaba preparada para empezar a salir de casa, pero necesitaba salir del aislamiento. Empecé a viajar con mi marido después de llevar seis meses sobria en SA y también después de hablarlo con mi madrina. Decidí hacer más oraciones, meditar, practicar un contacto más consciente con Dios mientras viajaba por carretera, tren o avión. No importaba lo que pasara, no dejaba de participar mis reuniones al menos dos veces al día, me mantenía en contacto con mi madrina a través de mensajes manteniéndola informada, me mantenía en contacto con las compañeras de todo el mundo a través de mensajes y llamadas de voz si era necesario. Me mantenía muy atenta, especialmente cuando viajaba. La duración de mi propia sobriedad me motivó a no volver atrás y también sabía muy bien que no tenía otra opción que mantenerme sobria ya que necesitaba a mi marido, a mis hijos, a mi familia y tenía una hermosa vida por delante. No importa lo difícil que fuera, necesitaba llegar hasta donde fuera con rigurosa honestidad. Sabía que moriría sola. Elegí estar sobria y con mi familia.

Viajé con mi marido por primera vez para buscar un lugar donde vivir en el campo, donde podríamos dejar la vida de la ciudad y trasladarnos allí, para lo cual seguí asistiendo a mi reunión diaria. Leía en el tren mi libro que siempre llevo conmigo y que me ayudaba a evitar la lujuria y el deseo de ser perseguida con lujuria. Tuve desafíos como ansiedad, palpitaciones, golpes de lujuria y tentaciones.

A veces no tenía más remedio que compartirlo con mi marido, que está en un programa de recuperación de adicciones y tiene más sobriedad que yo.

Él también conoce, apoya y entiende mi adicción, mi programa de recuperación y mi viaje. Me daba su opinión desde su perspectiva, con la que me identificaba mucho y me relajaba. Sentí mucha atracción por algunos hombres, pero gracias a Dios me acordé inmediatamente de rezar por esa persona, me rendí y dejé de tratarlo como un objeto. Le pedí a Dios que le diera lo que yo hubiera deseado para mí. Seguí haciendo mis llamadas diarias de renovación sin importar donde estuviera, en pueblos, zonas remotas, viajes en autobús llenos de música, en “autorickshaws” o en trenes.

Recuerdo que una vez estaba muy detonada y me salvó llamar a una veterana que me dedicó su tiempo. Bajé en una estación donde mi tren se había detenido unos minutos. Lloré, compartí y saqué mi problema a la luz y seguí sus instrucciones. Me ayudó. La zona horaria de mi madrina no era compatible en ese momento, porque teníamos una diferencia de 12,5-13,5 horas. No recaí porque hice la acción correcta al estar presente y consciente.

Un día, mi marido y yo estábamos en un pueblo lejano de mi estado buscando nuestra casa de campo. En el camino había un hombre un poco borracho que estaba orinando cerca de la pared de una casa abandonada y yo vi el acto mientras cruzaba la escena en un “autorickshaw” con mi marido. Entré en pánico y me compadecí de mí misma pensando por qué Dios me hizo ver eso, ¿por qué a mí? Después de un tiempo, comprendí que no podría hacerlo sola, sino que tenía que pedir ayuda. Hice una llamada a una compañera de confianza y tuve que pedirle a mi marido que me diera algo de espacio y tiempo, ya que estaba luchando. Lo entendió muy bien y me tranquilicé al cabo de unas horas.

He asistido a mis reuniones diarias desde hoteles, viajes, visitas a templos, desde cualquier lugar.

De hecho, me las he arreglado para compartir en las reuniones desde donde estuviera, me presentaba y me conectaba a mi grupo base mixto online para compartir con ellos. Siempre sabían si estaba viajando. He hecho mi trabajo de pasos también en los viajes ya que llevo mi Libro Blanco y un libro más siempre conmigo.

Este año viajé sola en tren por primera vez desde que estaba en SA después de hablar y compartirlo con mi madrina. Tenía aproximadamente 18 meses de sobriedad. Le pedí que me diera tiempo para nuestra llamada programada tan pronto como llegara a la ciudad metropolitana a casi 650 km de mi propia ciudad. Aceptó, por lo que le estoy muy agradecida. Tan pronto como llegué y me registré en el hotel, tuvimos nuestra llamada muy temprano durante una hora para hacer el trabajo del primer paso. Había hecho mi inventario escrito durante mi viaje la noche anterior. Me sentí muy agradecida y sobria. De hecho, propuse encontrarme con dos compañeros en recuperación mientras estaba en su ciudad, lo cual compartí con mi madrina de antemano. Los tres nos reunimos en una cafetería e hicimos una hermosa reunión también haciendo nuestra hermosa oración de serenidad, leímos del Libro Blanco y compartimos. Cerramos con la oración de serenidad tomándonos de las manos y fue muy fortalecedor y muy útil en otro plano de mi recuperación con mi primera reunión física de SA. Sin golpes de lujuria ni tentaciones.

Por último, hace dos meses viajé en avión con mi padre a una ciudad metropolitana para asistir a una exposición de arte y, sinceramente, fue una especie de victoria progresiva sobre la lujuria. No tuve ningún problema ni en el aeropuerto, ni en el avión, ni en la exposición de arte, ni a la vuelta. Volví a llevar mi Libro Blanco, me mantuve conectada a mi madrina, mensajes y a SA. Invité a un compañero a esa exposición de arte, vino, nos conocimos y tuvimos una gran conversación de recuperación también.

Hago mis oraciones, medito en cualquier lugar, trato de mantenerme conectada conscientemente con Dios y sigo rindiendo mi impotencia sobre mi lujuria. He aceptado totalmente y estoy dispuesta a mantenerme sobria y en recuperación un día a la vez, pase lo que pase, y hacer todo lo que sea necesario.

Al final, diría que deseo vivir una hermosa vida sobria donde estoy más disponible para los demás, no lastimo o hiero a mi esposo, hijos o padres nunca más. Tengo tanto para disfrutar, y ser feliz, alegre y libre un día a la vez. Espero continuar mi trabajo de pasos con mi madrina un día a la vez, un paso a la vez y así sucesivamente.

La sobriedad es mi elección diaria y, de hecho, ¡LA ÚNICA ELECCIÓN! Me mantengo útil para ser un instrumento de Dios. Gracias por leer mi VIAJE SOBRIO DE RECUPERACIÓN. Cumpló 2 años el 25 de mayo de 2023 espero seguir adelante un día a la vez. Qué hermoso regalo de recuperación poder escribir para la Revista Essay. Me encanta.



Iris, India



## ¿Cómo lo sabré?

*Este miembro japonés testificó por sus propias experiencias que hay un Poder Superior amoroso que siempre guía todo para lo mejor.*

Incluso después de conectarme con SA y comenzar a dar los pasos, había muchas cosas que no entendía. Una de ellas fue el "tiempo del Poder Superior". Uno de mis compañeros, que iba por delante de mí en los pasos, me dijo repetidamente que "siempre sabría" cuándo hacer enmiendas, y a quién, y qué decirles, siempre y cuando estuviera conectado adecuadamente con el Poder Superior. Al considerar hacer una enmienda del Noveno Paso, verificaría con mi padrino las palabras a usar y a quién y cuándo podría saber el momento adecuado para hacer la enmienda. Pensé que reconocer el momento adecuado para hacer la enmienda sería un verdadero momento de Poder Superior: el "tiempo del Poder Superior". Creo que tal forma de pensar no está mal. Sin embargo, más tarde tuve una experiencia en la que reconocí el momento adecuado con mayor claridad y convicción.

En enero de un año, mi hermana, que vivía a unos 500 km de mí, se puso en contacto conmigo, pidiéndome que fuera al hospital con ella para escuchar a su médico explicar su estado médico. Había oído que mi hermana estaba enferma, pero nunca me había explicado su condición específica, solo me había dicho que estaba bien y que no me preocupara por eso.

Crecí en una familia de cuatro, con mis padres y mi hermana mayor.

Mi padre era un trabajador incansable, y mi madre se aseguraba de que tuviéramos suficiente comida para todos los días. Gracias a ellos, crecí para ser una persona que disfrutaba del acto de comer y siempre proseguí mi educación, independientemente de mis circunstancias económicas. Mi padre, por otro lado, era un bebedor problemático que nos infligía mucho abuso emocional y abuso físico a nosotros, sus hijos. Mi madre facilitó su problema con la bebida. No recuerdo haber recibido un solo cumplido de ella. Mi hermana y yo éramos camaradas, las dos tratando de sobrevivir a la incomodidad de nuestro hogar.

**Pensé que podría sobrevivir hasta que los cerezos florecieran ese año, pero no veía cómo los vería al año siguiente.**

En el hospital, el médico me dijo que el estado de salud de mi hermana era malo. Hasta cierto punto, había esperado esto. Incluso yo, un laico, pude ver que tenía cáncer y que había pocas esperanzas para su recuperación. Pensé que podría sobrevivir hasta que los cerezos florecieran ese año, pero no veía cómo los vería al año siguiente. (Para aquellos de nosotros que crecimos en Japón, las flores de cerezo en la primavera tienen un significado muy especial). Mi hermana parecía haber entendido su situación durante bastante tiempo y estaba resignada a ella.

Cuando regresé solo al hotel donde me alojaba esa noche, lloré en la bañera, entristecido por la idea de la muerte de mi hermana en un futuro no muy lejano.

**Tenía que confiar en las palabras de mis compañeros de que sabría qué decir, cuándo decirlo y a quién, siempre y cuando estuviera conectado adecuadamente con mi Poder Superior. que me mantuvo a salvo y enferma al mismo tiempo.**

Había una gran preocupación en este punto. Mi hermana había tenido muy poco contacto con nuestros padres. Ni siquiera les había dicho que estaba enferma en primera instancia. Ella tenía muy claro que contarles sobre su enfermedad solo la molestaría, y fue bastante firme en que no debería contárselo. Yo mismo tampoco estaba muy cerca de mis padres y estaba de acuerdo con la opinión de mi hermana de que complicaría las cosas.

Era desalentador imaginarme diciéndoles a mis padres en algún momento inevitable que su hija, mi hermana, había estado enferma durante años y había fallecido, y que yo lo había sabido todo el tiempo.

Por supuesto, era mi hermana la que más sufría, así que mi primera prioridad era cumplir sus deseos. Mi hermana, que estaba trabajando en el campo de la medicina, había investigado mucho sobre su propia enfermedad, y como resultado, decidió recibir solo el tratamiento estándar y me dijo que no hiciera nada innecesario.

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

También era su deseo seguir trabajando y llevar una vida normal durante el mayor tiempo posible.

Luego, cuando se trataba de cumplir el deseo de mi hermana, no había mucho que pudiera hacer por ella. Odiaba que le molestaran con esto y aquello, solo porque estaba enferma.

Todos los días trataba de pensar en cualquier cosa que pudiera hacer por ella, orar por ella, llevarle algo.

Tuve que aceptar muchas veces que era mi propio deseo hacer algo, no una petición de mi hermana o de mi Poder Superior. Por supuesto, oré muchas veces por su guía. En cuanto a la cuestión de cuándo decírselo a mis padres, no tenía absolutamente ninguna idea, ninguna idea, ninguna intuición en absoluto. Tenía que confiar en las palabras de mis compañeros de que sabría qué decir, cuándo decirlo y a quién, siempre y cuando estuviera conectado adecuadamente con mi Poder Superior. Mirando hacia atrás, creo que yo dependía de la conexión con mi Poder Superior durante este período, y tal vez incluso más fuertemente conectado con el Poder Superior de lo que estoy hoy.

En enero del año siguiente, mi hermana, ahora en una sala de cuidados paliativos, me contactó para que viniera porque quería salir a ocuparse de algunos asuntos. Fui al hospital y tomé un taxi para salir con mi hermana, visitando su casa, el banco y otros lugares para atender su negocio. Cuando le pregunté si necesitaba decírselo a sus padres, ella respondió bruscamente, todavía no.

**Tuve que aceptar muchas veces que era mi propio deseo hacer algo, no una petición de mi hermana o mi Poder Superior.**

Poco después de principios de febrero, el médico de mi hermana me contactó mientras estaba en el trabajo, pidiéndome que fuera al hospital lo antes posible. Le pregunté si necesitaba ir de inmediato, diciéndole que vivía a 500 km de distancia.

**Espero que algún día, cuando algo difícil vuelva a suceder, pueda permanecer conectado con el Poder Superior nuevamente. Con ese fin, espero que hoy sea otro día en el que pueda trabajar en los Pasos sin vacilar.**

Me pidió entonces que viniera tan pronto como pudiera. Cuando corrí al hospital, mi hermana todavía estaba consciente y apenas podía hablar. Cuando llegué allí, estaba convencido de que había llegado el momento: era ahora o nunca. No sentí ninguna duda y se lo dije a mi hermana. "Se lo voy a decir a nuestros padres", le dije. Ella estuvo de acuerdo, bromeando que tenían derecho a verla antes del mortuorio. Cuando le pregunté al médico, dijo que probablemente tenía otras dos semanas más o menos.

Llamé a mi madre y le dije que la muerte de mi hermana era inminente y que se lo había estado ocultando a petición de mi hermana. Parecía haber adivinado que ese era el caso y exigió que volviera a casa y lo revisara todo con ella y mi padre. Fui a su casa esa noche, les expliqué todo y les dije que había acordado con su médico que todos fuéramos juntos al hospital a la mañana siguiente.

Temprano a la mañana siguiente, el hospital me informó que su condición había empeorado. Fui allí con mis padres, pero cuando llegamos allí, ella ya había fallecido.

Creo que ambos lamentaron no poder verla con vida. Sin embargo, desde mi punto de vista, pude cumplir su deseo hasta el final, pero también informar a mis padres de la situación mientras ella aún estaba viva. Aparte del hecho de que mi hermana había fallecido, ninguna de las cosas que temía realmente sucedió. Era como si mi hermana hubiera arreglado el momento de su muerte para que yo, su amado hermano menor, tuviera la menor cantidad de problemas posible.

El día anterior, de pie junto a la cama del hospital, obtuve ese fuerte momento del Poder Superior y ahora tenía dudas de que fuera realmente ahora o nunca. Nunca he tenido una convicción tan fuerte antes o después. Mirando hacia atrás ahora, creo que era el plan del Poder Superior dejarme sentir que su certeza era esa y que mi Poder Superior me había concedido los Pasos en el período previo para que pudiera suceder.

Hay muchas cosas que me han ayudado a conectarme con SA y dar los Pasos y sentirme más feliz. Mi relación con mi esposa también ha mejorado increíblemente. Cuando mi esposa casualmente me dijo al final de un día cuando nada especial estaba sucediendo: "Es divertido estar contigo", pensé que tal felicidad no era posible. Por otro lado, creo que el hecho de que pueda enfrentar cosas difíciles, distinguir lo que puedo y no puedo hacer, y actuar rápidamente cuando llegue el momento, como lo hice cuando falleció mi hermana, es el resultado de trabajar los Pasos y un regalo de mi Poder Superior.

Espero que algún día, cuando algo difícil vuelva a suceder, pueda permanecer conectado con el Poder Superior nuevamente. Con ese fin, espero que hoy sea otro día en el que pueda trabajar en los Pasos sin vacilar.

Anónimo, Japón



Junio 2023

# MI VIDA: UN ESTRECHO ESCAPE DE LA MUERTE

Este veterano japonés cuenta su viaje desde una muerte en vida a una vida útil llena de gratitud y el deseo continuo de llevar el mensaje a los sexólics.

Mi nombre es Yoshi. Tengo el deseo de dejar de sentir lujuria y llegar a estar sexualmente sobrio. Mi fecha de sobriedad es el 29 de julio de 1994. Ahora tengo 77 años y he tenido muchos "salvavidas" en mi vida. Nací en animación suspendida, me caí del segundo piso de un edificio cuando era un bebé, fui hospitalizado con una epidemia legal llamada disentería infantil y sufrí una laceración en la cabeza al caer de un balcón con estructura de acero colgado a un árbol. A menudo sufrí matoneo.

Mi primer comportamiento sexualmente problemático fue tener sexo conmigo mismo. Comenzó tan pronto como entré a la escuela secundaria y continuó durante mucho tiempo porque era el mejor anestésico que conocía. Mi padre era un hombre muy estricto que habitualmente acumulaba mucha ira. Siempre temí cuándo explotaría. Mi madre era una persona muy ansiosa, y cada vez que surgía una pequeña ansiedad, se multiplicaba y giraba a mi alrededor. Para sobrevivir a este ambiente familiar de alto estrés, "necesitaba" tener sexo conmigo mismo.

Cuando tenía 18 años, apliqué a cinco universidades y reprobé en todas. Cuando me enteré, fui a un cine porno. El contenido era emocionante, pero no inspirador. Al año siguiente, apliqué a cinco universidades más y reprobé todas. Y fui a un cine porno de nuevo. Mientras me sentía devastado, recibí un aviso de una de las universidades de que había sido aceptado como candidato sustituto. Fue un salvavidas.

Después de graduarme de la universidad, superé la oposición de mi padre y me convertí en trabajador social. Trabajé durante 27 años en instituciones públicas como hospitales psiquiátricos, centros asistenciales de salud mental, centros de consulta infantil y centros de salud pública. Durante ese tiempo, tuve una aventura. Cuando tenía 40 años, fui a las reuniones de AA durante 3 años debido a la naturaleza de mi trabajo, otro "salvavidas" porque, como EMT (Técnico en Emergencias Médicas)

necesitaba tener la cabeza clara: el adicto que piensa que es un EMT de repente se convierte en un asesino a sueldo. No soy alcohólico, pero tuve la suerte de estar en un programa de recuperación cuando me di cuenta de que era un adicto al sexo.

**Nunca consideré que el problema era mi lado de la calle, mi constante búsqueda de la aprobación de mi padre y el cariño de mi madre. Siempre estaba buscando un bálsamo para mi baja autoestima.**

Cuando asistí a una reunión de AA, recibí un mensaje de uno de los miembros de SA. Me invitó a una reunión de SA en una iglesia en Tokio. Al principio pensé: "No quiero participar en SA", pero no pude negarme y comencé a asistir al grupo de habla inglesa todos los sábados. Fue doloroso leer el Libro Blanco y escuchar a estos extraños, hablando en inglés, hablando de mis problemas más cercanos y secretos. Uno de ellos, uno de mis futuros compañeros, sugirió que comenzáramos un grupo de idioma japonés.

Hay varios artículos en el Libro Blanco que están en los libros japoneses de AA. Los recogí, hice un manual y fui a buscar compañeros japoneses de SA. Así nació el grupo SA Tokio, el 5 de marzo de 1994. Tenía 48 años. Mi relación adúltera terminó cuatro meses después de ir a AA, pero continué teniendo sexo conmigo mismo.

Inicialmente pensé que la definición de sobriedad de SA era demasiado estricta, pero luego llegué a comprender. Fui a terapia a la edad de 51 años, y el pico fue el día, 3,5 años después de recibir terapia, que descubrí que era incapaz de pedir ayuda. Yo había estado en las profesiones de ayuda durante años en esta etapa.

Todos los meses desde 2015, mis compañeros de SA y yo hemos estado llevando el mensaje a una prisión juvenil. Son 90 minutos intensos en los que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con agresores sexuales y también con adictos al sexo. En septiembre de 2023, publiqué mi propia historia, "El origen de la ayuda: la trayectoria de un trabajador social". Había contraído COVID-19 dos meses antes de esto y estuve hospitalizado en aislamiento durante 10 días. Me preocupaba que no pudiera enviar un manuscrito corregido, pero justo después de salir del hospital, pude enviarlo. Este fue un logro tan gratificante. Cuando las cosas me salen mejor, es cuando alineo mi voluntad con la voluntad de mi Poder Superior.

Otra ambición mía es convertirme en un 4° dan en judo, lo cual comencé a la edad de 63 años. Si se cumple la voluntad del Poder superior, es posible que yo también pueda lograrlo, inspirado en las famosas palabras de Jigoro Kano, el fundador de Kodokan Judo: "Seiryoku Zenyo Jita Kyoei" (=Máxima eficiencia, Bienestar y beneficio mutuo). Mirando hacia atrás, mi vida fue una vida de "uso indebido y destrucción vigorosa de mí mismo y de los demás", pero hoy puedo donar dos libros, "El origen de la ayuda" y "Codependencia", a bibliotecas públicas de todo Japón, en línea con mis enseñanzas del maestro.

En algún momento de mi juventud, aprendí a sobrellevar los reveses recurriendo a la ira y la autocompasión, mordiéndome las heridas en soledad. Siempre estaba buscando a Alguien, una "Madonna", para curarme. A veces, la Madonna era sexo consigo mismo; a veces era una pareja adúltera. El sexo siempre estuvo en espera como solución.

**Pero ahora estoy muy contento de tener esta enfermedad porque es una enfermedad que no puede ser curada y, por lo tanto, necesito aferrarme a una forma de vida que funcione -si la trabajo; una forma de vida que asegure la felicidad, la alegría y la libertad.**

Nunca consideré que el problema era mi lado de la calle, mi constante búsqueda de la aprobación de mi padre y el cariño de mi madre. Siempre estaba buscando un bálsamo para mi baja autoestima. Yo solía atesorar cualquier poco éxito que tenía, reflexionando sobre ello una y otra vez, esperando que aumentara mi confianza en mí mismo, calmando mi dolorida falta de autoestima, preocuparme todo el tiempo sobre lo que los demás pensaban de mí.

Pero, por la Gracia de mi Poder Superior, es diferente hoy; No necesito la estimación de los demás para disfrutar de una autoestima sana.

Siento tal sentido de gratitud hoy por haber sido salvado de la muerte en vida de esta adicción. He aprendido en el camino muchas lecciones útiles sobre la vida y sobre mí mismo y estoy agradecido de poder transmitirlos. Cuando descubrí que era un adicto al sexo, pensé que tenía el peor tipo de adicción. Pero ahora estoy muy contento de tener esta enfermedad porque es una enfermedad que no puede ser curada y, por lo tanto, necesito aferrarme a una forma de vida que funcione -si la trabajo; una forma de vida que asegure la felicidad, la alegría y la libertad.

Hay muchas cosas que todavía me gustaría hacer en la vida, a pesar de mi buena edad, y la mayor de ellas es el deseo de seguir llevando el mensaje de recuperación a los compañeros de sufrimiento.

Con gratitud por las bendiciones de mi Poder Superior.

Yoshi, Saitama, Japón



## *Ir a cualquier lugar para llevar el mensaje*

- Nuestro sitio web [essay.sa.org](http://essay.sa.org) ofrece los artículos y grabaciones de cada nueva revista en inglés. Además de eso, la página de inicio tiene otras nueve pestañas de idiomas por las que se pueden leer y escuchar las traducciones de seis artículos de cada revista. De esta manera, ESSAY realmente va a cualquier extremo para llevar el mensaje a todo el mundo.
- Todo el "¡Ajá!" La serie de videos Moments se puede encontrar en la pestaña "Involúcrate". La pestaña "Canciones de recuperación" ha recibido sus primeras canciones de recuperación de miembros, que se pueden escuchar en su plataforma de podcast favorita.
- Para utilizar sus talentos para mejorar este sitio web innovador y multilingüe, haga clic en "Ayúdenos a mejorar este sitio web".
- Considere apoyar nuestro servicio mundial haciendo clic en "Suscribirse" y tomando una suscripción paga. O dar una suscripción a otra persona.

# El poder explosivo del amor



*Descubrir el amor de Dios se convirtió en su clave para servir amorosamente a los demás.*

Hace unos años, leí un libro, cuyo tema era esconderse del amor. Cuando entré en SA, descubrí, como muchos adictos, que me había estado escondiendo del amor toda mi vida. Para mí son 70 años, que no es poco tiempo. Un amigo en Sudáfrica que significa mucho para mí, compartió que él también se estaba escondiendo del amor, pero que Dios estaba trabajando poderosamente en su vida para cambiarlo de adentro hacia afuera. Poco a poco, un nuevo deseo de verdadera conexión amorosa con las personas comenzó a reemplazar su antigua tendencia a mantenerse alejado de las personas.

La recuperación se trata de hacer la conexión real, primero con mi Poder Superior, luego con los miembros de mi comunidad local. Descubrir el amor de Dios es clave a medida que aprendo a conquistar mi ansiedad y temores con Su amor. Un libro de mi tradición de fe dice: "ese amor perfecto echa fuera el temor". Alguien llamó a esto "el poder de un nuevo afecto explosivo".

Esa es la singularidad y el poder del programa SA porque los Doce Pasos son un programa dado por Dios en el que fluye la gracia de Dios.

El año pasado, en nuestra reunión dominical de Oxford, decidí hacer un experimento y buscar en la versión PDF del Libro Blanco para ver cuántas veces usa ciertas palabras clave. A continuación se presentan los resultados, aplicados al tema "esconderse del amor", que pueden sorprenderlo.

Nota: Los números son el número de veces que cada palabra aparece en el Libro Blanco:

- **¿Cuál es la fuente del amor verdadero?**  
Dios x 222 veces; nuestro Poder Superior x 4; Creador x 2 y Hacedor x 1.
- **La esperanza en la recuperación es que necesito una conexión espiritual real con Dios porque en la adicción no tengo amor:**  
x 948 veces; Nosotros x 451; Yo x 253; Usted x 111; Hombres x 13 y Mujeres x 15.
- **Pero, ¿por qué me escondo del amor? Debido a:** Lujuria x 217 veces; Sexo x 125; Adicción x 54; Actuar x 31; Lujuria y Orgullo x 15, y Pecado x 1.

- **Veamos un retrato de mi escondite. Es debido a:** Culpa no perdonada x 27 veces; Fantasía y resentimiento x 17 cada uno; Estoy perdido y muriendo x 15; Equivocado y lleno de orgullo x 12; Me rindo y me enfrento a la muerte x 7; Soy culpable x 6; Tengo pérdida, vergüenza y remordimiento x 4, y pecado x 1.
- **¿Cuáles son entonces los poderosos pasos de SA para amar?** Me rindo x 99 veces; Comienza dentro x 70; Empiezo a sentirlo x 68; Empiezo a cambiar x 64; a través de Union X 57; hacer las paces x 50; trabajando los pasos x 32; así que crezco x 24; descubrir x 19; tener fe x 16; admitir x 15; así que lloré x 9; Confesaré x 7; Comprometerme x 3, y no te rindas y funciona x 2.
- **Finalmente, la sobriedad es amar a Dios, a mí mismo y a los demás:** Amar x 51 veces; Descanso x 34; Llamo x 33; Experimento una nueva alegría x 17; Fe x 16; Cordura x 15; Gracia y paz x 13; Cultivo y apoyo x11, sirvo x 9; soy feliz x 6; Bendito x 4, y escuchar y regalar x 3.

Decido AHORA dejar de esconderme del amor y descubrir el poder del amor infinito de Dios. Él me hizo en Su amor por Sí mismo, por lo tanto, Él me ama. En Su misericordia Él me ha llevado a SA. Quiero descubrir diariamente el poder de Su amor y compartirlo en el servicio diario con mi cónyuge, hijos, compañeros miembros de SA y aquellos que sufren fuera de mi sala de reuniones. Con Su amor, puedo crecer en sobriedad duradera; sin ella, permaneceré lleno de yo, fantasía y lujuria, y un ciclo interminable de actuación. Me odiaré a mí mismo y me resentiré con los demás. Con Su amor viene la verdadera libertad; sin ella está la esclavitud, la culpa, la vergüenza y la miseria. ¿Se unirán a mí hoy para rendir nuestros corazones rotos y trabajar nuestros programas para que la fuente de amor eterno y transformador de nuestro Poder Superior explote en nuestros corazones? Entonces la ansiedad, el miedo y el resentimiento ya no encontrarán lugar en nuestros corazones, sino solo el amor abnegado de Dios.

Paul T., Nueva Gales del Sur, Australia



## Carta de Noveno Paso a todos mis compañeros de consumo

*Quiero escribir esta carta para compensarte. Te he usado, ya sea una vez o regularmente, para llenar un vacío dentro de mí que era imposible de llenar con el “poder” humano. Estaba tan perdida, sola y vacía por dentro, que realmente pensé que, persiguiéndote, metiéndote en mi cama y luego asfixiándote con mi atención y la presencia (en línea), me haría completa.*

*Te usé como un objeto, como una herramienta. Nunca te vi por lo que realmente eras, el humano que esta debajo. Por eso lo siento verdadera y genuinamente. Yo era egoísta y egocéntrica, solo enfocándome en lo que podía sacar de eso. Por eso, me equivoqué.*

*Realmente espero que puedas perdonarme por lo que hice.*

*Que Dios te bendiga y te guarde.*

MIEMBRO FEMENINO DE SA ANÓNIMA

En una reunión reciente del mediodía, estaban leyendo de Una Historia del Libro grande de AA: "Un vaso lleno de ginebra seguido de media docena de botellas de cerveza para poder desayunar. A pesar de esto aún creía que podía controlar la situación y tenía períodos de sobriedad que hacían renacer las esperanzas de mi esposa". Llamamos a este tipo de personas "más allá de la esperanza".

Estoy aprendiendo sobre la esperanza que está más allá de la esperanza. Ahora he estado en el programa por más de cinco años. Mi esposa y yo estamos actualmente separados debido a mi comportamiento. Ella regresa a casa mañana desde Arizona, y no me queda cerca para nada, si ella está en casa, ni siquiera quiere que trabaje en el jardín del patio trasero, no soy bienvenido. Nuestra relación parece estar más allá de la esperanza, tengo una opción, me siento como si estuviera en el filo de una navaja. Por un lado puedo decidir olvidar el programa, olvidar la sobriedad, y volver a la locura de mi sexolismo, pisoteando la verdadera unión con la gente. Por otro lado está la recuperación, la conexión real, y accionar con una llamada de emergencia para trabajar en mí el programa para mi recuperación, curación y libertad.

Llegué a esa reunión del mediodía de mala gana, había recibido un mensaje de texto de una posible pareja sexual con la que realmente quería consumir. No deseaba recibir ninguna ayuda de los compañeros del programa, quería un alivio fácil. Pero yo llevé mi cuerpo a la reunión. Allí, escuché acerca de Bill, quien refería "más allá de la esperanza". Por suerte, leí la historia antes para saber cómo terminaba. "Esperanza más allá de la esperanza" para Bill fue encontrando en un despertar de vida espiritual.

Al final de la historia, Bill dice: "Mi amigo había enfatizado la absoluta necesidad de incluir estos principios en todos mis asuntos. En particular, era incisivo en trabajar con otros como él lo había hecho conmigo, la fe sin obras estaba muerta, dijo él."

Y es espantosamente cierto para el alcohólico! porque si un alcohólico fracasó en perfeccionar y ampliar su vida espiritual a través del trabajo y el sacrificio de si mismo por los demás, no podía sobrevivir a ciertas pruebas y puntos bajos más adelante. Si no funcionó, seguramente volvería a beber, y si bebía, seguramente moriría. Entonces la fe estaría muerta en verdad. con nosotros es así."

Cuando las cosas no tienen esperanza, Dios es capaz de hacer Su obra más importante. La solución a mi lujuria astuta, desconcertante y poderosa es Dios quien podría y traería Esperanza Más allá de la esperanza, si lo buscaba. En el Libro Grande también dice: "Algunos de nosotros hemos recibido golpes muy duros para aprender esta verdad: Trabajes o no trabajes, con esposa o sin esposa, simplemente no vas a dejar de beber mientras coloquemos la dependencia de otras personas antes que la dependencia de Dios."

Estoy trabajando ahora en mi propia verdad, ¿Anhele la aprobación de los demás?, ya sea de mi esposa, hijos u otra persona en el programa. ¿Pongo la dependencia de las personas por delante de la dependencia de Dios? Todavía no estoy allí, pero el reconocimiento del problema es el primer paso para tomar acción hacia una solución, soy impotente para resolver mi problema. La única acción con mi adicción como lo puedo tomar es rendirme. Rendirse a Dios acompañado con tomar las acciones del amor es mi esperanza más allá de la Esperanza. Si no alcanzo a despertar mi vida espiritual trabajando el programa de recuperación y el sacrificio por los demás, mi adicción me guía a tomar el control, y voy a actuar en mi lujuria de nuevo.

Tim K. Washington. USA.



# 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](mailto:sa.convention.2023@gmail.com)

[www.sa.org.pl/sa-convention-2023](http://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.

## Convención Internacional SA y S-Anon

Jerusalen, Israel

22 a 24/01/2024

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

Para cualquier pregunta, envíe un correo electrónico a: [registration@steppingintothelight.org](mailto:registration@steppingintothelight.org)

Por favor, también envíe un correo electrónico si está interesado en ser un representante local de su Intergrupo para difundir la mensaje de la convención.

El precio con descuento todavía está disponible hasta 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 comp

# SA CFC-POR QUÉ SER AMIGO DE ¿Un amigo en prisión?

Este holandés comparte su experiencia, fortaleza y esperanza de extender sus manos a amigos en prisión durante los últimos años.

**1** Porque un día, podría ser uno de ellos. De un prisionero en perspectiva, seguramente tendría un beneficio para ser visitado por personas que no me condenaran, me comprenderían y estarían dispuestas a ayudarme.

**2** Al ayudar a un adicto al sexo en prisión, estoy trabajando mi Duodécimo Paso y también la Quinta tradición, por lo que mi propia recuperación es ayudar en el proceso. Me encuentro toda una nueva gama de personas, algunas que luchan con el concepto de un Poder Superior, y otros totalmente en facilidad con el concepto. Prejuicio y la condena desaparece y la gratitud permanece.

**3** Por supuesto, no tengo que hacer este servicio por mi cuenta. El grupo mundial de CFC servidores de confianza es un fuerte de compañerismo. Estoy bien conectado. Hay mucho amor en ese círculo. Y cada vez que mi motivación flaquea, yo sé que me animo a leer una carta de un ahijado de prisión a su padrino, compartido posteriormente en uno de los varios grupos de WhatsApp de CFC.

**4** La variedad de problemas y preguntas planteadas por los ahijados en prisión profundiza mi conocimiento y comprensión del programa, incluido mis propios sentimientos y defectos de carácter.

Allá hay mucho apoyo por ahí—local y comités internacionales de FQ, talleres y muchas herramientas prácticas, como Ejemplos de cartas a los presos. Mujeres y hombres, servidores de confianza están disponibles, listos para ayudar con toda su experiencia, fortaleza y esperanza.

**5** Así que sigo estando ahí para mis ahijados, mis "amigos en prisión" que a menudo viven en circunstancias reducidas y desafiantes y que realmente pueden contar con mi apoyo. Tengo una responsabilidad. Y de nuevo, no estoy solo. Averigüe si hay una sesión de trabajo de CFC en la próxima visita a una convención. Convención internacional de Cracovia que se va a desarrollar en el mes de Julio, habrá una Tabla CFC que proporciona información útil y los servidores de confianza allí intentarán responder cualquier pregunta que pueda tener.

También habrá una reunión de CFC sesión el sábado 15 de julio, 10:00-10:50 a.m. en la Sala 8 donde Jinan C. relatará la historia de un sexólico que salió de prisión en recuperación SA. Allí también habrá un taller para ayudarte a escribir una carta a un amigo en prisión. Ven y habla con nosotros.

Ben V., Leiden, El Holandes.

Quería compartir este poema sin título para la edición de junio sobre "Viajando Sobrio", ya que lo escribí hace algún tiempo mientras estaba fuera de casa.

Jim D., Massachusetts, Estados Unidos

## Sin título

Es mi fiesta de lástima que quiero organizar  
Así que camino por la costa invernal  
El mar espumoso saluda a la playa de arena  
Las antiguas casas de caracoles, a mi alcance y  
Los grupos de algas negras, todos me enseñan



Cuando me siento indigno o temeroso  
La madre naturaleza está aquí para salvar el día  
Ella susurra algo que me gusta bastante:  
Es bueno ser un pequeño marisco  
Entonces, ¿por qué no llamarme y pedir algas?



## Nuevos Grupos

Australia/New Zealand

- Whitiara, Hamilton, New Zealand

North America

- Hurricane, Utah, USA
- O'Fallon, Missouri, USA
- Vandalia, Ohio, USA
- Colorado Springs, Colorado, USA
- Sparks, Nevada, USA

## Editores Asistentes

ESSAY está buscando editores asistentes adicionales, cuyo servicio es editar artículos siguiendo las reglas de ortografía y puntuación del inglés estadounidense.

Si esto es algo en lo que eres bueno y tienes un par de horas al mes para dedicarte, comunícate con: [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)



## Por qué es importante trabajar los pasos

Muchos adictos al sexo son muy visuales. Este folleto es un intento de brindar una explicación visual de la importancia y el beneficio de trabajar los 12 Pasos de Sexólicos Anónimos. Su propósito es ayudar a desmitificar los 12 Pasos y hacerlos más comprensibles.

Encuentre este folleto inspirador y perspicaz para ayudarlo a usted, a su grupo local y a los recién llegados a comprender mejor la importancia de los 12 pasos en la tienda SA: [https://www.sexaholics.org/store/product\\_info.php?cPath=28&products\\_id=98](https://www.sexaholics.org/store/product_info.php?cPath=28&products_id=98)

## La historia del Rompecabezas Japones

En julio de 1990, nuestro veterano Yoshi asistió a la 55ª Convención Mundial de AA en Seattle, WA, EE. Siendo trabajador social en un centro infantil en ese momento, visitó un hogar infantil local, donde le llamó la atención un cartel de una conferencia internacional sobre abuso infantil celebrada en Australia. Representaba un rompecabezas de un koala padre e hija. El rompecabezas todavía estaba en proceso de finalización, pero si todas las piezas se encajaban, la relación padre-hijo se restauraría.

Cuatro años más tarde, el 5 de marzo de 1994, nació un grupo de SA de habla japonesa. Se preguntaron cómo llevar el mensaje a los hospitales y otras instalaciones como lo hacen AA y NA, para alcanzar futuros potenciales miembros. Decidieron escribir sus historias en una sola hoja de papel y convertirlas en un boletín para enviar a hospitales y otras instalaciones. Cuando se trataba de elegir un título para el boletín, Yoshi recordó el póster del rompecabezas que tenía visto en Seattle, ya que los adictos al sexo necesitamos Recoger los pedazos de nuestra sexualidad rota y volver a unirlos.

En julio de 1997, Yoshi asistió a la SA Convención Internacional en Canadá con algunos otros compañeros japoneses. En la convención, cuando se le pidió que presentara el desarrollo de SA en Japón, les dijo sobre el boletín JIGSAW PUZZLE emitido a las organizaciones pertinentes. JIGSAW PUZZLE fue finalmente editado en un folleto, pero se convirtió más en "problemas" que "soluciones", por lo que fue descontinuado.

En el camino de regreso de una reunión, estaba hablando con mi padrino sobre lo que podríamos hacer por SA en Japón.

Al día siguiente, se puso en contacto conmigo y me dijo: "Sobre la conversación de ayer, me encantaría una versión Japonesa de ENSAYO." No pude imaginar ni por un momento cómo podríamos hacer algo tan genial.

Busqué boletines producidos por AA y NA en Japón, y enviaron sus enlaces a mi padrino. No pensé que tenía el capacidad para hacerlo, pero estaba dispuesto a intentarlo. Decidí encontrar los compañeros para hacerlo conmigo. Recordé a un tipo que estaba haciendo volantes para eventos de SA, así como uno en el negocio de la publicación de libros. Pregunté a ellos si estarían dispuestos a ayudarnos crear una especie de versión japonesa de ESSAY. Ambos respondieron de inmediato positivamente.

Así comenzó nuestro proyecto para reiniciar el Boletín JIGSAW PUZZLE. A esta hora nos enfocamos en crear algo que sea más centrado en "soluciones" que en "problemas". Además de eso, estamos tratando de crear algo interesante y atractivo. Para nuestros futuros compañeros que todavía están luchando ahora, un boletín genial puede que los motive a recogerlo y leerlo. Además de eso, sentimos que nosotros mismos disfrutamos de la actividad de servicio al crear un boletín positivo, lo que aumenta su atractivo.

Completamos el primer número en diciembre de 2022 y estamos trabajando en el segundo. Es un gran placer para mí es estar en contacto con el equipo de ESSAY y para dar a conocer nuestra revista a mis colegas de SA en todo el mundo.

Anónimo

Revista JIGSAW PUZZLE,



**Japón JIGSAW PUZZLE Número 1: Diciembre 2022**

<https://drive.google.com/file/d/1sKNrBVyDTTzl6U4FnFKLIEEJFYJTb8pQ/view?usp=sharing>

**JIGSAW PUZZLE Número 1: Diciembre 2022 — Traducción al inglés**

[https://drive.google.com/file/d/1lOibq02Z\\_wpiQ2fFzZgQ6WaYhBoAAMnz/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1lOibq02Z_wpiQ2fFzZgQ6WaYhBoAAMnz/view?usp=sharing)

# SA - Calendario de Eventos

## Convenciones internacionales y eventos

<b>Julio 14-16 2023</b>	<b>Cracovia, Polonia</b> En Dios confiamos	<a href="https://sa.org.pl/sa-convention-2023/">https://sa.org.pl/sa-convention-2023/</a>
<b>Enero 22-24 2024</b>	<b>Jerusalen, Israel</b> Caminando en la luz	<a href="https://steppingintothelight.org">https://steppingintothelight.org</a>
<b>Julio 12-14 2024</b>	<b>Los Ángeles, California USA</b>	<b>SA &amp; S-Anon International Summer Convention</b>
<b>Julio 11-13 2025</b>	<b>Dallas, Texas USA</b>	<b>SA &amp; S-Anon International Winter Convention</b>

## Eventos locales y regionales

<b>AGOSTO 4-6 2023</b>	<b>Blairstown, New Jersey, USA</b> La fibra sensible de la recuperación	Tercer retiro anual solo para mujeres <a href="mailto:monseywomensmeeting@gmail.com">monseywomensmeeting@gmail.com</a>
<b>AGOSTO 25-27 2023</b>	<b>Stirling, Scotland, UK</b> Ponte sobrio, mantente sobrio	Convención de verano de Escocia, RU <a href="https://www.sascottishconvention.weebly.com">https://www.sascottishconvention.weebly.com</a>
<b>AGOSTO 26 2023</b>	<b>Lincoln, Nebraska, USA</b> Cambio de actitud	Retiro de Nebraska, SA y S-Anon <a href="https://sanebraska.org/events">https://sanebraska.org/events</a>
<b>SEP 29-OCT 1 2023</b>	<b>Kansas City, Kansas, USA</b> ESPERANZA. Espera, el dolor termina	Reunión Familiar de Otoño, SA y S+Anon
<b>OCTUBRE 6-8 2023</b>	<b>Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, Mexico</b> La sobriedad como práctica de la libertad	7ma Convención Nacional de México
<b>OCTUBRE 13-15 2023</b>	<b>Lincoln, Nebraska, USA</b> Cambio de Actitud	Retiro de Nebraska, SA y S-Anon <a href="https://inlandnorthwestsa.org">https://inlandnorthwestsa.org</a>

# El desarrollo de SA en Japón

Hay 19 reuniones presenciales regulares en Japón. Una es solo para mujeres. Además, hay dos reuniones regulares en línea. En Tokio y sus alrededores, hay nueve reuniones semanales presenciales. Por lo tanto, es posible que los residentes de estas áreas asistan a reuniones casi todos los días. Sin embargo, en el resto de Japón, el número de reuniones sigue siendo pequeño. Por lo tanto, también hay algunas reuniones híbridas.

Actualmente, todas las reuniones programadas regularmente en Japón son grupos de idioma japonés. Dado que muchos miembros solo hablan japonés, pocos miembros participan en las reuniones en línea en todo el mundo. Probablemente hay menos de 100 miembros de SA en Japón en su conjunto. Las traducciones de Sexólicos Anónimos, Pasos en Acción y La Recuperación Continúa se han completado y están

disponibles para los miembros locales. Además, la traducción de La conexión Verdadera está en camino.

Las reuniones intergrupales se llevan a cabo dos veces al año para discutir los problemas japoneses de SA en su conjunto. Las asambleas junto con las reuniones intergrupales se organizan para promover la interacción con los miembros que no se reúnen a diario.

Actualmente, no es difícil obtener padrinos entre los SA japoneses para miembros varones. Por supuesto, debido a la distancia regional, hay muchos miembros que se reúnen principalmente con sus padrinos en línea para avanzar en sus Pasos. Sin embargo, es difícil para las recién llegadas conseguir madrinan en SA. Hay pocas mujeres que hayan trabajado en los Pasos en SA y es difícil encontrar madrinan en línea en el extranjero, ya que muchas miembros japonesas no hablan inglés con fluidez.

La buena noticia es que el número de miembros

que todavía están sobrios está empezando a aumentar lentamente. El año pasado tuvimos al menos tres miembros que han estado sobrios durante 10 años o más. Los miembros han podido enviar el mensaje regularmente a una prisión. Uno de sus objetivos es llevar el mensaje a otras prisiones y hospitales. Otro objetivo es lograr que la gente siga regresando a SA. Algunos recién llegados solo asisten a una o dos reuniones. Luego hay miembros que obtienen un padrino, trabajan los Pasos, apoyan al grupo y comienzan a participar en actividades intergrupales, pero aún así a menudo abandonan SA después de unos años.

Debido a las barreras lingüísticas y la distancia geográfica, la fraternidad japonesa puede no estar completamente conectada con miembros en otros países, pero estamos muy contentos de poder presentarnos a través de ENSAYO.

Anónimo, Japón



# VIENE EN AGOSTO



## *Próxima edición*

En la edición de agosto, aprenda qué estrategias están utilizando los miembros y grupos de todo el mundo para dar la bienvenida y mantener a los recién llegados

## *Volver marcó la diferencia*

Hace casi tres años, ella sintió lo increíblemente bienvenida que era, y eso hizo una gran diferencia.

## *Preparación para la liberación de prisión*

Este amigo en prisión describe cómo ya ha localizado al grupo local de SA para asistir a las reuniones desde el primer día después de su liberación, ya que será primordial tener una red de apoyo.

## *La música como experiencia espiritual*

La música ha sido una pasión de toda la vida y un importante componente en la recuperación de este veterano americano.

## Envía tu historia

**Edición de agosto de 2023: Recién Llegados: cómo darles la bienvenida y conservarlos (Historias recibidas hasta el 1 de julio)** Comparta las estrategias que su grupo local tiene para dar la bienvenida y conservar a los nuevos miembros.

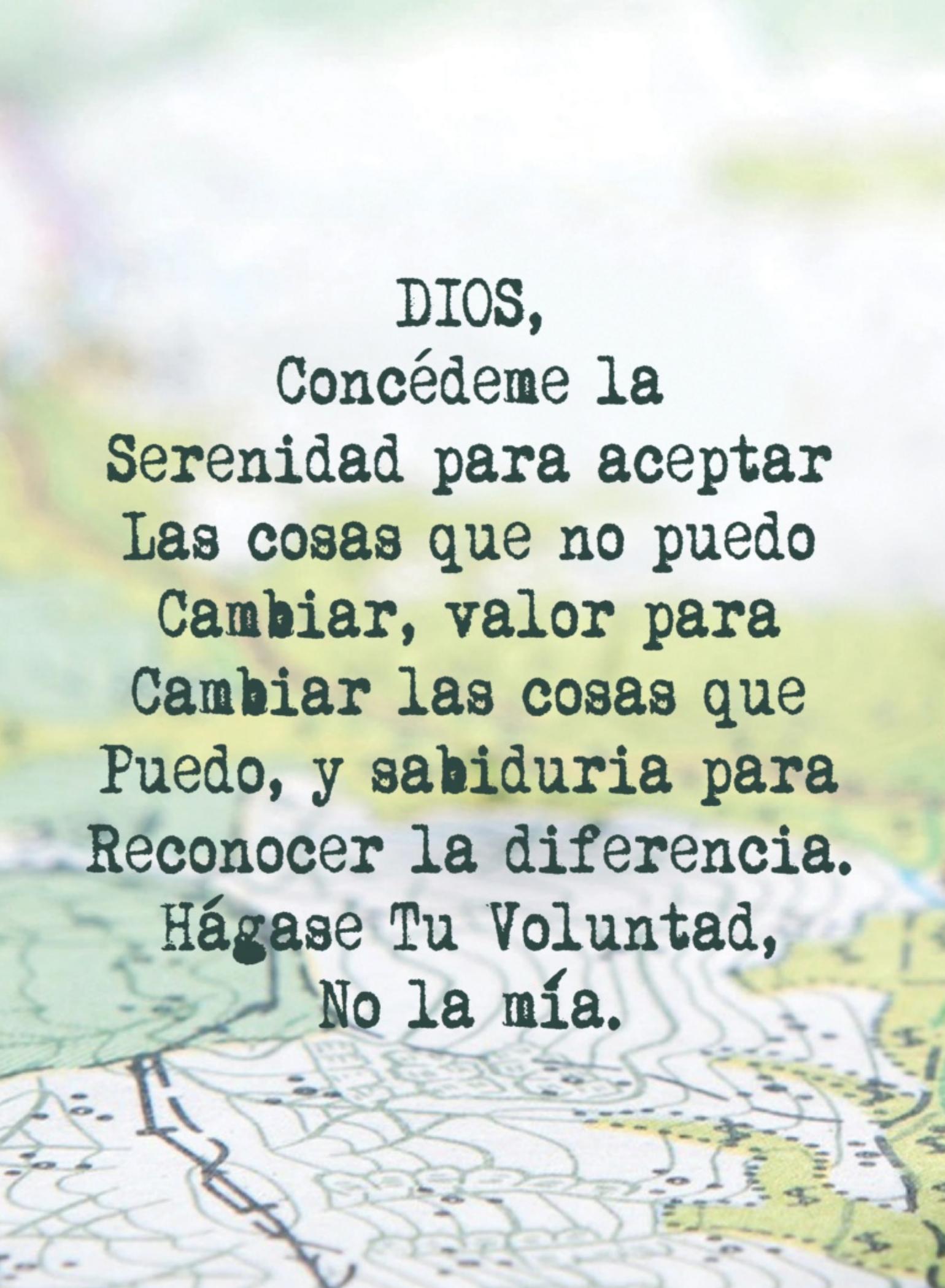
**Edición de octubre de 2023: Prevención de Recaídas (Historias recibidas hasta el 1 de septiembre)** ¿Qué podemos aprender de aquellos que tienen sobriedad a largo plazo hoy para salvaguardar nuestra sobriedad?

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

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

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

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



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.