

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

Mujeres y Hombres ENSA

JUNIO 2024 | SA.ORG

Propósito de SA

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

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

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

Sexólicos Anónimos DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

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

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

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

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

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

Ensayo (ESSAY) es una publicación de Sexólicos Anónimos

essay.sa.org

Copyright © 2022 Todos los derechos reservados.

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

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



Hace aproximadamente un año, me pidieron que invitara a los miembros

a escribir artículos para una segunda edición de ESSAY sobre la mujer en SA. Unos meses después, hablando de ello durante el desayuno de la Convención Internacional de Cracovia, Polonia, alguien sugirió que sería más interesante hacer un número sobre mujeres y hombres que buscan juntos la sobriedad. Todos somos iguales en la Fraternidad, y nos necesitamos mutuamente para lograr la recuperación, como afirma el Libro Blanco en su capítulo "Reuniones mixtas" (SA 180-181).

Esa ha sido mi experiencia. Después de más de tres años, sigo siendo la única mujer en SA Bélgica. Si mi grupo local hubiera estado formado sólo por mujeres, todavía hoy no sería capaz de mantener una conversación normal con un hombre. Y lo mismo parece ocurrir a mis compañeros varones: muchos dicen que al principio les resultaba difícil tener a una mujer en las reuniones, pero ahora no la querrían de otra manera. Fue una forma segura de aprender a relacionarse con una mujer como otro ser humano más.

Para este número de ESSAY, hemos pedido tanto a mujeres como a hombres de SA que compartan su experiencia, fortaleza y esperanza desde entornos mixtos. Veo que compañeros de todo el mundo están viviendo experiencias muy similares a las mías. Nos necesitamos mutuamente para crecer en la recuperación, no unos contra otros, sino unos con otros. Practicamos relaciones sanas con el sexo opuesto en SA, y esto también nos ayuda fuera del Programa.

Agradezco todos los envíos y la oportunidad de participar en este número de ESSAY. Es mi oración que podamos seguir creciendo juntos en la recuperación.

Nathalie V., Amberes, Bélgica



Junio 2024

Por lo tanto, ninguna sociedad de hombres y mujeres ha tenido una necesidad más urgente de efectividad continua y unidad permanente. AA 561



En la portada: SA es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza entre sí para que puedan resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Transformando la Responsabilidad en Canción.....	8
Herramientas Prácticas para Reuniones Mixtas de SA	10

EN LA PORTADA HOMBRES Y MUJERES EN SA

Equilibrando los Límites.....	12
Una Adición Verdaderamente Bendita.....	14
Superando mi Miedo a las Mujeres en las Reuniones	16

HISTORIAS DE SA

Un Viaje a una Nueva Vida.....	18
Dios la Acompaña a Través de las Tormentas.....	21

PASOS Y TRADICIONES

Mi Viaje con el Paso 11.....	24
Una Historia de Dos Vacaciones.....	26

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

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

COMITÉ DE PRISIONES

Los Cinco Fundamentos.....	28
----------------------------	----

NOTICIAS DEL MUNDO

Valor para Cambiar en Los Ángeles.....	30
Únete a Nuestro Concurso y Crea la mejor leyenda.....	31
Serie de Videos de Orientación de ESSAY para Recién Llegados	32
Tenemos una Solución que funciona.....	34

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

El propósito de SA.....	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de principios.....	2
Resolución.....	2
Esquina del editor.....	3
¿Qué está pasando en SA?.....	5
Querido ENSAYO.....	6
Paredes Mundiales de SA.....	7
Actualización financiera.....	11
Grupos nuevos en SA	11
Próximamente en Agosto.....	35

Qué está
Pasando en SA

La Recuperación es Recuperarse Juntos

¿Qué podemos hacer para que asistan más mujeres a nuestras reuniones? ¿Qué podemos hacer para apoyar a las mujeres en SA? ¿Qué podemos ofrecer a las mujeres cuando vengan a nuestras reuniones? ¿Qué estamos haciendo mal para que las mujeres abandonen nuestras reuniones? ¿Cómo podemos animar a más mujeres a prestar servicio? Éstas son algunas de las preguntas que los miembros del Comité de Información Pública (PIC por sus siglas en inglés) han planteado a los miembros de SA. Parece que hay un gran interés por crecer en esta área con poca información o ayuda.

Teniendo esto en cuenta, el PIC organizará un taller sobre entornos mixtos en la conferencia internacional de Los Angeles SA/S-anon en julio. El taller se llama "La recuperación es Recuperarse juntos". Su objetivo es compartir la investigación del comité sobre la necesidad de reuniones mixtas para nuestra propia recuperación, los beneficios de participar en esos entornos y cómo llevamos este mensaje de recuperación para mantener lo que hemos recibido. Compartiremos cómo la creación de espacios saludables orientados a hombres y mujeres es la base sobre la que pueden construirse los grupos e intergrupos. Establecer más reuniones mixtas potenciará los tres frutos de la interacción con los demás: recuperación, unidad y servicio. Trabajar en una sola área frena nuestro crecimiento y dificulta el acceso de los miembros a entornos saludables.

El taller proporcionará medidas que pueden tomar los individuos, los grupos, los intergrupos y los miembros de la estructura de servicio para ayudar a los miembros a lograr la recuperación. También ofreceremos una serie de recursos útiles y muy esperados. Entre estos recursos se incluye un folleto de taller para los miembros que se inician en este ámbito de la recuperación. En él se proponen herramientas para mejorar cada una de las facetas de la fraternidad, es decir, la recuperación, la unidad y el servicio. Otro recurso es una lista de comprobación digital con pasos adicionales para miembros más experimentados. Muchos de los puntos de la lista incluye enlaces a información adicional, como audios, documentos y sitios web. Otro recurso es una serie de audios sobre espacios mixtos de veteranos y otros miembros de SA. Los miembros recibirán un folleto de Bienvenida a las Mujeres con información útil y enlaces que los grupos pueden imprimir, copiar y entregar a las mujeres recién llegadas a sus reuniones.

Todos estos recursos estarán disponibles en la página web de nuestros talleres, www.linktr.ee/recoveryisrecoveringtogogether, junto con la opción de solicitar un taller para su grupo o intergrupo. ¡Esperamos verte allí!

The PIC/Workshop Subcommittee



Querido ESSAY



QUERIDO ESSAY NOS ENCANTARÍA COMPARTIR CON USTEDES SOBRE NUESTRA SILLA AMOROSA

Jaime Daniel es uno de los fundadores de nuestro grupo. Hace 12 años él celebró su aniversario #24 de sobriedad en otra fraternidad, allí recibió como obsequio una silla plástica muy pequeña. Él le regaló esa silla al grupo de SA "La liberación", desde entonces, la silla nos recuerda que nuestro propósito fundamental es tener las puertas abiertas al recién llegado, por esta razón la voz de la recuperación tiene prelación en nuestro grupo. Es nuestro deseo que esa voz se convierta en la esperanza de quien escucha por primera vez el mensaje de SA.

En cada reunión, el coordinador enciende una vela para invocar la presencia del Poder Superior y a su lado coloca la pequeña silla. Esta es la amorosa silla que está libre, a la eterna espera de los sexológicos que están por llegar.

En la oración de cierre, nos unimos para no olvidar al sexológico que aún está sufriendo, oramos por los que se han ido y por los que no conocen la fraternidad. LOS ESPERAMOS Y LOS AMAMOS DESDE YA. El amor de Nuestro Padre se refleja en el corazón de quienes participamos en esta hermosa fraternidad, buscamos que nuestra oración llene el pozo del que puedan beber quienes tengan sed de recuperación. Recibimos con especial cuidado a nuestras hermanas de recuperación, sabiendo que son minoría en esta comunidad predominantemente masculina. Para ellas, todo nuestro amor y respeto.

Nuestro grupo fue fundado en 1997 y se ha mantenido abierto de manera continua, moviéndose en la ciudad por fundaciones, un parque, una biblioteca pública, la cafetería de un gran almacén y un pequeño centro comercial.

Durante estos 27 años y gracias al amor y al trabajo incansable de nuestros

servidores, nos han visitado veteranos extranjeros como John H, Dave T (que en paz descansa), Priscila C, Marco V (tres veces), Brendan T (al menos 5 veces), Arsenio de México, Gilmar de Costa Rica. Este año para la XII convención nacional tendremos a William R y Mitch con 31 y 38 años de sobriedad, respectivamente.



Con avances y retrocesos seguimos creciendo en Bogotá. Hay otros dos grupos presenciales en esta ciudad de 8.000.000 de habitantes. Con dos reuniones diarias de lunes a sábado, en el grupo La liberación continuamos orando y haciendo de nuestras reuniones un lugar agradable, amoroso y de esperanza para todos: las risas y abrazos son cada más espontáneos!

OSCAR M, EVELYN T
Grupo La Liberación,
Bogotá Colombia.



Paredes de SA
en el mundo

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



*Reunion de los domingos,
Lod, Israel*



*Reunión de Dekalb
Illinois, EEUU*



*Reunión de Río North Toms
Nueva Jersey, EEUU*



*Reunión Łódź,
Polonia*



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

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



*Reunión de Denton,
Denton, EEUU*



www.sa.org/essay



Convertir la Responsabilidad EN CANCIÓN

En mi trabajo de Pasos pasé bastante tiempo con mi actitud negativa hacia las mujeres.

Parecía tener muy poca confianza. ¿Cómo podía haberla cuando no tenía confianza en mí? Siempre había pasado de mi rol de ser el Sr. Sabelotodo al Sr. Lamentable. Un rol en el que era ciego al desastre que había hecho de mi vida, y cómo hacía daño a los demás, menores y mujeres incluídas, y si la presión era demasiado alta, me convertía en la víctima que necesitaba la ayuda y la comprensión de todo el mundo.

Las primeras grietas empezaron a asomar en este espejo de autoengaño, gracias a los grupos de autoayuda a los que asistía, instado a ello por compañeros de la banda de música de la que formaba parte.

Solía hacerles pasar un mal rato con mi egocentrismo, mi falta de confiabilidad y mis acciones irresponsables. Cuando estaba en una relación compleja, la mayor parte del tiempo no estaba disponible como miembro del equipo, me confrontaron y me pusieron límites: o terminas esa relación o te vas de la banda.

Hoy sigo agradeciéndoles su lealtad y paciencia conmigo. Aunque seguía sin saber nada de mi adicción a la lujuria, me ayudaron a dar el primer paso para madurar por fin.

En un intento de empezar una segunda carrera, hice un curso con casi todas mujeres como compañeras. Fue un gran reto controlar mis sentimientos (lujuria) en esta clase.

Al re-ingresar en la espiritualidad, fui tomando conciencia de mi vacío y de la falta de correspondencia entre mi interior "y lo que [yo] veía en el exterior de los demás" (SA pag. 203). Eso me llevó a admitir que tenía un problema de búsqueda compulsiva de imágenes en Internet. Pasaron otros años antes de que acudiera a una reunión de 'S'. Después de un episodio en el que toqué fondo, que reveló mi baja autoestima y que era un lisiado del amor, conseguí la sobriedad trabajando los Pasos con un padrino, en reuniones y haciendo servicio.

En los Pasos 4 a 9, admití mi miedo a ponerme en contacto con el dolor que había debajo de ese pensamiento negativo sobre las mujeres y a enfrentarme a mis sentimientos inadecuados. Encontré las palabras adecuadas y el valor para enmendar. Mi problema con las mujeres revelaba claramente algunos defectos de carácter profundamente arraigados, como el miedo a reconocer, afrontar y expresar mis sentimientos, la deshonestidad, la falta de humildad, el control y el hábito de proyectar estos defectos en los demás, a menudo mujeres. Como resultado, era incapaz de verme en una relación duradera, y mucho menos en el matrimonio.

¿Cómo se ve esto en la práctica diaria hoy en día? La relación con mi hermana ha mejorado notablemente. Ahora veo que mi otra hermana, que murió hace casi diez años, vio a través de mí y se enfrentó a mí de una manera que necesitaba hacerlo en ese momento para proteger a su familia. Estoy trabajando en la relación con otro miembro de la familia cercana, rezando por ella y pidiendo a mi Poder Superior que por favor me permita verla con ojos de comprensión y perdón.

Hace algún tiempo, un miembro femenino local me preguntó si estaría dispuesto a escribir una canción sobre el tema "Apoyando a las mujeres en SA".

www.sa.org/essay

Me sentí verdaderamente honrado. La entrada en la que basé la letra fue escrita por otra miembro femenina. Podía identificarme con el hombre que ella describe, sumergido en su actuación de aislamiento, sintiéndose completamente miserable y resentido. Yo sólo añadí cómo el servicio me ayuda a formar parte del grupo, así como a superar la voluntad propia, el egocentrismo, la impulsividad, la falta de responsabilidad, de control y

Dediqué bastante tiempo a mi actitud negativa hacia las mujeres. Parecía tener muy poca confianza. ¿Cómo podía haberla cuando no tenía confianza en mí?

hacer las cosas a mi manera, hasta intentar poner las reglas. Le pedí a la misma mujer que cantara la canción conmigo y así lo hicimos. La canción puede escucharse como una oda a esta maravillosa fraternidad de mujeres y hombres.

Ben V., Leiden, Países Bajos



¿Ha visitado ya la página de CANCIONES DE RECUPERACIÓN de nuestro sitio web ESSAY? Entra en essay.sa.org/get-in-volved/recovery-songs/ y escucha la canción de Ben "The Unity Complete" y lee su letra.

También puedes escuchar otras canciones hechas por compañeros de SA en esta página.

Envíe sus propias canciones y letras de recuperación a essay@sa.org

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA REUNIONES MIXTAS DE SA



En 24 años como miembro de SA, ha aprendido que los límites saludables son muy útiles en nuestra comunidad mixta.

Entré en Sexólicos Anónimos a los 31 años. Hoy tengo 55 años. he visto muchas mujeres llegar e irse. Basado en mi experiencia durante esos 25 años, me gustaría compartir algunas de las herramientas prácticas de recuperación que he descubierto para interactuar con miembros del sexo opuesto en reuniones mixtas:

- No intercambio números con miembros del sexo opuesto, especialmente si es casado.
- No toco a otra persona sin antes pedirle permiso.
- No invito a un miembro masculino a pasar tiempo fuera de la reunión, especialmente si es casado.
- No hablo con miembros del sexo opuesto en llamadas de Zoom, especialmente si es casado.
- No hago comentarios sobre la cara, la ropa, el cuerpo o en general de la apariencia de otra persona, sé que las personas que han sido abusadas son especialmente sensibles a esto.
- No hago comentarios sobre el comportamiento de otra persona (por ejemplo, diciéndole a alguien que sería más lindo si sonriera).
- No intento ser cercana con alguien sólo porque es parte de la fraternidad o trabaja el programa. Eso no significa que ellos no confíen en mí como persona.
- No asumo que soy amiga automáticamente de alguien a quien veo en una reunión.
- No sigo a los hombres ni me acerco a ellos cuando están cerca o están en su vehículo.
- No me burlo ni hago comentarios estereotipados sobre el sexo opuesto.
- No hago comentarios de alguien en SA, así sea hombre o mujer, o sobre los hombres con los que he tenido dificultades en el pasado.

- Si tengo el número de teléfono de un miembro masculino para una reunión de servicio, no les envío mensajes a menos que esté relacionado con la reunión.

Por ejemplo, “¿Se canceló la reunión? o “¿Podrías por favor recoger las tazas de café para la reunión? “Mi auto tiene un pinchazo y no hay tazas para la reunión de esta mañana”. Incluso mensajes como “no estás solo, siempre estoy aquí” en el caso con miembros casados de mi grupo base podría estar cruzando una línea.

En mis años en SA a mí me ha sucedido lo contrario de todo esto. Algunos me han sucedido justamente en los últimos meses. Cada uno de estos puntos vinieron de problemas que he visto en reuniones mixtas, y de algunas mujeres que se han sentido demasiado incómodas para continuar en el Programa.

A veces no estoy tan saludable como creo y en otras ocasiones mi progreso excede de lo que soy consciente. Mi recuperación a largo plazo depende de mi voluntad de admitir ambas situaciones.

Christina M., Ohio, EE. UU. 

Nuevas reuniones de SA

<p>Reino Unido</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elgin, Escocia 	<p>Norte América / EEUU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elmo, Montana • Saint Martinville, Louisiana • Spearfish, Dakota del Sur
<p>Región ANZ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hutt Valley, Nueva Zelanda 	

Reporte financiero al 30 de junio 2024

<ul style="list-style-type: none"> • Ingresos totales \$ 206,368 • Gastos totales \$ 200,411 • Superávit neto \$ 8,957
<ul style="list-style-type: none"> • Reserva prudente \$ 257,090
<ul style="list-style-type: none"> • Total Reservas \$ 299,640 • Meses cubiertos 7



Nuestra Oficina Central de SA presupuesta para 6 meses de reservas prudentes. A partir de febrero, nuestras reservas son bajas. Por favor, contribuya si sus grupos son capaces. Gracias.

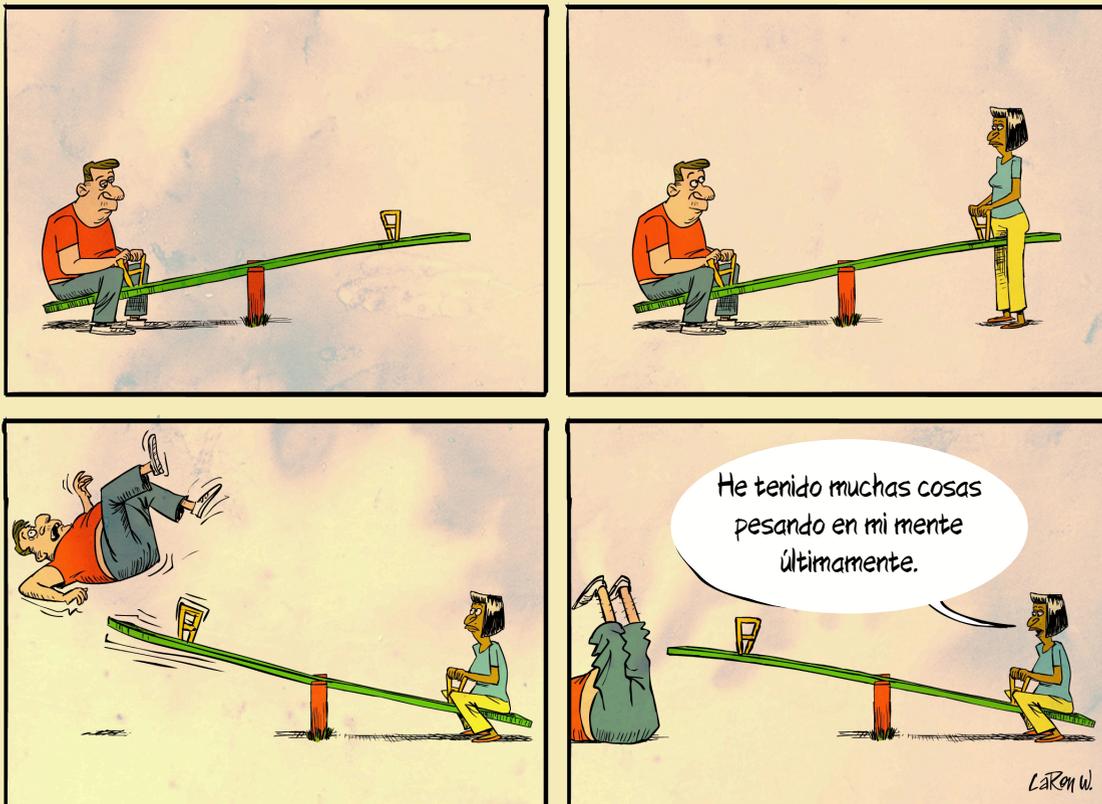
Cuando era niña soñaba con convertirme en científica. Pero la vida dio un giro brusco cuando, en cambio, me convertí una adicta a la lujuria. Aceptar mi lucha no fue fácil. Lo que pensé que era una inocente indulgencia en la pornografía y la fantasía se salió de control, y llegué a sentirme completamente impotente. Me topé con SA en Internet, pero todavía era menor de edad y tuve que esperar hasta cumplir 18 años para unirme. Y viviendo en la India, donde aún no teníamos reuniones presenciales, significaba

que tenía que depender únicamente del soporte en línea.

En mi primera reunión virtual, me encontré con ¡muchos hombres!, pero la verdadera batalla no era con los hombres presentes, eran las garras de mi adicción, que reducía a las personas a meros objetos de deseo en mi mente. A pesar de mis mejores esfuerzos, me encontré deseando a hombres mucho mayores que yo, y era muy difícil de controlar mis pensamientos. Desde los momentos de reflexión en oración, al sencillo mantra, "sigue viniendo", cada herramienta del programa se convirtió en un salvavidas en mi luchar para escapar de los instintos depredadores de mi adicción.

Equilibrando Los Límites

Aunque tuvo que esperar hasta cumplir 18 años para unirse, ha estado sobria durante más de cuatro años al equilibrar límites saludables en nuestra comunidad mixta.



Eres una depredadora" estas palabras de mi madrina seguían resonando en mi mente como un duro recordatorio de la seriedad de mi lucha. Aceptar esta verdad no fue fácil, pero era necesario para mí.

La verdadera batalla no fue con los hombres en las reuniones, sino con el control de mi adicción, que reducía a las personas a meros objetos de deseo en mi mente.

Me di cuenta de que mi adicción estaba principalmente en mi cabeza. Proyectaba mis pensamientos sobre los demás, incluso imaginando que podían leer mi mente. Me volví delirante: buscaba almas gemelas en las reuniones a las que asistía, confundiendo lujuria con amor. Enfrentar la realidad fue duro. La adicción nubló mi juicio mientras anhelaba atención y validación. Pero mi madrina me enseñó que la vergüenza no ayuda, la honestidad y la rendición fueron la clave de mi recuperación.

A partir de ese momento, confié en varias herramientas del programa en mi viaje de recuperación. Usaba herramientas como arrodillarme para orar cada vez que sentía lujuria, ira, vergüenza o miedo, ¡terminé pasando mucho tiempo de rodillas!. Con frecuencia usaba el inventario de miedo de Pasos en Acción, escribiendo mis miedos y entregándolos a mi Poder Superior. Esto me ayudó a reemplazar el miedo por fe, mientras oraba para que mi Poder Superior eliminara cada temor específico y lo reemplazara por el amor que Dios me tiene.

También me acerqué a otros en busca de apoyo. Regularmente me sentaba durante 10 minutos. con un cuaderno y música relajante, escribiendo mis pensamientos sin filtrar. Después de ofrecérselos a mi Poder Superior, compartí mis oraciones con los demás y reflexionaba sobre las oraciones que leía de otros. Estas fueron sólo algunas de las herramientas que fueron integrales para mi recuperación.

La fraternidad me trajo compañerismo y apoyo, que también fueron fundamentales para mi recuperación. Al reconocer que tanto las mujeres como los hombres luchan con la lujuria, me di cuenta del valor de incluir a todos en mi camino hacia la sobriedad y la recuperación. En lugar de ver a los hombres como objetos de deseo, comencé a verlos como compañeros de viaje, solo un montón de tontos en el autobús como yo, caminando penosamente hacia la sobriedad y la recuperación... todos juntos.

La fe emergió como mi mayor activo. Buscar a mi Poder Superior para que me guiara y me ayudara a rendir mi obsesión, se convirtió en otra parte esencial de mi recuperación. A lo largo de mi viaje hasta ahora, me he enfrentado a muchos retos y he aprendido lecciones invaluable.

La comunidad me brindó compañía y apoyo, que también fueron fundamentales para mi recuperación.

Mezclarme con hombres en las reuniones de SA ha demostrado ser esencial para mi recuperación. Cuando luchaba con pensamientos de lujuria, seguía enviando mensajes de texto y llamando a mi madrina. Esto rápidamente se convirtió en un aspecto no negociable de mi viaje.

Permanecer involucrada en varias reuniones mixtas y participar activamente en comunión con mi grupo base, solidificó aún más mi compromiso con la recuperación.

Ver a los hombres como compañeros de viaje en el camino, que luchan con desafíos similares, ajusta mi perspectiva.

Esta sana interacción con los hombres nutre mi sobriedad en lugar de alimentar mi adicción. El amadrinamiento, el fomentar conexiones con otras mujeres, y ayudarlas en su crecimiento, han sido fundamentales para fortalecer las raíces de mi recuperación. Aunque a menudo sigue siendo difícil, cada vez que me encuentro con un hombre diferente en una reunión, me esfuerzo por crear una atmósfera de comodidad y aceptación entre nosotros mientras me concentro en nuestra lucha compartida. Todavía evito la interacción personal con hombres en el programa (y en otros lugares), mientras abrazo mi papel como

hermana en la fraternidad, ofreciendo oraciones y apoyo.

La paciencia es una virtud que sigo cultivando, aunque de manera imperfecta. Sin embargo, con la guía de mi Poder Superior, estoy atravesando constantemente este camino de crecimiento personal. Ver a los hombres como compañeros de viaje que enfrentan desafíos similares ajusta mi perspectiva: no son simples objetos de mi deseo, sino hermanos en el camino de la recuperación.

. A través del apoyo de Sexólicos Anónimos y la guía de mi madrina, he llegado a comprender el poder de la rendición, la fe y la fraternidad. He sido bendecida con más de cuatro años de sobriedad, un recordatorio constante de las bendiciones y apoyo brindado por mi Poder Superior. Cada día presenta nuevas oportunidades para el crecimiento y la curación. Tengo esperanzas en un futuro lleno de alegría y posibilidades.



Arpita S., India

TEMA DE DISCUSIÓN

¿Cómo has estado equilibrando límites saludables en nuestra fraternidad mixta de SA?

Esta conmovedora historia subraya que todos somos compañeros de viaje en un camino espiritual que enfrentan desafíos similares. Es tentador atribuir nuestro malestar al sexo opuesto, pero una verdadera comprensión revela que la raíz de la adicción se encuentra dentro de nosotros mismos.

Arpita describe el valioso conjunto de herramientas que

ha aprendido a usar como una joven en una sociedad aún mayoritariamente segregada: arrodillarse cuando se siente tentada, escribir inventarios de miedos, buscar apoyo de otros, y mucho más. ¿Cuáles son las herramientas que estás usando para sentirte cómodo en la complejidad de nuestra comunidad de SA (Sexólicos Anónimos)?

¿Cuáles son las lecciones sobre ti mismo que has aprendido al respecto?

¿Cómo puedes contribuir a la seguridad y recuperación de los hombres y mujeres en tu grupo local? ¿Utilizarás este artículo como tema de discusión en tu grupo de reunión?

Envía una historia sobre tu propio viaje de recuperación a

essay@sa.org.

Cuando comenzaron las reuniones de Zoom, tuve la bendición de asistir a una o más reuniones por día, incluida por primera vez una reunión solo para mujeres. No tenía mucha experiencia asistiendo a reuniones con otras hermanas de SA. Fue hermoso.

Una reunión diaria a la que asistía regularmente tenía un puñado regular de hermanas, y hablamos de iniciar una reunión secundaria solo para mujeres. Así fue como se creó “Bozos on the Bus—Women”. Es una reunión pequeña, fundamental para mi recuperación. Compartimos cosas que probablemente no compartiríamos en reuniones mixtas. También nos reímos mucho. Me siento muy cerca de estas mujeres de todos los rincones del mundo, nuestro punto en común es nuestra adicción al sexo. Animo a mis ahijadas a asistir a reuniones mixtas, como lo son la mayoría de las reuniones a las que asisto. Sin embargo, las reuniones solo para mujeres han sido una verdadera bendición para mí, y es donde conocí a mi madrina actual.

Me parece que las reuniones de mujeres son un poco diferentes y que las reuniones exclusivas de mujeres permiten la libre expresión de nuestra perspectiva única.

Cuando ingresé al programa en 2016, era la única mujer en mi reunión local. Aprendí a comportarme adecuadamente con los hombres y entraba a la sala de la reunión justo antes de que comenzara y me iba justo después. Por la gracia de Dios, me he mantenido sobria desde entonces. Algunas mujeres han sufrido traumas y necesitan la seguridad de un grupo exclusivo de mujeres. Con el tiempo, las aliento a que se expandan y asistan a reuniones mixtas.

Entiendo la importancia de las reuniones mixtas, pero también reconozco el lugar que ocupan las reuniones exclusivas de mujeres en mi trabajo de recuperación. La conversación es íntima, podemos discutir temas con los que nos identificamos como mujeres y aprendemos a interactuar de manera saludable entre nosotras. Las reuniones exclusivas para mujeres han sido verdaderamente una bendición en mi proceso de recuperación y para las mujeres que eligen asistir a ellas.



Ilona B., Canadá/Singapur

Una adicción verdaderamente bendecida



SUPERANDO

MI MIEDO A LAS MUJERES EN LAS REUNIONES

Hoy, este hombre alemán sobrio desde hace mucho tiempo se siente bendecido porque puede verse a sí mismo, y a todos los demás, como seres humanos.

He estado sobrio durante 13 años y estoy agradecido de que me hayan pedido que escriba un artículo sobre los hombres y las mujeres de la comunidad.

Esto, por supuesto, me recuerda de dónde vengo. El primer encuentro con mujeres en SA fue una amenaza absoluta para mí. Estaba lleno de fantasías, imaginaciones y deseos. Me volvía completamente loco el mero hecho de saber que una mujer podría estar sentada en la siguiente reunión. Al principio, no me daba cuenta de que esas mujeres estaban sentadas en esa reunión por el mismo problema que yo tenía. Con el inicio de la sobriedad a partir de 2013, esta actitud fue cambiando poco a poco.

Todavía recuerdo una reunión de habla alemana en 2015 en la que pude conocer a mujeres del programa por primera vez sin «querer» nada de ellas, al menos a nivel lascivo. El «querer ser admirado» y el «querer recibir reconocimiento» siguen siendo un desafío para mí hoy en día. Sin embargo, ha sido un progreso maravilloso, ya que he podido empezar a ver en la mujer a una persona.

Otra experiencia importante fue cuando tuve la oportunidad de escuchar intensamente a una amiga del programa S-Anon en un maratón de reuniones. Aquí, por primera vez, tomé conciencia del sufrimiento que había causado a mi esposa y a otras mujeres.

Sin embargo, en un momento dado, todavía era incapaz de distinguir la autocompasión de la compasión. Sentí compasión por la amiga de S-Anon en ese momento, pero rápidamente caí de nuevo en la autocompasión y la culpa. Con los años pude practicar un contacto cada vez más sano y sobrio con amigas del programa, por supuesto también de fuera del programa,

Rechacé la invitación porque me siento particularmente cómodo en las reuniones mixtas. Aquí estoy como un ser humano y veo a todos los demás como seres humanos.

especialmente a través de servicios comunes en la comunidad con mujeres. En última instancia, Dios me concedió esto y/o fue una consecuencia de trabajar los Pasos.

Hoy puedo decir sin reservas que las mujeres de la comunidad de SA ya no me desconciertan. La inmensa mayoría de los encuentros con mujeres de SA se caracterizan por la compasión. Esta compasión me da la libertad de no preocuparme demasiado por mí mismo, sino de dirigir mi concentración y atención a mi interlocutor.

Aquí es irrelevante que sean mujeres u hombres. Un excelente efecto secundario, que también es evidente con respecto a todos los demás comportamientos saludables, es que cuando centro mi atención en una persona y tengo interés en ella, no hay lugar ni espacio para la lujuria en mí. Esto, por supuesto, puede dar un giro bastante rápido, afortunadamente siempre me doy cuenta de este giro bastante rápido y puedo renunciar a esto y volver a mi forma sana de «estar atento». Creo que un punto de inflexión se debe en parte al hecho de que he empezado a enfrentarme a mi lujuria en la medida en que he tenido la oportunidad de darme cuenta de que la lujuria ya no me da nada,

www.sa.org/essay

sino que me lo quita todo. Empecé el programa como un lisiado del amor en 2010. Hoy puedo decir que al encontrarme con hombres y mujeres puedo dirigir mi atención a su persona, su carácter, la forma de pensar y, su sistema de valores, y relacionarme con lo que me interesa. El interés, «estar en el medio», como se mencionó anteriormente, es otro patrón, que me impide querer desear lujuriosamente. El interés en mi prójimo es un enfoque que no aprueba la lujuria en mí.

Me siento muy bendecido de que la amenaza de las mujeres en las reuniones que existía hace 13 años se haya convertido ahora en un gran regalo. Creo, sólo por hoy, que Dios me ha permitido un acercamiento sobrio a las mujeres en el programa. El otro día me pidieron que iniciara una reunión solo de hombres. Me negué porque me siento claramente cómodo en las reuniones mixtas. Aquí estoy como ser humano y veo a todos los demás como seres humanos. Qué regalo. Gracias a Dios por este precioso cambio de ser.

Winfried W., Bonn, Alemania



Historias De SA

He estado sobria desde el 7 de enero de 2023. Ese día tomé un vuelo a Sudáfrica (SA), así que literalmente viajé hacia una nueva vida desde entonces. ¡Dios tiene un sentido del humor increíble!

PRIMERA PARADA: BOGOTÁ.

Septiembre de 2014: Un viernes por la noche llamé a SA porque había hecho algo que me avergonzaba profundamente. “¿Por qué no puedo parar? ¿Por qué mis relaciones no duran? ¿Qué está mal conmigo?” Aún recuerdo la comprensiva voz masculina diciéndome que había una solución para mí. Sin embargo, la definición de sobriedad me pareció demasiado estricta: “Es imposible para una mujer joven y bonita. La juventud es sinónimo de fiestas, novios y diversión.

Un Viaje Hacia una Nueva Vida

Esta mujer colombiana ha encontrado toda la atención y el amor que había estado buscando a través de la lujuria en el destino final seguro de la recuperación.

En ese momento, la lujuria aún era mi amiga.”

SEGUNDA PARADA: Ciudad del Cabo.

Febrero de 2015: Tenía la muy común fantasía sexólica de viajar para escapar de la adicción: “Quizás los hombres colombianos son el problema.” Así que viajé, y para mi sorpresa, estaba consumiendo el primer fin de semana en el nuevo país. Nuevamente, contacté a SA en esa ciudad, pero la situación era la misma: yo no estaba lista para abrazar la sobriedad sexual y no había mujeres en el grupo. Luego, cuando encontré un nuevo novio allí, él se convirtió en mi Dios, y dejé SA otra vez.

Una Temporada en el Purgatorio:

En los años intermedios, intenté de todo: terapia, leer libros, cambiar mis patrones de consumo. Yo traté de alcanzar la sobriedad sexual por mi cuenta numerosas veces. Incluso me uní a otra comunidad basada en el programa de 12 Pasos, lo cual me ayudó

mucho a entender el programa y a conectarme con mujeres. Sin embargo, nunca logré la sobriedad completa. Me encontraba atrapada en un ciclo de depresión, ansiedad y relaciones codependientes, desperdiciando mi vida, confundiendo lujuria con “amor.” Usaba mi propio cuerpo para instigar a los hombres a cambio de un poco de atención: “Por favor, relaciónate conmigo y lléname”, implorábamos de rodillas. ” (SA, Página 5). Esta cita describe perfectamente mi situación entre 2015 y 2022.

TERCERA PARADA: BOCHUM.

Enero de 2023: Después de tocar fondo de manera terrible, quería matarme. Mis primeros cuatro meses en Alemania fueron un gran atracón de lujuria. De hecho, la lujuria se convirtió en mi dueña. Perdí el control por completo. No sabía cómo parar y veía la muerte como la única solución posible. Hice una escala en el infierno durante la primera semana de enero de 2023. Una noche, estaba muy cerca de las vías del tren, y podía sentir la velocidad de los trenes en mi cara. Sabía, muy en el fondo que la “fiesta había terminado.”

Me di cuenta con cada fibra de mi ser que la obsesión podía matarme. Espero no olvidar nunca esa sensación, porque si lo hago, seguramente moriré. Esa noche, la idea de contactar a SA cruzó por mi mente, marcando el primer milagro en mi viaje: no había pensado en SA en siete años. Había descartado a SA no solo por su definición de sobriedad, sino también porque había demasiados hombres en las reuniones. ¿Cómo podría recuperarme entre hombres? Creía que no podrían entender mi problema y, en el fondo, albergaba la creencia de que los hombres eran inherentemente malvados e indignos de confianza. Puede parecer contradictorio porque en mi adicción buscaba la atención masculina.

www.sa.org/essay

El objetivo de mi vida había sido encontrar al “príncipe azul.” Imagina lo absurdo que era: buscar el amor verdadero a través de la lujuria, mientras albergaba un resentimiento profundo hacia los hombres, pero al mismo tiempo deseaba su amor y compañía.

Sin embargo, mi desesperación era enorme, y contacté al grupo de SA en mi ciudad, incluso sin hablar alemán.

En ese momento, yo estaba dispuesta a hacer cualquier cosa. Luego, el segundo milagro: el compañero que me respondió fue solidario y amable, mostró interés en ayudarme y ofreció ayuda con la traducción. También me dio el contacto de una compañera que me dijo: “Hay una vida más allá de la obsesión por un hombre.” Eso era totalmente increíble para mí en ese momento.

DESTINO FINAL: RECUPERACIÓN.

En mi primera reunión, estaba nerviosa. Me sentía completamente destrozada por dentro,

Buscando el amor verdadero a través de la lujuria, todo el tiempo albergando un resentimiento profundo hacia los hombres mientras anhelaba su amor y compañía.

sentada en un salón lleno de hombres, en un país extranjero y comunicándome en un idioma que no es el mío. Sin embargo, la reunión resultó ser increíblemente conmovedora.

Una compañera se unió a nosotros por teléfono y compartió una historia muy similar a la mía. Recuerdo cada palabra, cada detalle de esa noche. Sorprendentemente, esos hombres tenían mucho en común conmigo y me hicieron sentir segura e incluida desde el principio.

Deseaba lo que ellos tenían. No pude dormir esa noche debido a la emoción, de manera positiva, mientras pensaba en las cosas que había escuchado. Me sentía como una niña la noche antes de un viaje. Y tenía razón: el pase de abordar es la sobriedad, el avión es SA, los otros pasajeros son mis compañeros, el piloto es el mejor, un experto: el Poder Superior. El destino es una vida más allá de mi imaginación.

El grupo de Bochum ha sido mi hogar durante más de un año. No entiendo completamente

Mi pase de abordar es la sobriedad, el avión es SA, los otros pasajeros son mis compañeros miembros, el piloto es el mejor, un experto: mi Poder Superior.

las reuniones, pero asisto de todas formas porque el mensaje espiritual de SA trasciende el idioma; habla directamente al corazón. Por supuesto que participo en muchas otras reuniones en línea, pero durante mis momentos más oscuros, cuando necesito un abrazo, cuando me siento aislada y atrapada en mis propios pensamientos, tengo una sala donde realmente puedo conectar.

El Libro Blanco menciona el hambre de Dios, pero yo no solo tenía hambre; estaba completamente desnutrida cuando llegué a SA. Afortunadamente, SA ofrece un menú nutritivo y abundante.

Finalmente, encontré todo el amor y la atención que había estado buscando a través de la lujuria. Solía imaginar que el amor del "Príncipe Azul" me salvaría, pero me dieron algo aún mejor: el amor de cientos de personas que realmente se preocupan por mí. Este programa convierte el plomo en oro, como le escuché compartir a un veterano. Y es indudablemente cierto; SA está transformando a una adicta a la lujuria, alguna vez suicida, en una hija feliz y agradecida de Dios. Los miembros hombres han sido compañeros increíbles en este viaje. Ha sido una grata sorpresa descubrir su paciencia, cuidado y ternura. Solía verlos como objetos de mi lujuria o como adversarios, sintiendo odio, lujuria o miedo hacia ellos. Sin embargo, en mi grupo base, dentro del comité de traducción del ESSAY del cual soy parte, y en las numerosas reuniones donde he sido la única mujer en la sala, he descubierto verdaderos hermanos.

Evelyn T, Colombia.



Dios la acompaña en medio de las **TORMENTAS**



ESSAY entrevistó a Priscilla, quien nos compartió las herramientas que le han estado funcionando... un día a la vez desde 1993.

Hay un dicho que dice: «La recuperación es paz y serenidad en medio de la tormenta». Y Priscilla ha conocido muchas tormentas. Hoy, después de más de 30 años de sobriedad sexual, ella tiene herramientas para mantener el rumbo durante las tormentas.

Priscilla C., de Nashville, Tennessee, ha estado sobria desde el 7 de febrero de 1993. Su terapeuta la envió a Sexóxicos Anónimos. «Mis conductas adictivas eran predominantemente con hombres casados o emocionalmente no disponibles. Había tenido una serie de relaciones con gente con la que trabajaba y cada vez me decía que no volvería a hacerlo. Me aseguraba de que

sólo sería con alguien de otro estado, pero, por supuesto, eso era sólo parte de mi racionalización. Tuve una aventura con un hombre al que sólo veía dos veces al año, pero hablábamos mucho por teléfono. Una vez acordamos vernos en otro estado, pero cuando lo hicimos, parecía muy distante. Al día siguiente me dijo que no quería volver a verme, que no quería la aventura y que yo le había obligado.

«Llegué a casa, me reuní con mi cura y me confesé. Me sugirió ir a un terapeuta, así que lo hice. Me dijo que leyera un libro sobre la adicción al sexo, y me sentí muy identificada.

Entonces me recomendó Sexólicos Anónimos. Antes de mi primera reunión, me empeñé en que nadie se enterara de lo que hacía. Pero fui de todos modos. La sala estaba llena de hombres, hicieron una reunión de recién llegados para mí. Y de eso hace más de 30 años».

Priscilla comparte que su problema no se trataba sólo de sexo. Utilizaba el sexo sólo para «liarse con alguien». Después hacía todo lo posible por mantener esa relación. «Se trataba de perseguir con lujuria y de que me persiguieran con lujuria», dice. «No me refiero sólo a ser deseada sexualmente, sino también a mi necesidad de que alguien me quisiera, me prestara atención, me viera. Quería que me buscaran».

HERRAMIENTAS DEL PROGRAMA

Hoy, por la gracia del Poder Superior, Priscilla ya no tiene que hacer nada de esto. Cuando entró por primera vez en el programa, asistía a tres o cuatro reuniones por semana. Una mujer de su reunión le ofreció su número de teléfono y se convirtió en su primera madrina. Ahora, el mensaje más frecuente que Priscilla da a los recién llegados es: consigan un padrino, trabajen los Pasos y hablen con otros miembros del Programa. «Las reuniones por sí solas no te mantendrán sobrio», dice. «Trabaja los Pasos, escucha a tu padrino y sigue las sugerencias del Libro Blanco, "Cómo vencí la lujuria", en las páginas 157-168».

Las reuniones por sí solas no bastan, pero son un ingrediente clave en su programa de recuperación. Cuando Priscilla aún era nueva en SA, iba a una reunión justo después del trabajo. «Era una forma de calmarme tras el día. Era un modo de relajarme después de un ajetreado día de trabajo. Estar rodeada de gente relativamente sana era una verdadera bendición después de pasar tiempo con algunos dementes con los que trabajaba.»

Todos estos años después, sigue disfrutando de las reuniones de SA.

Habla de lo reconfortantes que son las reuniones, de cómo se siente arropada, de que no se siente vinculada a una persona en concreto, sino a la comunidad en su conjunto. «Es como una iglesia», dice, «entro en la sala y me parece un lugar seguro, casi sagrado».

LITERATURA

Sobre el trabajo de los Pasos, Priscilla dice: «Al principio de mi sobriedad, era importante hablar con mi madrina todos los días y con otras mujeres del Programa. Tardé bastante en empezar mi primer Paso, lo iba posponiendo. Pero una vez que empecé, sentí lo importante que era. No quería hacer este trabajo porque era duro, pero fue muy bueno para mí».

Priscilla trabajó los Pasos con el Libro Azul de AA. El Libro Blanco de SA ya estaba impreso cuando ella llegó al Programa, pero no recuerda que se utilizara todavía en las reuniones. «El Libro Azul me dio una buena base sólida para trabajar los Pasos, me enseñó cómo lograr la recuperación», dice. «Me gusta cómo habla de la impotencia y cómo habla de un Poder Superior, de que no es algo que haya que definir específicamente. También me gustan los Pasos 1 a 3 porque me ayudaron a poner los pies en la tierra. Solía pensar que admitir que soy impotente significaba que me estaba haciendo la víctima. Eso era lo que peor llevaba. Fue mi terapeuta quien me ayudó a ver que en realidad es todo lo contrario. Admitir mi impotencia me da poder. Fue entonces cuando cobró sentido que, cuando tengo la humildad necesaria para admitir mi impotencia, un Poder Superior hará por mí lo que yo no puedo hacer por mí misma».

Priscilla también considera el Libro Blanco una de las herramientas más potentes de nuestra caja de herramientas. «El Libro Blanco me sirve para identificarme con las historias. Me siento agradecida de que Roy escribiera sobre el concepto de la lujuria como fuerza impulsora de la adicción. Me ayudó a entender la enfermedad.

La lujuria no es algo que se pueda desechar como el alcohol o las drogas. Está en mi cabeza. Agradezco mucho que alguien haya tenido la sabiduría de hablarnos de la lujuria y de cómo es. Siempre pensé que la lujuria tenía que ver con el sexo, pero no es así. Ciertamente puede implicar sexo, pero para mí es mucho más que sexo».

Cuando Priscilla ayuda hoy a sus ahijadas a seguir los Pasos, utiliza principalmente el Libro Azul de Alcohólicos Anónimos (porque así lo hacía ella en 1993) y Pasos en Acción, el cual considera «muy práctico y profundo.»

VICTORIA PROGRESIVA SOBRE LA LUJURIA

Nuestra definición de sobriedad incluye «victoria progresiva sobre la lujuria». ¿Qué significa esto para Priscilla? «Creo que, en la recuperación, cosas que al principio no parecían un problema pueden convertirse en uno más adelante. Te daré un ejemplo: Estuve sobria durante cuatro años, y tuvimos un nuevo sacerdote en nuestra iglesia. Conocía a su mujer. Mi iglesia estaba cerca de mi trabajo, y un día él me llamó y me invitó a comer en un mercado local. Seguimos almorzando juntos, y no era un secreto. Al cabo de un tiempo, de repente dejó de ponerse en contacto conmigo. Le llamé, pero no me respondió. Pensé seriamente que teníamos una simple amistad, que era completamente aceptable. Pero cuando dejé de hacerlo, me di cuenta de que tenía una aventura emocional con él. Me quedé en shock.

«Creo que el Poder Superior a veces deja que sucedan cosas para que yo vea que sigo haciendo cosas malsanas, incluso cosas estúpidas. Mientras pensaba que estaba trabajando muy bien el programa, el Poder Superior me dejó ver muy claramente que todavía lo necesito a Él. Para mí, se trata de seguir rindiéndome durante el resto de mi vida. A veces surgen situaciones que no puedo ver que no son saludables,

pero cuando el Poder Superior me da una experiencia en la que me doy cuenta, quiero recordar que Dios me dio esta situación para crecer, para aprender más sobre mí misma y para seguir tomando las acciones correctas.

«Esto no significa que no esté trabajando en mi programa, ¡al contrario! El hecho de que pueda aceptar mis pasos en falso, estar dispuesta (¡otra vez!) a renunciar a esos pasos en falso y cambiar mis acciones, significa que estoy trabajando un buen programa.

«La gente a veces piensa que una vez que entran en el Programa, la vida va a ser perfecta. Eso es lo que yo solía pensar. Pensaba que la sobriedad resolvería todos mis problemas. Pero, ¿sabes qué? La vida es dura y van a ocurrir cosas. Así que cuando surgen dificultades, no quiero aferrarme a ellas, y sigo intentando dejarlas ir...cada vez. Siempre habrá problemas».

El mayor regalo del Programa

«Creo que la mayor bendición, el mayor regalo del programa, es que puedo sentir las emociones. Antes no veía más que negatividad, y eso me abrumaba hasta el punto de que reprimía todas las emociones difíciles. Pero ahora puedo sentir las. No es agradable, pero ahora tengo herramientas para gestionarlas. Los problemas no duran para siempre, y ahora Dios me ayuda a aprender de cada sentimiento. Incluso de los sentimientos más difíciles, ahora puedo disfrutar de los mejores sentimientos.

«En medio de cualquier tormenta, rezo la Oración de la Serenidad. Me ayuda a saber qué hacer. La recuperación no garantiza paz y felicidad todo el tiempo. Pero es encontrar la paz cuando mi cerebro se está volviendo loco, porque sé que voy a superarlo. Es sólo con mi Poder Superior que esto puede suceder».

Priscilla está comprometida a trabajar en este programa de milagros y a mantenerse sobria... un día a la vez.

Pasos y Tradiciones

MI

VIAJE

CON

EL PASO 11



Esta miembro del Reino Unido comparte en detalle cómo su práctica del 11° Paso la ha llevado a una maravillosa relación con su Poder Superior.

He estado siguiendo un viaje toda mi vida adulta hacia lo que ahora considero el Primer Paso, y tengo casi 60 años. La lectura de hoy de "The Real Connection" me ha impulsado a escribir este artículo. En ella se describe un método de meditación que consiste en prestar atención a la respiración y concentrarse en ella mientras entra y sale por la nariz y la boca, dejando de lado los pensamientos.

Me enseñaron este método hace 30 años, y solía ir en coche a un grupo semanal donde lo practicábamos sentados en círculo y en silencio. En aquella época podía disfrutarlo plena y fácilmente. Entonces, mi consumo era sólo conmigo misma. Luego mi enfermedad progresó, y empecé a consumir fuera de mi matrimonio, que es realmente donde mi sexolismo despegó. Con eso, perdí todas mis prácticas espirituales y lo que podría llamar funciones superiores.

Luego, en 2020, completamente rota, fui guiada a SA por un líder de mi tradición de fe, que todavía estaba tratando de practicar, pero no tenía ninguna conexión real con mi Dios, porque estaba muerta por dentro. Aproveché SA para salvar mi vida, y me lancé a ella. SA y mi grupo base; y pronto también mi madrina temporal, se convirtieron de hecho en mis Poderes Superiores. Aprendí de nuevo desde el principio, mientras leía dejaba en la puerta todos mis conocimientos previos y otros programas. Empecé admitiendo que no tenía (y sigo sin tener) ningún poder sobre la lujuria, y empecé a trabajar los Pasos para conectar con un Poder superior a mí. Una vez que hice los Pasos 2 y 3, y admití una nueva comprensión de Dios en mi vida, aceptando que mi antiguo entendimiento no había funcionado para mí, la puerta se abrió. O tal vez las compuertas.

Mis madrinas, gracias a Dios, me animaron a intentar hacer mi propio inventario (Paso 10) e intentar conectar con el Dios de mi entendimiento que tenía en ese momento en oración y meditación (Paso 11), desde el Paso 2 en adelante le he pedido a Dios por las mañanas que me mantuviera sobria desde el primer día en SA. Descubrí en la meditación, que en mis décadas de consumo, lo que dice el Libro Blanco, sin trabajar los Pasos en SA, me conecto con mi lado oscuro (SA 139).

Hoy he trabajado todos los Pasos excepto el de terminar de enmendar y mi experiencia es radicalmente diferente. La lectura de hoy me ha llenado de emoción. Pertenezco a grupos en línea que no son de SA en los cuales meditamos juntos con este método. Es totalmente impresionante leer que está siendo recomendado por SA: me anima a creer que estoy en el camino correcto.

Hoy tengo una relación maravillosa con Dios. Él está en todas las listas de gratitud. Me encanta rezar y meditar. El canal ha sido despejado por los Pasos. Lo que más me gusta de todo es la lectura. Cuando apago mi teléfono y la computadora portátil -no silenciados y accesibles - sino apagados y me siento a contemplar la suave lluvia que cae, o la luna que sale, o los pájaros que pasan volando todo el día. Y es fácil no tener ningún pensamiento y desprenderse de los que vienen rápidamente. Esta es mi forma más feliz de meditación.

También disfruto mucho leyendo libros de meditación con lecturas diarias. Mi día va bien cuando hago ambas, meditación en silencio y la meditación de lectura. A veces leo en papel impreso, otras en Kindle.

Si sólo hago una de las dos, mi día tiene problemas; si no hago ninguna de las dos, mi día es un desastre y acabo con muchas enmiendas por hacer. En cuanto a la oración, rezo a diario desde los 8 años. Pero era la misma historia: hasta que conecté con Dios en SA, no tenía una

relación real, o al menos funcional o buena, con Él. Creo que Él siempre me ofreció una, pero yo no tenía lo que hacía falta. Al menos me hizo abrirme a la idea de un Poder Superior, al principio de mi viaje de SA, y, como digo, lo menos que hago es pedirle que me mantenga sobria a diario.

Hoy en día empiezo el día con mis oraciones de los Pasos 1 y 2, y luego con las de los Pasos 3 y 7, a veces varío esto, simplemente expresando mis sentimiento, simplemente expresando que entrego mi voluntad, mi vida y a mí misma, mis pensamientos, elecciones, acciones, palabras pronunciadas, resultados, etc., a Su cuidado y dirección, con mis propias palabras. Lo hice esta mañana, en lugar de recitar oraciones. Debido a una discapacidad neurológica, tengo una mente muy legalista y me ayuda a veces expresarme libremente, en lugar de con palabras rutinarias.

Durante el día, entrego las tentaciones y los sentimientos, pensamientos y daños hechos a Dios, y si es necesario, a menudo a una compañera. Intento hacer una pausa cuando estoy disgustada o insegura, como he leído que hay que hacer, y pedir a Dios en silencio lo siguiente que he de decir o hacer. Lo cual, me dice mi madrina, puede "a menudo puede ser no hacer nada". Estoy empezando a mejorar en lo que se refiere a mantener una compañía amistosa con Él en oración. Sigo dándole las gracias al final del día, hago mi inventario y lo comparto con mi compañera de ACR, (Agradecimiento, Rendición y Compromiso) que, tal vez de forma bastante entrañable, creo que Dios lee, así que estoy admitiendo mis faltas ante Él, ante mí misma y ante otra persona.

Sería hermoso concluir: "...entonces duermo en paz", ¡pero ese tema llenaría otro artículo! Sin embargo, significa que mi conciencia está libre, así que al menos me mantengo sobria.

Kathie S., Devon, Reino Unido



Un Cuento de Dos Vacaciones

He sido un adicto al sexo desde incluso antes de que entendiera lo que era la lujuria. He estado sobrio más de dos años gracias a los 12 pasos de SA, trabajando con un padrino y un poder más grande que yo, no intento comprender sino para experimentar. Estoy casado con mi esposa y tenemos tres niños, 17, 14 y 10 años.

Hace poco nos fuimos de vacaciones durante un fin de semana largo. Condujimos 3,5 horas desde nuestra casa para ir a acampar. Mi esposa y yo siempre hemos disfrutado del aire libre y nos hemos ido a acampar con y sin niños probablemente entre 15 y 20 veces a lo largo de nuestra relación. Sin embargo, algo fue diferente en este viaje.

Mientras conducíamos a casa el lunes por la tarde después de acampar en una tienda de campaña con nuestros hijos por tres noches, mi esposa me hizo una declaración curiosa. Ella dijo "Mike, esas son las mejores vacaciones que he estado contigo desde nuestra luna de miel hace casi 20 años". Una declaración como esta de parte de mi esposa me golpeó fuerte y me tomó por sorpresa, me hizo perder el equilibrio.

Al principio, mi cerebro me dijo que discutiera para contarle todas las cosas maravillosas cosas que hemos hecho en el medio. Entonces mi cerebro me dijo que saltara a las arenas movedizas de la vergüenza, pensando en todas las mentiras, la pornografía y la prostitución a lo largo de todos esos años. Entonces un sentimiento único se apoderó de mí, felicidad, gratitud, aceptación, uno o los tres, quizás más

De lo que me di cuenta casi de inmediato fue que yo "no había hecho nada"

específicamente especial para que fueran unas excelentes vacaciones. No había sido muy amable con mi esposa con la esperanza de tener relaciones sexuales. Yo no había estado tratando de manera especial a los niños, o de manera diferente por la culpa que sentía por las veces en que había estallado en ira o por eventos importantes que podría haberme perdido.

Simplemente estaba allí como un miembro de nuestra familia.

Me hizo trabajar en los Pasos sobre la diferencia entre este viaje y algunos de nuestros viajes de campamento en el pasado. Esto es lo que descubrí. Sé, ante todo, que me habría molestado que estuviéramos yendo de vacaciones en primer lugar. Habría estado extremadamente ocupado en el trabajo, ¡y nadie parecía apreciar ese hecho más que yo! Además, el costo de ir de vacaciones, incluso acampar, era realmente caro y eso realmente producía mucho más estrés en mi vida. ¡Y ya tenía suficiente de eso!

Y luego estaba todo el trabajo extra. Reunir el equipo de campamento. Planificar qué comida llevar. Asegurarse de que las linternas funcionaran. Encontrar un lugar para acampar. ¡A mi esposa le encanta obsesionarse y hablar de todos estos detalles incesantemente! Luego, todo tiene que empacarse en el miniván, tengo que llevar a mi esposa y a mis hijos hasta allí, y una vez allí,





Gracias a trabajar los Pasos con base en la sobriedad de SA, recientemente experimentó unas vacaciones muy diferentes a las del pasado.

tengo que hacer todo el trabajo para preparar todo. Juro que nunca podré relajarme. ¡Cuándo podré irme de vacaciones de verdad para mí! Mi enfermedad de sexolismo me había hecho tan enfermo que no podía diferenciar entre lo verdadero y lo falso. Estaba inquieto, irritable e insatisfecho hasta que podía tomar un trago de lujuria. Y las vacaciones con mi familia se interponían en mi camino para hacer eso. En recuperación, la cual solo soy capaz de llevar a cabo sobre una base de sobriedad sexual, no tengo que esconderme de la próxima tentación de lujuria. Luchar por girar la cabeza cuando la próxima mujer atractiva pasa junto a mí en el campamento. Puedo tener una NUEVA LIBERTAD Y FELICIDAD. Mi enfermedad de sexolismo me había hecho tan enfermo que no me daba cuenta de que la diversión estaba en ir de vacaciones en primer lugar. Aunque estoy extremadamente ocupado en el trabajo, estaba agradecido de poder tomarme un tiempo para ir de vacaciones.

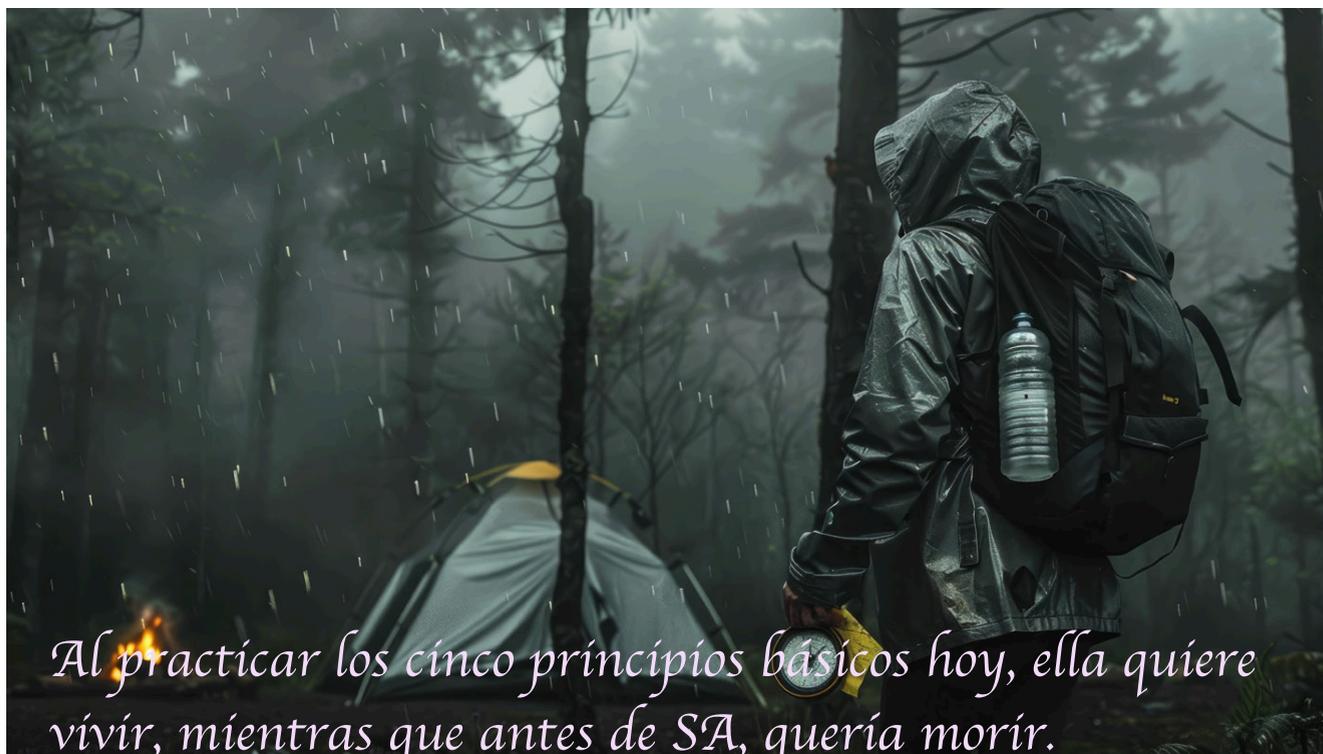
www.sa.org/essay

Aunque el costo de ir de vacaciones es alto, incluso acampar, estaba agradecido de poder permitírmelo mientras mis tres hijos aún están en casa con mi esposa y conmigo. También descubrí que el "trabajo extra" en realidad era parte de la diversión. Reunir el equipo de campamento. Planificar qué comida llevar. Asegurarse de que las linternas funcionaran. Encontrar un lugar para acampar. Tomé las acciones del amor y me obsesioné con mi esposa con todos estos detalles incesantemente. Ahora, para liderar con mi debilidad, me frustré bastante al empacar todo el equipo en el miniván, pero llamé a mi padrino y me recordó que RESPIRARA. Una vez que me rendí, pude disfrutar del viaje y simplemente estar con la familia. ¡Vaya! No tuve que hacer nada especial. No tuve que dar discursos elaborados. "No pienses, no bebas, trabaja los Pasos." El egoísmo se desvaneció. No tuve que deshacerme de él. Ese es el milagro. Gracias por unas vacaciones estupendas, SA.

Mike M., Florida, USA



Los Cinco Básicos



Al practicar los cinco principios básicos hoy, ella quiere vivir, mientras que antes de SA, quería morir.

Hola, soy Karin W., una mujer adicta al sexo, y el 27 de junio de 2023 aterricé en SA. Mi fecha de sobriedad es el 1 de septiembre de 2023. Tengo un grupo local de SA, asisto a las reuniones de Zoom de SA, trabajo en los 12 Pasos con una madrina de SA y hago trabajo de servicio en el Comité de Instituciones Correccionales (CFC) de SA. Además, me comprometo a "no" salir o a tener una relación durante un año, como mínimo. Antes de SA, quería morir.

Cuando era niña y adolescente, era impotente ante la lujuria cuando estaba a solas con otros. Hermanas, primas, amigas, compañeras de escuela, una vez solas, me volví lujuriosa y jugaba a juegos de "vamos a acostarnos" horizontalmente con otro, manipulaba el consumo sexual. Después de la escuela, perseguí a un niño más pequeño fuera de los terrenos de la escuela, lo derribé y lo utilicé.

A solas con novios, compañeros de fiesta y extraños (adultos con los que me conecté después de conocerlos en una llamada telefónica al azar), experimenté una variedad caótica de encuentros sexuales.

Cuando era una adulta joven, era impotente con una gran cantidad de personas. Dejé una prometedora carrera en peluquería y cambié sexo por dinero (escort) para lujuriar más. Desde la adolescencia hasta la edad adulta, practiqué sexo sin protección y experimenté cuatro embarazos no deseados. En 1985, la angustia y la desesperación me llevaron a la desintoxicación y a un centro de tratamiento residencial para mujeres por abuso de sustancias. Aceptando que era una adicta, me uní a Narcóticos Anónimos (NA) y Alcohólicos Anónimos (AA).

De adulta, era madre soltera e impotente ante la lujuria en un incidente con mi hija de 9 meses.

A solas con ella y cambiándola en el cambiador, la lujuria me golpeó y trató de obligarme a abusar de ella.

Al estar en NA y ya no estar aislada, pude "alejarme" y salir de la habitación (se sentía como luchar contra el TIRÓN de un imán de 1,000 libras). Luego me uní a otra fraternidad 'S', pero dejé de ir. Tuve una aventura de 5 años con un hombre casado. Durante la aventura, dejé a mi hija en edad escolar con un cuidador cuestionable. Ella fue abusada sexualmente por este cuidador mientras yo estaba preocupada por lo que yo quería (el hombre casado). Obsesionada con las relaciones, negué las señales y perdí la capacidad de proteger a mi hija. (Desde la revelación de mi hija, he hecho las paces lo mejor que he podido, incluidas las terapias, la protección legal y todo mi amor. Ella me ha perdonado y estamos sanando juntas).

Durante el covid, probé las aplicaciones de citas para la conexión social. Una vez me sentí deseada, caí en la impotencia. Estaba teniendo sexo anónimo fuera de control con otras personas, incluyendo fantasía de relación o no. Hace siete años, después de retirarme de la docencia (educación infantil), obtuve el certificado como facilitadora de talleres de abrazos. Dirigí eventos (no sexuales) y saludables y mantuve límites platónicos y afectuosos. Durante el covid, los talleres se detuvieron y experimenté con los abrazos uno a uno. A solas con un abrazo (y sin un programa 'S' activo) la lujuria golpea. Consumí sexualmente y con dependencia (persecución). La lujuria progresó. Ofrecí a otros abrazadores, actos de consumo, por un aumento de la tarifa y por su aprobación.

Al principio de SA, me sentía impotente ante la fantasía de la relación cuando enviaba mensajes a los miembros de SA o chateaba uno a uno, después de las reuniones de SA.

Debido a la "lujuria no tratada" y a estar a punto de abusar sexualmente de mi hija, siento afinidad con nuestros hermanos y hermanas encarcelados por delitos sexuales.

Lo entiendo. Sin un programa, la lujuria se sale con la suya, independientemente de los valores, la moral y el amor.

Al principio de Narcóticos Anónimos (1986), algunas de nosotras, las mujeres, fuimos a la prisión de mujeres de Ocala con un grupo de NA. Dos años más tarde, en una reunión de NA, una mujer se me acercó y me dijo: "Karin, ¿te acuerdas de mí? Trabajé los Pasos contigo en Ocala. Salí y fui directo a una reunión. He recuperado a mis hijos y estoy limpia y en la escuela". ¡En ese momento, sentí alegría y gratitud!

La ingobernabilidad de ser una sexólica "no tratada" me llevó a causarme daño a mí misma y a los demás. Daño físico, mental, emocional y espiritual. Los cinco "conceptos básicos": las reuniones, el grupo base, el apadrinamiento, los pasos y el servicio han funcionado tanto en NA como en AA y también están funcionando en SA. En Vancouver, British Columbia. (Canadá), algunos de nosotras propusimos formar un Intergrupo para el Comité de Instituciones Correccionales de SA.

El resultado estaba en manos de una conciencia de grupo (Tradición 2). Ahora, el Intergrupo de Vancouver tiene un CFC de SA con Presidente y vicepresidente para que llevemos esperanza a nuestros hermanos y hermanas encarcelados, amplíemos las oportunidades de servicio de la fraternidad de SA y fortalezcamos la sobriedad personal. Debido al derretimiento del "estigma" del sexolismo (ya que Alcohólicos Anónimos ha superado el "estigma" con el tiempo), ¡SA CFC Apadrinamiento por carta, está siendo practicado! ¡Y los apoyos en persona, de audio, video o el momento de iniciar apadrinamientos del CFC de SA, se están desarrollando mientras hablamos!

Nada se siente mejor que recibir un trabajo escrito de Pasos de una hermana o hermano encarcelado, que a menos que vayamos, ¡no tiene forma de conectarse! Hoy quiero vivir.

Karin W., Vancouver, Canadá
Coordinadora del Intergrupo CFC



Únase a nosotros en la soleada ciudad de Los Ángeles para la recuperación SA mientras se enfoca en desarrollar tu "Valor para Cambiar".

VEN



En la Convención Internacional de SA, para servirle a usted, también ofrecemos oportunidades limitadas para que las personas con discapacidades auditivas y/o visuales puedan asistir a determinadas reuniones mediante retransmisión en directo de audio + interpretación en lengua de signos americana (ASL) (sábado) y retransmisión en directo de audio (domingo).

Todos los aspectos de este servicio especial de la Convención Internacional serán sólo para personas con discapacidad auditiva (incluidas determinadas reuniones y oradores principales). Únase a nosotros en esta oportunidad inscribiéndose a continuación para las sesiones del sábado/domingo del 13/14 de julio de 2024.

Sábado, 13 de julio de 2024 (Horario de verano del Pacífico)

- 7:20a-8:10a Sesión 1
- 8:20a-9:10a Sesión 2
- 9:20a-10:35a Sesión 3 (traducida al ASL)
- 10:45a-12n Sesión 4 (traducida al ASL)
- 1:10p-2:25p Almuerzo del sábado SA Orador (la hora es aproximada)
- 2:30p-3:20p Sesión 5 (ASL traducido)
- 3:30p-4:45p Sesión 6 (ASL traducido)
- 5:00p-5:50p Sesión 7 (ASL traducido)
- 7:10p-8:25p Cena del sábado SA Orador (la hora es aproximada)

Domingo, 14 de julio de 2024 (Horario de verano del Pacífico)

- 7:20a-8:05a Sesión 8
- 8:10a-9:00a Sesión 9
- 9:10a-10:00a Sesión 10
- 10:15a-11:30a Domingo Clausura SA (la hora es aproximada)

Para inscribirse, utilice este enlace:

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN__y8JQDI1R0mogS-5bAUDjKA. Tras inscribirse, recibirá un correo electrónico de confirmación con información sobre los dos días de retransmisión en directo.

PARTICIPA EN NUESTRO CONCURSO Y CREA LA MEJOR LEYENDA

La edición anterior arrancó con el concurso de la mejor leyenda para la foto. LaRon, nuestro ilustrador interno, creó una viñeta sobre la recuperación a la que sólo le faltaba una cosa: ¡la leyenda! La burbuja de diálogo estaba vacía y te tocaba a ti llenarla de ingenio.

Ha sido difícil elegir entre las muchas y excelentes propuestas. El ganador de la edición inaugural fue Daniel K., de Israel, con: "Es Dios como lo entendemos, Julie, no GODZILLA".

¡Enhorabuena, Daniel! Recibirás una copia impresa de este número de junio, en la puerta de tu casa, por cortesía de SAICO.



¡Atención, queridos lectores! ¿Están preparados para su próximo reto? Los invitamos a inventar la leyenda definitiva para la última viñeta de LaRon y enviarla a essay@sa.org.



Si su leyenda cautiva nuestros corazones (y nos hace gracia), adornará las páginas de nuestra próxima edición de agosto de ESSAY.

No olviden marcar sus calendarios: el plazo de presentación finaliza el 15 de julio. Da rienda suelta a tu creatividad y ¡que triunfe la leyenda más ingeniosa!

Una Cálida Bienvenida



Presentación de la

Serie de vídeos de orientación para recién llegados de ESSAY

Ayudar a los recién llegados a sentirse bienvenidos siempre ha sido una prioridad para nuestro compañerismo, una tradición que, si bien puede variar de un grupo a otro, comparte un objetivo común: hacer que los primeros pasos en nuestras reuniones de la persona que pregunta sean lo más tranquilizadoras e informativas posibles. El Libro Blanco aboga por una introducción previa a la reunión para ayudar facilitar este importante paso de buscar ayuda: “Antes de que lleguen a su primera reunión, uno o más miembros sobrios de SA hablan con ellos, por teléfono o, preferentemente, reunirse con ellos” (SA 180).

La génesis de una Orientación a la medida

En 2003, en la reunión del martes por la noche del Intergrupo de Filadelfia, Yardley dio un paso único para mejorar este proceso de acogida. Al acercarse a varios intergrupos globalmente, ellos reunieron una serie de enfoques de orientaciones para recién llegados, elaboraron una guía de mejores prácticas que podrían servir mejor a los miembros recién llegados. Este esfuerzo se centró en desmitificar la experiencia inicial, reconociendo que se necesita de un inmenso coraje para buscar ayuda.

Los esfuerzos y las ideas de Yardley en crear un ambiente acogedor se detallaron en el ejemplar de agosto de 2023

de la revista ESSAY en un artículo titulado “Después de todo, no tan único”. “A lo largo de los años, ha sido tal la alegría de ver nuevos miembros en estas reuniones de orientación mientras se comparte información con ellos y les contamos nuestras historias.

Ha habido bastantes ocasiones en las que los recién llegados han expresado que se sintieron sorprendidos al darse cuenta de que sus historias no eran tan únicas después de todo. También nos han comentado que se sienten agradecidos de saber que hay ayuda disponible. Sin embargo, lo más importante es que han dicho que les ha ayudado a sentirse como en casa.

Presentamos Una Serie de videos de orientación al recién llegado del ESSAY

Reconocer la variedad de preguntas y preocupaciones que los recién llegados suelen tener incluso antes de hacer su primera llamada telefónica o asistir a su primera reunión, se vio una oportunidad para cerrar aún más la brecha de información—con el uso de multimedia.

Impulsado por una sugerencia de uno de los delegados de la confraternidad en la convención internacional de 2019, se inició la producción de una serie completa de videos.

Esta serie atractiva y alegre, ahora presentada con orgullo bajo propiedad de la revista ENSAYO, está organizada en múltiples partes, cada una de las cuales se centra en un aspecto específico de nuestra confraternidad—desde el contacto inicial para atender su primera cita. Diseñada para responder preguntas, aclarar el propósito de nuestras reuniones y presentar la confraternidad de una manera identificable, la serie ha sido diseñada para proporcionar un paso a paso introductorio a nuestra comunidad.

Desde su lanzamiento inicial, la serie de videos ha sido vista cientos de veces en todo el mundo, recibiendo numerosos comentarios positivos por su efectividad para facilitar el viaje de los recién llegados. Con este relanzamiento por ESSAY, esperamos que estos videos sigan ayudando a cientos de recién llegados alrededor del mundo.

Mirando hacia el futuro a nivel mundial: Traducciones a Nivel Mundial

A medida que más miembros individuales ven el video, estamos comprometidos a

hacer eso aún más accesible a través traducciones y estamos explorando una nueva producción con un tono diferente para atender a diversas preferencias.

Únase al esfuerzo de ESSAY

Estamos entusiasmados con las posibilidades, esta iniciativa continúa desarrollándose y te invito a ser parte de este viaje. Ya sea ayudando con traducciones, distribución de información, o aportar ideas para futuros contenidos, su participación es invaluable.

Para aquellos interesados en ser voluntarios o proporcionar sugerencias, por favor comunicarse a través de los datos de contacto proporcionados a continuación. Esta iniciativa es más que solo videos o orientaciones; se trata de fortalecer la base de nuestra confraternidad al garantizar que todo recién llegado se sienta comprendido, bienvenidos y nunca más solo, mientras tanto esperamos ampliar nuestro alcance y mejorar nuestra eficacia, tú voz puede ayudar a moldear su tono e impacto, tu apoyo y participación sin duda hará una diferencia significativa.

¡Ponte en contacto para unirte a nosotros en esta emocionante siguiente fase!

Puedes encontrar la serie de videos de orientación para recién llegados de la revista ENSAYO, en la pestaña "VIDEOS" en essay.sa.org. Siéntete libre de utilizar esta herramienta muy útil en todas sus orientaciones. Si te gustaría utilizar esta serie de videos en el sitio web de tu grupo (o intergrupo), simplemente contáctanos en el enlace de correo electrónico a continuación y estaremos encantados de ayudarte. Contacto: videos@essay.sa.org

Puedes encontrar la serie de videos de orientación para nuevos en la revista ESSAY en la pestaña "VIDEOS" en essay.sa.org. Siéntete libre de utilizar esta herramienta tan útil en todas tus orientaciones. Si te gustaría usar esta serie de videos en el sitio web de tu grupo (o intergrupo), simplemente contáctanos en el enlace de correo electrónico a continuación y estaremos encantados de ayudarte.

Contacto: videos@essay.sa.org

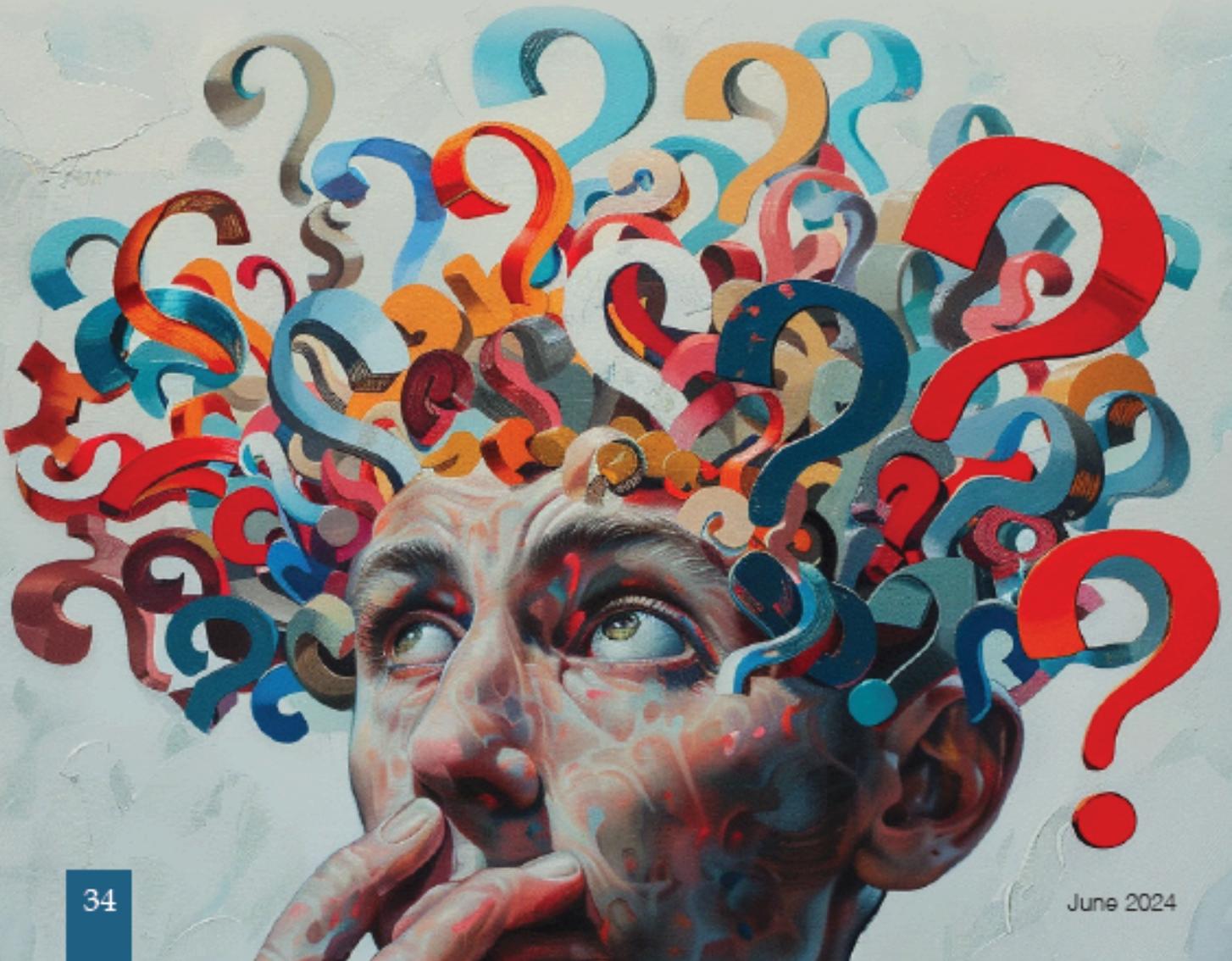
Hemos visto muchos milagros. Como fraternidad mundial, SA lleva algunas grandes responsabilidades. El Comité de Soporte a Instituciones y Profesionales (SIP por sus siglas en inglés) está organizado para abordar una de estas responsabilidades: compartir nuestro mensaje con varios profesionales de ayuda y grandes instituciones. Nosotros, que nos hemos beneficiado personalmente de los milagros de los 12 Pasos ahora podemos contribuir en informar a quienes todos los días ayudan a las personas. Una investigación de este año indica que la pornografía es una industria global de 97 mil millones de dólares. y que el 35% de todas las descargas en Internet están relacionadas al porno. ¡Imagínense todos los hombres y mujeres adictos a la lujuria! industria global ¿pero cuantos los médicos, pastores, terapeutas o trabajadores sociales saben de SA, y mucho menos sugerir a las personas adictas a la lujuria a las que sirven?

El SIP ha desarrollado métodos y material de calidad profesional para ayudar a abordar esta responsabilidad, ayudamos a "llevar el mensaje". En un retiro reciente en Kansas City, los organizadores del evento invitaron a profesionales locales a reunirse con un panel de SA y S-Anon que describió nuestro programa a través de relatos de primera mano. Utilizando un formato desarrollado por SIP, los miembros del panel compartieron brevemente sus historias y respondieron muchas preguntas importantes de los profesionales visitantes. Se causaron buenas impresiones, se difundió información sólida y todos los involucrados dejaron el evento eufóricos.

¿Consideraría su reunión o intergrupo organizar un panel de discusión similar para hospitales, médicos, centros de salud comunitarios, asociaciones de terapeutas, clérigos, grupos interreligiosos, y/u otros profesionales e instituciones? ¡El comité SIP le ayudará! Proveremos todo lo que necesitas, incluidas plantillas para cartas a profesionales y un formato general para una mesa redonda informativa.

Descargue el folleto SA como recurso para profesionales de la salud y de ayuda en nuestro sitio web, sa.org/literature, y comuníquese con el SIP a través de Jim B. at jburn222@aol.com

TENEMOS UNA SOLUCIÓN QUE FUNCIONA



VIENE EN AGOSTO

¿QUÉ ES LA LUJURIA?



Próxima edición

El número de agosto intentará profundizar nuestra comprensión del concepto de lujuria, que es la clave indispensable para la sobriedad y la recuperación duradera.

El amor es mucho más

Después de tres años de sobriedad, descubrí que la obsesión y la dependencia emocional todavía la tenían bajo control.

El PS me llamó a través de SA

Este hombre de Nicaragua descubrió que la lujuria es un cáncer del alma y que SA podía darle lo que ninguna otra confraternidad podía.

Adorándome a mí mismo

En SA, aprendí sobre la alergia física a las sustancias químicas que se producían en su propio cerebro cuando sentía lujuria y sobre la solución de acercarse a otros y a un Dios amoroso.

Envía tu historia

Edición de agosto de 2024: "¿Qué es la Lujuria?" (Historias antes del 1 de Julio) Su enfoque en la lujuria es lo que distingue a SA de las demás comunidades 'S' y hace que nuestra comunidad sea tan eficiente.

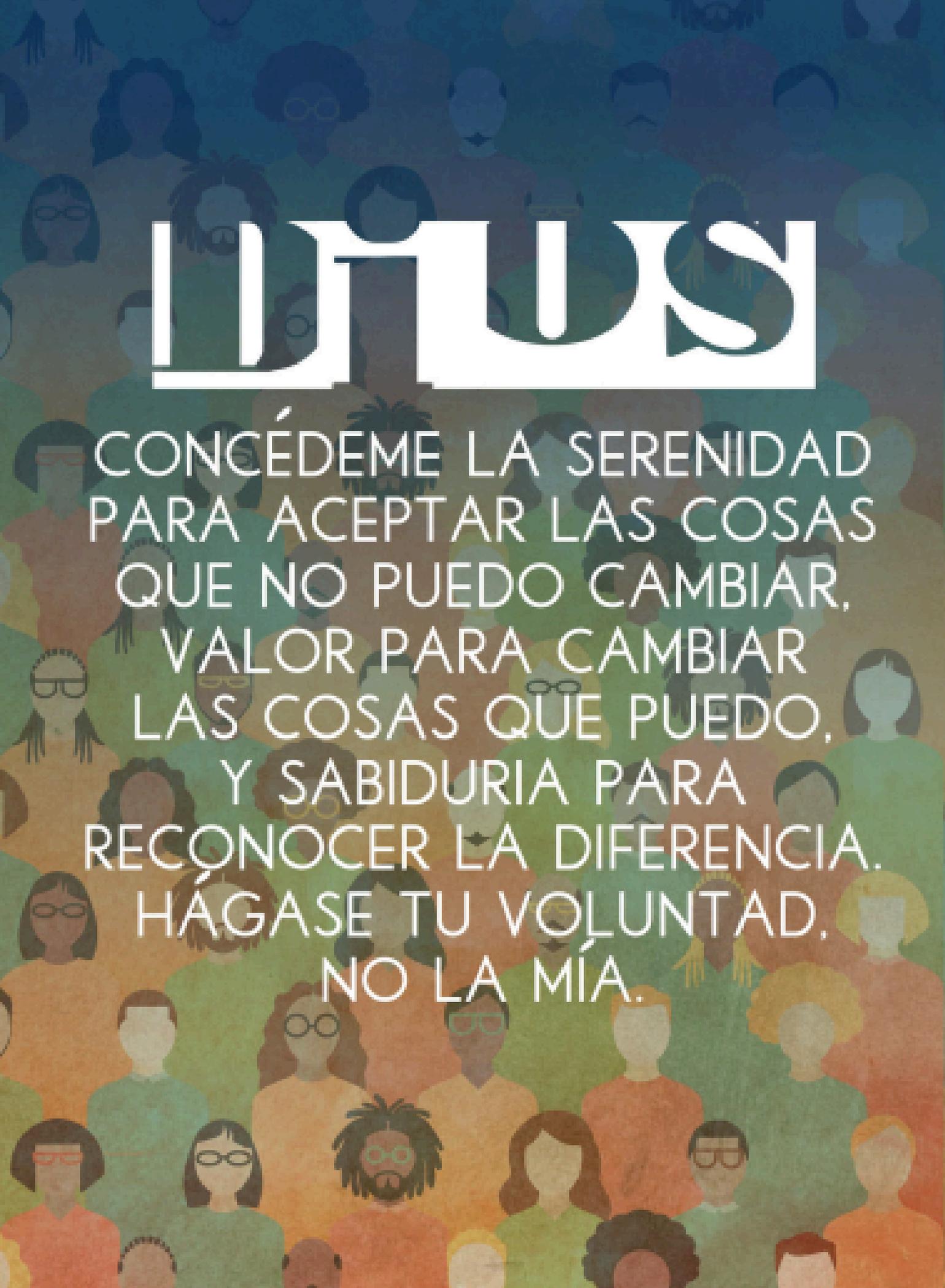
Edición de octubre de 2024: **Uso de la Literatura del Programa** (Historias antes del 1 de septiembre) Explorando la riqueza de la literatura AA y SA que tenemos a nuestra disposición.

Edición de diciembre de 2024: **Citas Sobrias** (Historias antes del 1 de noviembre) Experiencia, fuerza y esperanza sobre citas sobrias de compañeros de todo el mundo.

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

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.



UNUS

CONCÉDEME LA SERENIDAD
PARA ACEPTAR LAS COSAS
QUE NO PUEDO CAMBIAR,
VALOR PARA CAMBIAR
LAS COSAS QUE PUEDO,
Y SABIDURIA PARA
RECONOCER LA DIFERENCIA.
HÁGASE TU VOLUNTAD,
NO LA MÍA.