

ESSAY

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXOLICOS ANONIMOS

LE APRENDER A
TO SURENDIRSE
IN PARA
GANAR

PREVENCIÓN
DE RECAYDAS

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.

*“Nunca supimos que había otra
opción: rendirse” (SA 84).*

En esta cita del capítulo “La Tercera Vía” del Libro Blanco de SA, ¡Roy K. revela la clave para parar y permanecer sin consumo! Se mantuvo sobrio desde 1976 hasta su muerte en septiembre de 2009 por practicar la rendición. un veterano de Chicago explica que la rendición no es algo complicado y abstracto; es simplemente “seguir las sugerencias del padrino”.

En la edición de este mes leemos cómo rendir rigurosamente cada pequeña tentación ayuda a mantener la recuperación, y cómo dar, en el sentido de transmitir el mensaje a los demás es más satisfactorio que recibirlo de los demás.

Un veterano estadounidense testifica cómo su sensata abstinencia mental de la lujuria ha sido la base de sus 39 años de sobriedad. Otro miembro comparte cómo el apadrinamiento ha demostrado ser su mejor prevención de recaídas. Una dama rusa ahora viviendo en Vietnam, describe de una manera detallada e inspiradora cómo practicar su programa diariamente la mantiene sobria.

En la sección “Noticias mundiales” leemos que SA está creciendo en Hungría; También hay noticias interesantes sobre tres próximas convenciones internacionales. A partir de ahora, la versión PDF contiene sólo las 36 páginas de la versión impresa. Como la versión del sitio web tiene en promedio 5 artículos más, puedes suscribirte a la experiencia digital completa para disfrutarlos y de esta manera apoyar a nuestro servicio mundial.

En fraternidad,
EL EQUIPO EDITORIAL
essay@sa.org



Octubre 2023

Muéstrale, desde tu propia experiencia, cómo la extraña condición mental que rodea ese primer trago, no permite el funcionamiento normal de la voluntad fuerza. AA 92.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

El programa hoy es su paracaídas	8
La única respuesta correcta es hacer lo correcto yo mismo	10

EN LA PORTADA PREVENCIÓN DE LA RECAÍDA

La enfermedad vive entre nuestros oídos.....	12
El apadrinamiento es lo mejor para la prevención de recaídas.....	14
La práctica diaria del programa me mantiene sobria.....	16
Renunciar a todas y cada una de las pequeñas tentaciones	19

HISTORIAS DE SA

No alimentar el hambre no nos mató	20
Somos Dios y yo por el resto de mi vida	23

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

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



Nosotros aprendemos de la prevención de las recaídas de aquellos que han recorrido el camino mucho antes y nos muestran con su ejemplo la actitud de rendirse y como trabajar las muchas herramientas de recuperación.

PASOS Y TRADICIONES

El espíritu del primer paso.....	26
La alegría de vivir el hoy.....	28
Una oración para trabajar con otros.....	29

COMITÉ DE PRISIONES

Servicio CFC	30
--------------------	----

NOTICIAS DEL MUNDO

No se pierda la Convención Internacional de Jerusalén.....	32
Reserve la fecha de la Convención Internacional de Los Ángeles.....	33
Rendición, en lo profundo del corazón de Texas	33
SA está creciendo en Hungría.....	34

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA	2
Declaración de responsabilidad.....	2
Declaración de principios.....	2
Esquina del editor.....	3
¿Qué está pasando en SA?	5
Querido ENSAYO	6
Muros de SA en el mundo	7
Tema de discusión	18
Nuevos grupos / reporte financiero	33
Próximamente en diciembre.....	35

Qué está Pasando en SA

Convención Internacional en Polonia: Desde abril se aprobaron cinco candidatos a Custodio por el Comité de Nominaciones, fueron entregados al Comité de Custodios (BOT por sus siglas en inglés), para su consideración. Las cinco candidaturas posteriormente fueron aprobadas por el Comité de Custodios y remitidos a la Asamblea General de Delegados (GDA por sus siglas en inglés). Tres de los candidatos han sido aprobados por la GDA. Actualmente, dos posibles candidatos a custodios esperan ser entrevistados por la GDA. El comité de nominaciones continúa buscando e invitando activamente solicitudes para candidatos a custodios.

Comité de Nominaciones: Jack H., enlace con el administrador

– Gary L., Presidente

Finanzas y presupuesto 2024: El comité de finanzas recopiló aportes de los comités, revisó datos históricos y se reunió, discutió, aprobó y presentó una propuesta de presupuesto para la fraternidad para 2024. El presupuesto es ambicioso, sin embargo, con el crecimiento de la fraternidad, el comité de finanzas y el BOT creen es apropiado y alcanzable.

Comité de Finanzas: Gary P., Enlace de Custodios

– Kent A., Presidente

Comité de Alineación Regional (RAC)

Censo de reuniones: el RAC ha registrado hasta ahora 1900 reuniones. 52 han indicado que no tienen Región o Intergrupo. 33 indican que no se adhieren a la Declaración de Principios de SA. La región de habla persa no ha registrado reuniones, pero han declarado tener más de 180 reuniones en Irán. El RAC está trabajando con la región persa para producir una versión farsi del sistema de Registro de Reuniones que ojalá permita a las reuniones de habla persa registrarse. ¡Si su reunión no está registrada, hágalo hoy! Esta aplicación pone el poder de la Web en tus manos para que los recién llegados te encuentren.

Comité de Alineación Regional: Jerry E., Enlace de custodios: Farley H.,

IT –Aprobado nuevo sistema de registro de eventos:

El registro actual de eventos tiene 16 años. Es una alta prioridad cambiar a una nueva plataforma y dismantelar la actual. El comité recomendó al BOT que se adopte RegFox como el nuevo sistema de registro de eventos para toda la fraternidad. El BOT aprobó la recomendación y se están realizando trabajos para reemplazar el antiguo sistema.

www.sa.org/essay

Comité de TI necesitan Desarrolladores de aplicaciones web: SA todavía está buscando desarrolladores voluntariado de aplicaciones web para construir y mantener nuevas funciones en nuestro sitio web sa.org. Por ejemplo las funciones de Buscador de reuniones, Registro de eventos, Tienda de SA, etc. Se necesita experiencia en diseño y desarrollo web con conocimiento en PHP, HTML, CSS y SQL básico. Hable con su padrino e Infórmele sobre este servicio. Si usted está interesado, por favor contactar con SAICO para ponerse en contacto con el Comité de IT. Comité de TI: Jerry E., Enlace de Custodios – Bruno y Richard ; Copresidentes

Comité de Accesibilidad (AC) –Busca ayuda: El Comité de Accesibilidad de los custodios está buscando nuevos miembros y un presidente, con una pizca de experiencia tecnológica. En este momento nuestro enfoque es ayudar a las personas con discapacidad visual y personas sordas (ASL).

Comité de Accesibilidad (AC): Jackie H., Custodio Enlace y presidente

El Comité Legal Necesita Ayuda: Su misión es “Asesorar a los Custodios sobre asuntos legales que afecten a la Comunidad”. (Manual de servicio de SA, cap. 13, pág. 2). El Comité Jurídico busca ambos miembros y un presidente. Comité Legal (LC): Jerry E., Enlace de Custodios – Silla abierta

El Comité de Información Pública (PIC): El Comité de Información Pública está produciendo un fantástico nuevo conjunto de videos para ayudar al recién llegado titulado “Serie de Videos de orientación para recién llegados.” Son divertidos e informativos. Los Custodios han revisado y aprobado los videos. Serán revisados por la GDA en la reunión de la GDA de octubre. El comité esta Actualmente estamos buscando nuevos miembros. Comité de Información Pública (PIC): Jack H.,

Enlace de Custodios – Presidente Abierto

¡El año que viene en Jerusalén! “Entrando en la Luz”: Nuestra próxima Convención Internacional Será en Jerusalén Israel del 22 al 24 de enero. La Fraternidad de Jerusalén ha estado trabajando duro para hacer que esta convención sea un gran éxito. Regístrese ahora en sa.org o steppingintothelight.org. Los custodios se reunirán en el lugar de la convención el 21 de enero Esperamos verte ahí.

Comité de Convenciones Internacionales (ICC): Duane D., enlace con los custodios – Rich P., presidente

Revista ESSAY: Matt M., enlace con los Cuistodios - Luc D., editor

Jerry E; Virginia, E.E.U.U.

Presidente Custodio



Querido ESSAY



En memoria de Roy K

QUERIDO ENSAYO, HA PASADO más de una década desde que nuestro fundador falleció. Roy K murió el 15 de septiembre de 2009 en la edad de 82 años. Murió con más de 33 años de sobriedad sexual. ¿Por qué estoy compartiendo sobre esto ahora? simplemente no quiero que la comunidad olvide el regalo que este hombre nos trajo a nosotros. Él era una persona muy modesta. A pesar de que era conocido por muchos logros, incluyendo ser un dramaturgo, siempre se mantuvo humilde y sin pretensiones. Él nunca nos dejó tomarle una foto. Ni siquiera quería escribir un libro para el programa. Tras mucha insistencia, lo persuadimos a escribir y publicar el Libro Sexólicos Anónimos, lo que nosotros conocemos hoy como el Libro Blanco. El continuó con un segundo libro llamado La recuperación

Continúa.

Ensayo es un recurso maravilloso

Muchas personas no se dan cuenta que las historias en el libro blanco son las propias experiencias de Roy, especialmente lo referente a su matrimonio.

Él apoyó a SA financieramente con sus propios recursos durante muchos años. La Oficina central estaba en su casa en Simi Valley. Él nunca estuvo demasiado ocupado para ayudarnos uno a uno. Al parecer, él nunca dejó de intentar mejorar la confraternidad.

Él también fue el receptor de gran parte de las tensiones que colocamos en él en los primeros años de nuestra recuperación. En mi opinión, se le dio el regalo para llevar al mundo el concepto de adicción sexual e impotencia ante la lujuria, en lugar de poner el énfasis en el consumo.

Mis conversaciones con él por teléfono siempre terminaban con él diciendo: "Ahora oremos".

Tuve el privilegio de haberlo tenido en mi vida, y sin embargo, mientras él estaba vivo, mi rebeldía me bloqueaba de experimentar que gran regalo me había dado este hombre. Que él siempre sea recordado como un recipiente que fue utilizado para ayudar a salvar nuestras vidas físicas, espirituales y emocionales.

Harvey A., Florida, EE.UU.



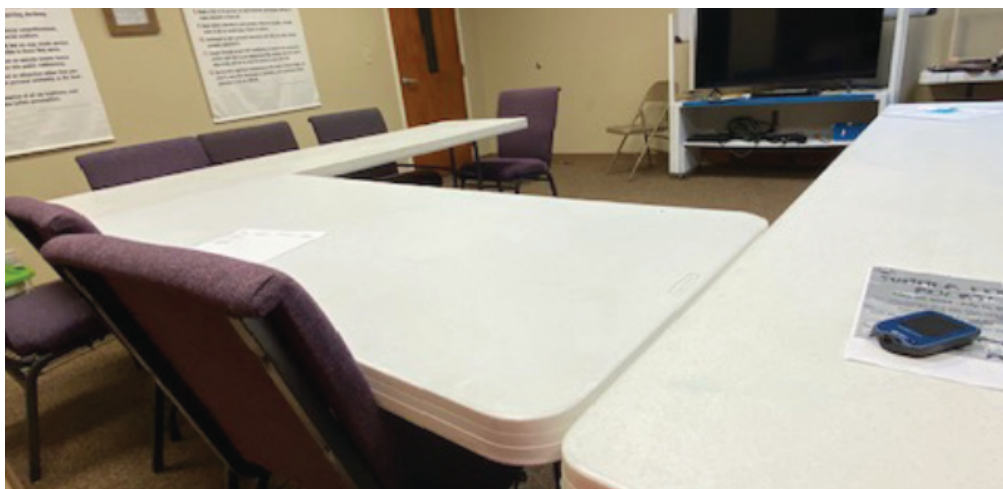
ESTIMADO EQUIPO DE ENSAYO, Gracias por reunirnos desde cada lugar del mundo a través de ENSAYO. Recientemente me sentí impulsado a tener una reunión de SA por única vez por dos motivos: primero, para que los miembros hablen sobre su relación con su padre, la figura paterna y del sexolismo; segundo, hacer que todos sepan que ENSAYO es un maravilloso recurso para nosotros. Para esta reunión de "día del padre en SA", usamos un artículo de ENSAYO de octubre de 2019, tuvimos un encuentro maravilloso, en la reunión contamos con 50 personas de alrededor del mundo. Gracias a nuestros miembros por unirse en armonía, con menos de una semana de aviso, todo salió bien en el espíritu de la Tradición Cinco. Asistimos miembros de Canadá, Estados Unidos, Ghana, Egipto, Irán, Irlanda, Irak, Israel, Alemania, Georgia, India, Rumania, Reino, Arabia Saudita, y probablemente perdí una o dos naciones. Fue emotivo, un espacio seguro para que muchos derramaran lágrimas, afligirse un poquito, reír y compartir el gozo de la recuperación de SA. SA no es para todos, ¡Pero para nosotros funciona!

Hal C., Virginia, EE.UU.



Reuniones de SA
en el mundo

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



Sala de
Reuniones,
Sommerville,
Tennessee, EE.UU



Entrada a la reunión. Lincoln,
Nebraska, EE. UU.



Comparte tus fotos

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

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

www.sa.org/essay




Grupo "Puerto Seguro".
Bogota Colombia.



Primera Reunión. Plaza de
Armas, Piura, Peru





**EL
PROGRAMA
ES SU
PARACAÍDAS
HOY**

Así como confió en que el paracaídas lo llevaría sano y salvo al suelo, hoy confía en su Poder Superior para que lo lleve hasta el final de cada día.

Cuando tenía 18 años, fui a un curso de paracaidismo con unos pocos amigos. Estaba buscando una nueva aventura y una experiencia de la que pudiera sentirme orgulloso. Después de un día de instrucción sobre la teoría, se nos dio el visto bueno para realizar nuestro salto. Estaríamos utilizando la técnica de la “línea estática” para nuestro salto. Aquí, una cuerda va desde el paracaídas hasta un riel fijado en el interior del avión. Cuando saltas, la cuerda se suelta, luego tira y saca tu paracaídas; uno no tiene que hacer nada. El avión que estábamos usando era muy pequeño. Para el salto, tuve que bajar del avión hacia un escalón de parrilla y sujetarme de un gancho metálico que estaba debajo del ala. La idea entonces era soltar el agarre, y dejar que el aire que corría me llevara lejos del avión.

Había oído decir que el segundo y el tercer salto dan más miedo que el primero porque en esa etapa ya sabes lo que tienes por delante, esta fue mi experiencia también. Para el segundo salto, salí del avión y subí al escalón de parrilla y me sujeté del agarre de metal. El instructor presionó mi brazo, cuando llegó el momento de dejarlo ir, pero no lo solté. No podía dejarlo ir. Estaba demasiado asustado y me aferré a esa empuñadura de metal toda mi vida, aunque sabía que no tenía sentido agarrarse, no había forma de regresar al avión, pero todavía no podía dejarlo ir. Cuando el instructor presionó mi brazo por segunda vez, lo solté y instantáneamente la cuerda tiró, y dejé que el aire que corría me llevara, el paracaídas se abrió y tiró de mí y pasé de una caída libre a un lento y elegante descenso del cual al final aterricé con seguridad en terreno firme.

Esta experiencia es muy similar a mi experiencia con el resentimiento. Cuando me resiento, me aferro al miedo y al orgullo, aunque ambos me impiden serenidad; miedo a que me juzguen y condenen y ser rechazado por los demás; miedo a que, si renuncio a mi derecho a la venganza, seré una simple cabeza hueca para los demás y siempre de pisotearán. Mi ego me dice que domine o sea dominado. También hay veces que me juzgo y condeno después de haber sido descuidado en el ordenador, casi me meto en problemas con la lujuria; entonces empieza la auto-culpa, llamándome estúpido y temiendo por mí y por mi recuperación.

Pero para estar sereno debo desprenderme de todos estos defectos y, cuando lo hago, cuando me entrego a Dios, funciona. No tengo que ir por ahí asustado todo el tiempo y avergonzado por mi pasado. Simplemente rindo los miedos y la vergüenza a Dios, y luego emprendo una acción como rezar o coger el teléfono o algo parecido.

Al igual que confío en el paracaídas para que me lleve a salvo a tierra, hoy estoy (continúa en el párrafo después de este)

Para estar sereno debo dejar ir todos estos defectos y, cuando lo haga cuando sigo adelante y me entrego a Dios, funciona

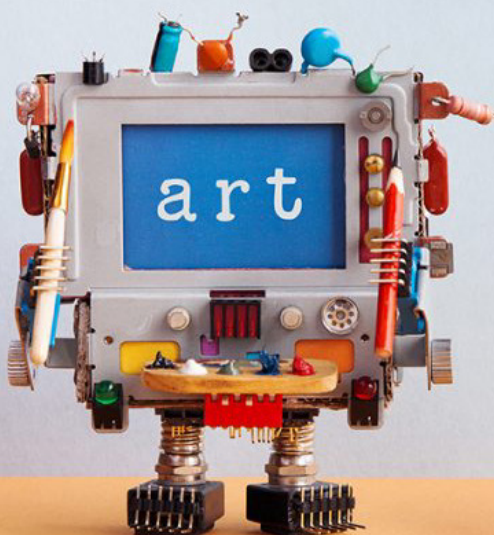
confiando en mi Poder Superior para que me lleve hasta el final del día a salvo del miedo, resentimiento y lujuria, sin importar lo que haya pasado en el transcurso del día. Y funciona. Este programa me está llevándome a dormir una noche a la vez.

Hubert P., Wrocław, Polonia



Nuestro agradecimiento más especial a Josh G. (EE.UU.), que compartió su saber hacer de crear ilustraciones mediante la pionera e innovadora tecnología AI con un equipo de creativos de SA. Uno de ellos es Laura W. (EE.UU.), quien escribió la historia de ESSAY realizando la portada y la mayoría de las ilustraciones de este número. Si se te da bien utilizar la tecnología de IA para hacer ilustraciones y quieres unirme a este equipo, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Si sabes hacer vídeos promocionales y quieres hacer un vídeo para dar a conocer mejor ESSAY a los compañeros locales de SA de todo el mundo, pónete en contacto con essay@sa.org.



La Única Respuesta Es Que Yo Mismo Haga Lo Correcto



Su Poder Superior le dio la respuesta a las inquietantes preguntas sobre el mal en su propio corazón y en el mundo a través de una película.

Recientemente tuve un despertar espiritual, mientras miraba una película bien hecha, basada en hechos reales, sobre un joven abogado que, 15 años después de la Segunda Guerra Mundial, decidió perseguir a los responsables de Auschwitz.

Muchas de estas personas, después de la guerra, habían tomado todo tipo de trabajos normales: maestros de escuela primaria, leñadores, panaderos, empresarios, dentistas, etc.

En el proceso de su investigación, él descubrió que un gran número de los ciudadanos de la posguerra habían sido miembros del partido nazi durante la guerra. La tarea se convirtió en un verdadero laberinto, acompañado de intensos tormentos emocionales. Él descubrió que su propio padre y el padre de su novia también habían sido miembros del partido.

A finales de la década de 1950, la mayoría de los jóvenes sobre los que interrogó acerca de Auschwitz nunca había oído hablar de ello.

Él no habló en absoluto de la guerra. El país de la posguerra actuó como si nada hubiera sucedido, creyendo sinceramente que esta era la manera correcta de sanar y seguir adelante.

Fue a visitar Auschwitz y, estando allí, recitó Rituales de luto para las hijas gemelas de un sobreviviente amigo suyo. Cuando regresó, dijo algo que me conmovió profundamente: "La única respuesta a Auschwitz es hacer yo mismo lo correcto".

Mi abuelo y mi tío abuelo por parte de mi madre fueron deportados a un campo de concentración cerca de Hamburgo y murieron allí porque eran agricultores y habían dado alimento a la resistencia. Como un adolescente no tenía ningún interés en nada de esto.

Me cerré a ello. Pensé que eran sólo cosas del pasado, cosas para las personas de edad. "Soy yo, independiente; ninguna de esas necesidades me preocupa", pensé.

Sin embargo, cuanto más evitaba mi pasado, cuanto más frío y duro me volvía, más alejado de mis raíces, del mundo, de la realidad; Me volví más aislado a mi propia insensibilidad, crueldad, intolerancia, egoísmo y mi tendencia a la violencia. Por extraño y vergonzoso que parezca, cuando era adolescente fantaseaba con ser un perpetrador en un campo, abusando sexualmente de mujeres hermosas.

Años más tarde, cuando lo hablé con un mentor espiritual, dijo que es común que una víctima se ponga del lado del agresor, una forma subconsciente de lidiar con el miedo al agresor—una forma subconsciente de lidiar con el miedo a ser abusado y sentirse inseguro.

Esto es comparable entonces con mi tiempo en el internado cuando comencé a intimidar a otros niños para no ser yo mismo. Los mayores intimidadores no son intimidados. "La gente herida lastima a la gente", como dice uno de los lemas. Hace unos 15 años, mi terapeuta me dijo que por dentro de cada ser humano hay un nazi y un ángel, y depende de mí a cuál le doy de comer. En los últimos años hice dos visitas al campo de concentración donde mi abuelo y mi tío abuelo murieron. La segunda visita fue con mi madre y dos hermanos, esa fue una experiencia de sanación. Necesitaba "abrazar a mis demonios antes de que me muerdan el trasero". Lo necesitaba para procesar mi pasado y el pasado de mis ancestros para poder conectarme con mis raíces y sentirme completo.

Desde entonces me he estado haciendo preguntas ¿Por qué hay mal en el mundo? ¿Por qué hay mal en mi corazón? ¿Por qué mi padre estaba tan enfermo y loco conmigo que, hasta el día de hoy, todavía estoy tan dañado por él? ¿Por qué la Segunda Guerra Mundial? ¿Por qué las guerras? ¿Asesinatos, violencia, violaciones? por qué hay abuso sexual, incesto, robo, destrucción? ¿Por qué hay envidia, celos, odio? La respuesta me llegó cuando el abogado dijo: "La única respuesta a Auschwitz es hacer yo mismo lo correcto"

La única respuesta al mal en mi corazón y en el mundo es hacer yo mismo lo correcto! No hay nada que lo satisfaga todo, la respuesta intelectual que todo lo resuelve, no hay otra explicación.

www.sa.org/essay

Ninguna respuesta intelectual o razonamiento mental cambiará estas realidades. La única respuesta es HACER YO MISMO LO CORRECTO.

La única respuesta a todas estas preguntas. es dejar de intentar responderlas, entregar mi bien y mi mal a Dios tal como yo lo entiendo (Paso 7), y yo mismo hacer la siguiente cosa correcta. Y esto encaja con la espiritualidad de nuestro programa:

- "No puedo pensar ni sentir en una nueva forma de actuar, pero puedo actuar en una nueva forma de pensar y sentir".

- "Nuestro programa no es un programa de pensar sino de actuar".

- "No estoy en la gestión del pensamiento. ya no."

- "Dios es ahora el administrador de mi vida, el director, el alcalde. Mi papel es hacer lo siguiente correcto; no pensar en el siguiente pensamiento correcto".

- "¡No son ellos!" - "Si quiero cambiar el mundo, tengo que cambiarme".

- "Cada vez que algo me molesta, hay algo malo en mí."

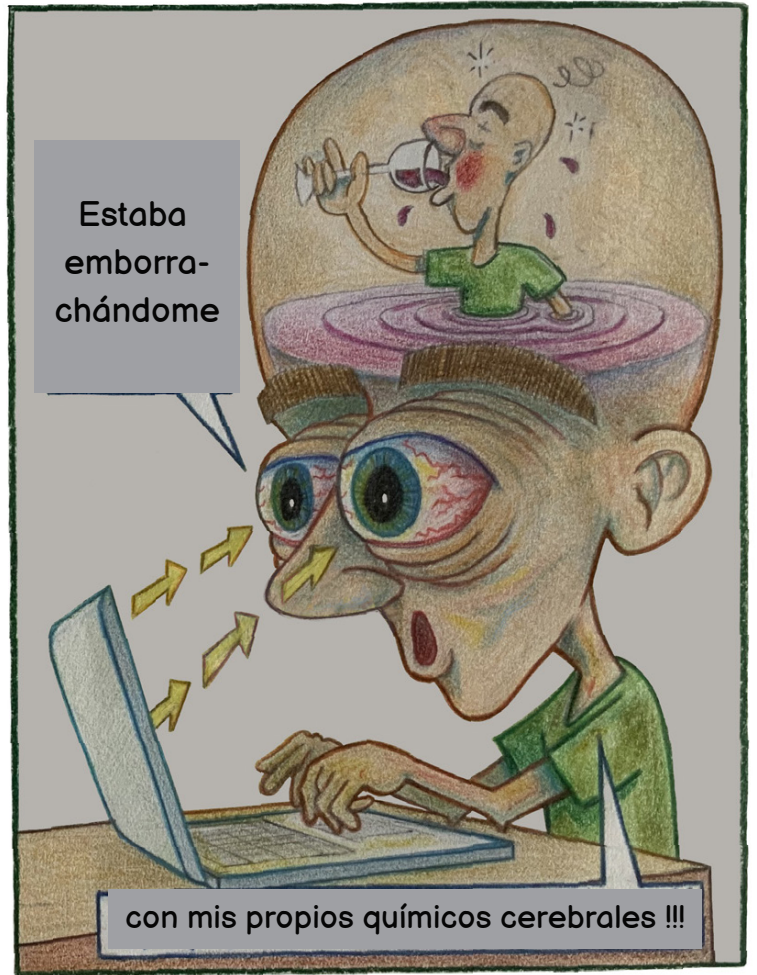
- "Nuestro verdadero propósito es adaptarnos a ser del máximo servicio a Dios y a la gente que nos rodea".

"¿Por qué?" Las preguntas me hacen prisionero del problema; me mantienen atrapado dentro de mi cabeza. Me hacen culpar a los demás y desvían mi atención a todas partes menos a mi lado de la calle. Ellos me mantienen en el papel de víctima. Me mantienen dentro esa división antiespiritual de "ellos" y "nosotros", en lugar de "Todos estamos en esto". juntos. Todos estamos enfermos".

Entonces, en lugar de preguntar "¿Por qué?", necesito hacer preguntar "¿Cómo?" ¿Cómo puedo alimentar al ángel dentro de mí? ¿Cómo puedo mejorar mi contacto consciente con un amoroso Poder Superior, quién es todopoderoso y quién es el ÚNICO que no tiene maldad en Él? ¿Cómo puedo ser útil? "¿Cómo puedo servirte mejor?" ¿Cómo puedo trabajar mi programa hoy? ¿Cómo puedo intentar llevar el mensaje hoy? ¿Cómo puedo practicar estos principios en todas las áreas de mi vida hoy?



La enfermedad vive entre nuestros oídos



El programa que ha estado funcionando para este veterano estadounidense durante más de 39 años se basa en su sobriedad mental frente a la lujuria

Este artículo trata sobre la prevención de recaídas. Sin embargo, en el fondo, me siento incómodo escribiendo sobre esto. Siento que la prevención de recaídas se aplica a las personas que están sobrias. Se trata de cómo evitar que las personas recaigan una vez que están sobrias. Mi creencia es que muchas personas no están sobrias, aunque piensen que lo están. ¿Cómo puedo hacer tal declaración?

El Primer Paso dice que somos impotentes ante la lujuria. No menciona la impotencia sobre el comportamiento sexual. El énfasis está en la lujuria. ¿Por qué parte del Primer Paso se expresaría de esa manera? La razón es porque la enfermedad vive entre nuestros oídos. La lujuria o lo que podríamos llamar fantasías sexuales, enciende la reacción alérgica que nos lleva, inevitablemente, a consumir.

Nuestro requisito para ser miembros en Sexólicos Anónimos es muy diferente al de Alcohólicos Anónimos. En AA, la Tradición 3 establece que el único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar de beber. Es un requisito único. La membresía por la Tradición 3 de SA es un requisito doble: dice que el único requisito para ser miembro es el deseo de dejar la lujuria y estar sexualmente sobrio. Sí, muchas personas quieren dejar de consumir y estar sexualmente sobrias, debido a las consecuencias negativas. Sin embargo, no tienen ningún deseo de dejar la lujuria. Sin que se den cuenta, esto conduce a un fenómeno que los ve situados fuera del programa, en lugar de convertirse realmente en miembros de nuestra comunidad. No hace falta decir que esta es solo mi opinión.

No hablo en nombre de SA. Terminamos viendo a las personas luchando crónicamente porque piensan que están sobrios mientras todavía están tratando de controlar y disfrutar de la lujuria. Hay un dicho que dice que la recaída no es un requisito previo para la recuperación.

Sí, la puerta de entrada para dejar la lujuria es primero dejar de consumir sexualmente. Esto se logra trabajando las muchas herramientas enumeradas en el capítulo "La victoria sobre la lujuria y las tentaciones" (SA 159-171); y trabajando los Pasos y a través de la fraternidad y el padrinazgo y confiando en Dios tal como lo entendemos. Una vez que entras en esa puerta y has dejado de consumir, por un día a la vez, entonces comienza la esencia del programa. Se llama victoria progresiva sobre la lujuria. Como dice nuestro libro blanco de SA: "... Y la verdadera sobriedad incluye la victoria progresiva sobre la lujuria". El libro de SA también afirma que "nuestro propósito principal es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a lograr la sobriedad sexual". ¿Cómo se logra esto sin un deseo de dejar la lujuria?

Creo que esta es una verdadera enfermedad. No soy como una persona normal. La gente normal puede lujuriar sin las consecuencias. Sé que soy alérgico a la lujuria. Tan pronto como lo asimilo, comienza el fenómeno del deseo y tengo que hacerlo una y otra vez. Es como comer un trozo de taco. Una vez que la harina, el aceite y la sal tocan mi lengua, se produce una reacción cerebral que me hace desear y comer un segundo trozo de taco y un tercero, un cuarto, etc. Esto se llama el fenómeno del ansia. Esto no me sucede por comer brócoli o coliflor, pero sí me sucede cuando como un trozo de taco. Así también, una vez que tomo el segundo pensamiento, o la segunda mirada, comienza el fenómeno del ansia.

Como dijo un veterano: "la primera mirada o pensamiento es de Dios.

Así es como Dios nos hizo humanos. La segunda mirada está en mí". Una vez que esa fotografía en mi mente se convierte en una película, comienza el fenómeno del deseo. Una vez que comienza esa ansia, estamos potencialmente destinados a consumir sexualmente.

Para resumir, cómo prevenir una recaída:

1. Primero tenemos que estar sobrios.
2. Necesitamos estar sobrios no solo en nuestro cuerpo sino en nuestra mente.
3. Tenemos muchas herramientas para bloquear el primer pensamiento que se convierte en una película. Nuestro Libro Blanco enumera muchas herramientas útiles que podemos usar para evitar que ocurra la película. Sí, el Poder Superior está involucrado, pero como dice el Libro Grande de AA, "La fe sin obras está muerta". Si esperamos que Dios nos mantenga sobrios, podríamos estar muy decepcionados. Necesitamos utilizar las herramientas que Dios nos ha provisto en el programa. Se nos dice que Dios hace por nosotros lo que nosotros no podríamos hacer por nosotros mismos. No dice que Dios hará por nosotros lo que nosotros podemos hacer por nosotros mismos.
4. Mi esperanza, para todos nosotros, es que un día a la vez, continuemos bloqueando el primer pensamiento o mirada para que no se convierta en lujuria.

Sé que este programa funciona. Si funcionó para un borracho de sexo bajo como yo durante los últimos 39 años, sé que puede funcionar para ti. Dios observó cada acto impropio que hice en mi adicción activa, y me amó tanto que fui llevado a SA. Ahora depende de mí aceptar el regalo de ser traído a SA y estar dispuesto a utilizar el programa, un día a la vez.

Harvey A., Florida, Estados Unidos





EL PADRINAZGO ES LA MEJOR PREVENCIÓN DE RECAIDAS

Transmitir el mensaje y conectar con otros seres humanos ha sido vital para que él tenga una experiencia espiritual continua que lo mantiene sobrio.

Conocí a mi padrino en una reunión de SA en línea a la que nunca antes había asistido. El hecho de que ambos decidiéramos asistir a esa reunión el mismo día es evidencia del amor de mi Poder Superior por mí. Me sentía solo y desconectado, anhelando sentirme amado y comprendido por mi Poder Superior.

Después de esa reunión en línea, hablamos aproximadamente dos horas por teléfono, compartiendo experiencias y relacionándonos uno con otro. Durante la conversación sentí como si Dios me estuviera dando un cálido abrazo y que todo estaría bien. A través de esa llamada telefónica, creí que Dios se había fijado en mí, sabía por lo que estaba atravesando y me envió específicamente a alguien para ayudarme a sentir Su amor.

Unas semanas más tarde, mi nuevo padrino me llevó a través de los 12 Pasos en una sesión que duró más de cuatro horas. Después de trabajar los Pasos, me animó a buscar inmediatamente otros ahijados y comenzar a llevar el mensaje a otros compañeros.

Siendo un perfeccionista en recuperación, tenía miedo de apadrinar sino era a la perfección y me preguntaba si lo haría adecuadamente bien. En respuesta, él señaló el texto del Paso 12 “tratamos de llevar el mensaje” (SA 208). Mientras estuviera dispuesto a intentarlo podría ser un padrino.

También me preocupaba el hecho de que en ese momento solo tenía pocos días de sobriedad. Pero él me compartió que fue un recaedor crónico durante años en el programa, y nunca estuvo sobrio hasta que empezó a apadrinar a otros.

Gracias a su experiencia, me di cuenta de que apadrinar de inmediato sería vital para poder tener una experiencia espiritual continua. Cuando comencé a trabajar con otros, descubrí que la emoción de transmitir el mensaje y conectar con otros seres humanos superaba con creces el ansia temporal de consumir. Dios puso en mi camino a varios hermanos que me permitieron guiarlos rápidamente por los Pasos de la misma manera que mi padrino lo hizo conmigo.

Conocí a un hermano en un grupo de chat internacional de SA, ¡y resultó que vivía a solo unos minutos de mí! Me reuní con él en persona varias veces para trabajar los Pasos y se convirtió en una fortaleza para mí en mi recuperación. Reunirse con otros ahijados cara a cara y por Zoom me ayudó a crear el compañerismo y la conexión que ansiaba.

Otro milagro ocurrió aproximadamente un año después de que conocí a mi padrino. Tuve la idea de planear un viaje para visitarlo y asistir a mi grupo base en persona, porque solo había asistido a este grupo en línea. Estaba nervioso por volar a otro estado para asistir a una reunión de SA a la que nunca había asistido en persona, pero decidí seguir adelante, confiando en mi Poder Superior en que las cosas saldrían bien.

¡El viaje fue un éxito! Disfruté pasar tiempo con él en persona, además de conocer a muchos otros hermanos a quienes solo había conocido en línea. El día de mi visita, estaba planeada una reunión especial de oradores en la que se elegirían tres nombres para compartir su experiencia con el grupo. ¡Resultó que fui elegido como uno de los oradores! Esa fue otra evidencia del amor de mi Poder Superior por mí. Estaba muy agradecido por la oportunidad de compartir mi historia y sentir en persona el apoyo y el amor de mis hermanos en recuperación.

www.sa.org/essay

Mi primera reunión con mi padrino por teléfono, así como mi viaje para conocerlo en persona, son sólo algunos de los muchos milagros que han ocurrido a través del programa de SA. Aunque soy un padrino imperfecto, estoy aprendiendo que el amor de mi Poder Superior no está limitado por mis imperfecciones. Estoy aprendiendo que Dios está a cargo de sanar a otros, y no es mi trabajo arreglar a mis ahijados ni preocuparme por controlar los resultados de mis esfuerzos por transmitir el mensaje de recuperación.

El amor que sentí de Dios durante esa primera llamada telefónica con mi padrino continúa multiplicándose a medida que apadrino y amo a otros. Es curioso cómo Dios tiene una manera de inspirarme a decir cosas a mis ahijados que yo mismo necesito escuchar. Siento más el amor de Dios cuando me concentro en ayudar a otros a sentir Su amor. Tal como el Dr. Bob comparte el Libro Grande, estoy aprendiendo que cada vez que intento ayudar a alguien más en el programa, "saco un poco más de seguro contra una posible recaída" (AA 181).

ZAC A., Utah, EE.UU.



LA PRÁCTICA DIARIA DEL PROGRAMA ME MANTIENE SOBRIA



Aunque se mudó de Rusia a Vietnam, su firme rutina del programa la ha mantenido sobria y llena de gratitud hacia su Poder Superior y la vida.

Mi grupo base está en San Petersburgo, Rusia, pero hace un año me mudé a Hanoi, Vietnam, donde hay pocas sexólicas en recuperación. Mi recuperación comenzó el día que asistí a una reunión de SA. Desde ese día mi vida ha cambiado mucho y sigue cambiando. Estoy agradecida por todo, pasado, presente y futuro. Mi vida transcurre exactamente como el Dios de mi entendimiento quiere, por eso acepto todo lo que la vida me trae. Quiero vivir esta vida.

Mientras trabajaba en los Pasos 11 y 12, me di cuenta de que necesitaba hacer más para seguir el programa. Anteriormente, la única vez que trabajaba los Pasos era justo antes de reunirme con mi madrina, y luego simplemente leía apresuradamente algo de literatura del programa y respondía algunas preguntas. Ahora quiero trabajar los Pasos de manera más consistente. Escuché el audio de un orador de SA sobre la rutina que comenzó a seguir después de su recaída. Basándome en su programa diario, creé uno que se adapta a mí y con el que me encuentro en recuperación. Este es el resultado:

- Leer literatura del programa (15 minutos)

- Trabajo por pasos (10 minutos)
- Estiramientos y ejercicio físico.
- 2-3 reuniones de SA (semanalmente)
- Mantener límites entre el ánimo y la televisión (media revista de anime, un episodio de una serie de televisión)
- Informar el progreso de esta rutina de recuperación a mi madrina (diariamente)
- Tres llamadas de programa o mensajes de texto (diarios)
- Renovación Diaria de Sobriedad (RDS) con mi compañera de rendición RDS (diariamente)
- Oración y meditación (diariamente)
- 1-2 actividades de servicio (semanalmente)
- Escribo en mi diario de sentimientos (diario)

Leer literatura y trabajar los Pasos durante un tiempo breve y determinado me ayudó a evitar mis pensamientos habituales de fracaso. Al principio pensé: “esto es demasiado difícil”, “lleva demasiado tiempo” y “no puedo hacer esto”. Pero a medida que seguí con mi nueva rutina, me di cuenta de que incluso 10 a 15 minutos de forma regular pueden hacer avanzar mi recuperación.

Mi corta memoria hace que sea difícil recordar a qué me he rendido y qué victorias ya me ha dado mi Poder Superior. Ahora, gracias a completar y enviar mi lista de acciones de recuperación a mi madrina todos los días, encuentro la serenidad de haber hecho mi parte para mejorar mi condición. Llamo a mis hermanas en el programa para discutir mi progreso, pero cuando me despierto con el simple mensaje de mi madrina: “¡Recibido!”, me siento reconocida, segura y más cerca de mi Poder Superior. Considero esto tanto una acción como un beneficio de trabajar esta rutina de recuperación.

LLAMADAS DEL PROGRAMA

Cuando llamo a mis hermanas, hablo y escucho. Me siento parte de algo real. Escucho a mis hermanas; están vivas y son sinceras; ellas confían en mí y yo confío en ellas. Muy a menudo descubrimos que tenemos experiencias muy similares y siento un vínculo cálido entre nosotras porque Dios nos unió. Me gusta llamarnos “hermana” y “hermano” porque me recuerda nuestro parentesco y crea un límite contra mi lujuria. “Hermana” me recuerda mi vínculo con los demás y que se supone que debemos estar conectadas. Cuando llamo a alguien “hermano”, la lujuria retrocede. Se vuelve repelente de mi lujuria.

RENOVACIÓN DIARIA DE LA SOBRIEDAD

El sitio web ruso de SA ofrece tres versiones del guion RDS 5 minutos, 15 minutos y 30 minutos. Mi compañera de RDS y yo comenzamos con la versión de 5 minutos, pero normalmente dedicamos unos 30 minutos a discutir las preguntas. Cuando cambiamos al guion de 15 minutos, tardamos hasta 45 minutos. Quería más estructura y menos emociones en nuestro RDS, así que comencé a escribir mi lujuria diaria, los pensamientos que me distraían y los defectos de carácter de ese día antes de hablar por teléfono con mi “hermana”. También tomé nota de las herramientas del programa que usaba ese día. La preparación escrita me ayudó a comenzar a tomar medidas para mi recuperación incluso antes de hablar por teléfono.

Ahora mi hermana de renovación y yo usamos el formato de 30 minutos, y tardamos entre 20 y 45

minutos, lo que me ayuda a profundizar y escucharme a mí misma. Intento reconocer cuando me encuentro distraída.

DIARIO DE RESENTIMIENTOS

Al principio, no entendí por qué mi madrina me recomendó que llevara un diario de sentimientos porque parecía una versión más del RDS. Pero con el tiempo comencé a reconocer sus beneficios. Con mi RDS, reconozco mis disparadores de lujuria y mis defectos de carácter. En mi diario de sentimientos descubro de dónde vienen. Antes de empezar a escribir sobre mis sentimientos, no tenía idea de cuántos sentimientos diferentes eran posibles y, ciertamente, no podía identificar la mayoría de ellos por su nombre. Pero gracias a mi diario de sentimientos, comencé a identificar mis sentimientos tal como los experimentaba. A veces notaba que sentía diferentes sentimientos al mismo tiempo, como gratitud y vergüenza. También comencé a ver que los sentimientos no son lo mismo que los pensamientos. Mi diario de sentimientos me ha ayudado a aceptar mis pensamientos, sentimientos, deseos y conductas pasadas; puedo aceptarlos porque sé que Dios me ama. Eso hace que esté bien cometer errores.

CUANDO NO ESTOY BIEN

Cuando no me siento bien, lo primero que hago es practicar H.A.L.T. (¿Tengo hambre, estoy enojada, estoy sola o cansada?). Reconozco lo que estoy experimentando, luego se lo entrego a mi Poder Superior, a mi madrina y a mis hermanas de SA... luego voy a lavar los platos. En otras palabras, después de practicar la rendición, HAGO algo que sea productivo o útil independientemente de lo que esté sintiendo.

RESOLVIENDO LAS COSAS

La responsabilidad y el seguimiento siempre han sido difíciles para mí. El programa me ha enseñado a dividir las cosas en segmentos factibles, por lo que he logrado tareas que nunca podría haber hecho antes del programa: tareas escolares, tareas atrasadas, preparación para la semana laboral, pensar antes de hablar (todavía estoy mejorando aquí), leer la literatura del programa y pagar constantemente algo en mis facturas de servicios públicos.

Estas cosas todavía son difíciles e incluso aterradoras, pero recientemente abrí el Libro Blanco en el Paso 11 donde dice: "Le pido a Dios que traiga Su Reino en alguna área o proyecto, y que se haga Su Voluntad en esta". Y dije esta frase en voz alta varias veces, refiriéndome a los servicios públicos. Sorprendentemente ya no hubo más indignación, confié en Dios, y el defecto desapareció, llegó la paz.

ASPECTOS DESTACADOS DE MI RUTINA DIARIA

La mayoría de las veces me despierto sin alarma, alrededor de las 6 a.m. Una vez, renuncié a mi trabajo después de una semana para evitar levantarme temprano. Ahora levantarme temprano es un fruto del programa para mí.

Siempre comienzo con la Oración de la Serenidad, una lectura diaria del libro de SA "La Conexión Verdadera", una oración de mi religión y meditación. Me abstengo de escuchar música o cualquier análisis de alguien más acerca de la economía, el trabajo o la vida.

El programa me mostró mis límites para evitar que los miembros de la familia o amigos

arrojen cualquier basura sobre mí.

Durante el día, cuando me sumerjo en temas laborales y en mis sentimientos y pensamientos, me tomo unos minutos para conectarme con Dios, y de repente empiezo a sentir mi respiración, a ver lo que me rodea, a ver la belleza. Esta nueva habilidad trae consigo un sentimiento de gratitud hacia el Poder Superior.

Por la noche uso luces tenues, tal vez música ligera, y sólo hablo del trabajo con mi marido inmediatamente después de que él regresa a casa. Aprecio nuestro tiempo juntos por la noche. Todavía no manejo bien la condena o el descontento. Terminó cualquier comunicación con el mundo exterior a las 8 p.m. Me preparo para ir a la cama como una oruga en su pupa: todos los procesos se ralentizan y yo también lo hago.

Mis días no son perfectos, pero ya no busco la perfección. Busco honestidad, apertura, el deseo de vivir el presente y la comprensión de que todo lo que siempre he querido ya está conmigo hoy. Y esta comprensión es el mayor regalo de Dios para mí.

Jenya N., Hanói, Vietnam



TEMA DE DISCUSIÓN

¿Cómo puedes fortalecer tu programa y el de las personas a las que apadrinas para prevenir recaídas?

Este asombroso artículo describe la sólida rutina diaria de Jenya, que la mantiene cerca de Dios y la vida. Ella entra en gran detalle para contarnos acerca de las herramientas que han funcionado para ella, incluso después de haberse mudado desde su país de origen al otro lado del mundo. Su programa de recuperación incluye llamadas diarias, llamadas con su compañera de RDS, un diario de sentimientos detallado, la realización de actos de amor, completar actividades, levantarse temprano, estructura y conectarse con Dios durante el día.

Ella reconoce que no solo debe leer y responder apresuradamente algunas preguntas del programa, sino trabajar los Pasos de manera consistente.

¿Cómo luce tu rutina diaria de programa? ¿Eres consciente de que no puedes mantenerte limpio con la ducha de ayer y que tu programa debe seguir creciendo, o tu enfermedad volverá a crecer?

Puedes utilizar este tema en una reunión de discusión o enviar una historia de tu propio viaje hacia la recuperación a essay@sa.org.

Al principio de mi proceso de recuperación, cuando luchaba por encontrar la sobriedad a largo plazo, cada recaída parecía una sentencia de muerte. Esto era una ilusión y una mentira. ¿Quién me estaba juzgando? No era mi Poder Superior. Yo era el juez, y una vez más me estaba convirtiendo en el Dios y centro de mi mundo. Mi Poder Superior nunca dejó de desear una relación conmigo. Él era y es el verdadero centro del mundo. No le preocupaba juzgarme. Su intención era llamarme lejos de la esclavitud a la lujuria porque bloqueaba nuestra relación. Por esta razón, la culpa no me servía. La culpa distraía mi atención de buscar ayuda de mi Poder Superior y de la ayuda de otros en la fraternidad de SA.

Una y otra vez, el Libro Blanco habla de la relación con nuestro Poder Superior y la llama "la Conexión real" (SA 62, 205). ¿Fue inteligente de mi parte alejarme entonces de mi fuente de fortaleza? "Nuestra propia rendición a Dios trajo la Conexión que finalmente funcionó y siguió funcionando" (SA 79).

Para establecer y mantener esa conexión con mi Poder Superior, debo tomar tiempo todos los días para orar y meditar (Paso 11). Si la conexión con mi Poder Superior se rompe, es porque me estoy alejando. ¿Estoy tratando de ser mi propio Dios de nuevo? Mi Poder Superior nunca me abandonará, porque soy el que no tiene poder (Paso 1), y mi Poder Superior es Aquel a quien me rindo (Paso 3). Esta es la naturaleza de nuestra relación.

Mi Poder Superior siempre fue y sigue siendo alentador. Como escribe Bill W., "Dios no nos pide ser exitosos. Solo nos pide que intentemos" (Como lo ve Bill, Página 11).

La disposición es la clave. Por eso tuve que seguir regresando al programa de los 12 Pasos, tener compañerismo con otras personas en SA que estuvieran trabajando en un programa, y mantener mi relación con mi Poder Superior, a pesar de una recaída. Habría sido demasiado orgulloso de mi parte dar la espalda a estas cosas y pensar que podía encontrar un camino mejor o que no importaba. Bill W. aconseja a un amigo: "Aunque sé cuán herido y arrepentido debes estar después de esta recaída, por favor, no te preocupes por la pérdida temporal de tu paz interior. Con la mayor calma posible, renueva tus esfuerzos en el programa [SA], especialmente en aquellas partes que tienen que ver con la meditación y el autoanálisis" (Como lo ve Bill, Página 11).

Todos nosotros solo tenemos un indulto diario, sin importar la duración de nuestra sobriedad. Nuestra literatura y la de AA nos recuerdan que la sobriedad llega "Un día a la vez". Esto significa que debo preocuparme por la calidad de mi sobriedad, no por la cantidad. ¿Por qué? Porque podría recaer más tarde hoy. Una vez que comienzo a satisfacer la lujuria, ¿dónde me detengo? No hay otra salida que la rendición. Creo que debo rendirme ante cada pequeña tentación para mantenerme libre. Decirme a mí mismo que este poquito está bien es una mentira. No hay un buen camino más que avanzar. Nuestro Libro Blanco dice: "La rendición es algo constante. Práctica. Día a día, hora a hora. Puesta en práctica tan a menudo que se convierte en hábito. ¡Así es como logramos el cambio de actitud que permite que la gracia de Dios entre y expulse la obsesión!" (SA 70). Mi sobriedad y serenidad valen mi mejor esfuerzo.

ANÓNIMO, Missouri Estados Unidos



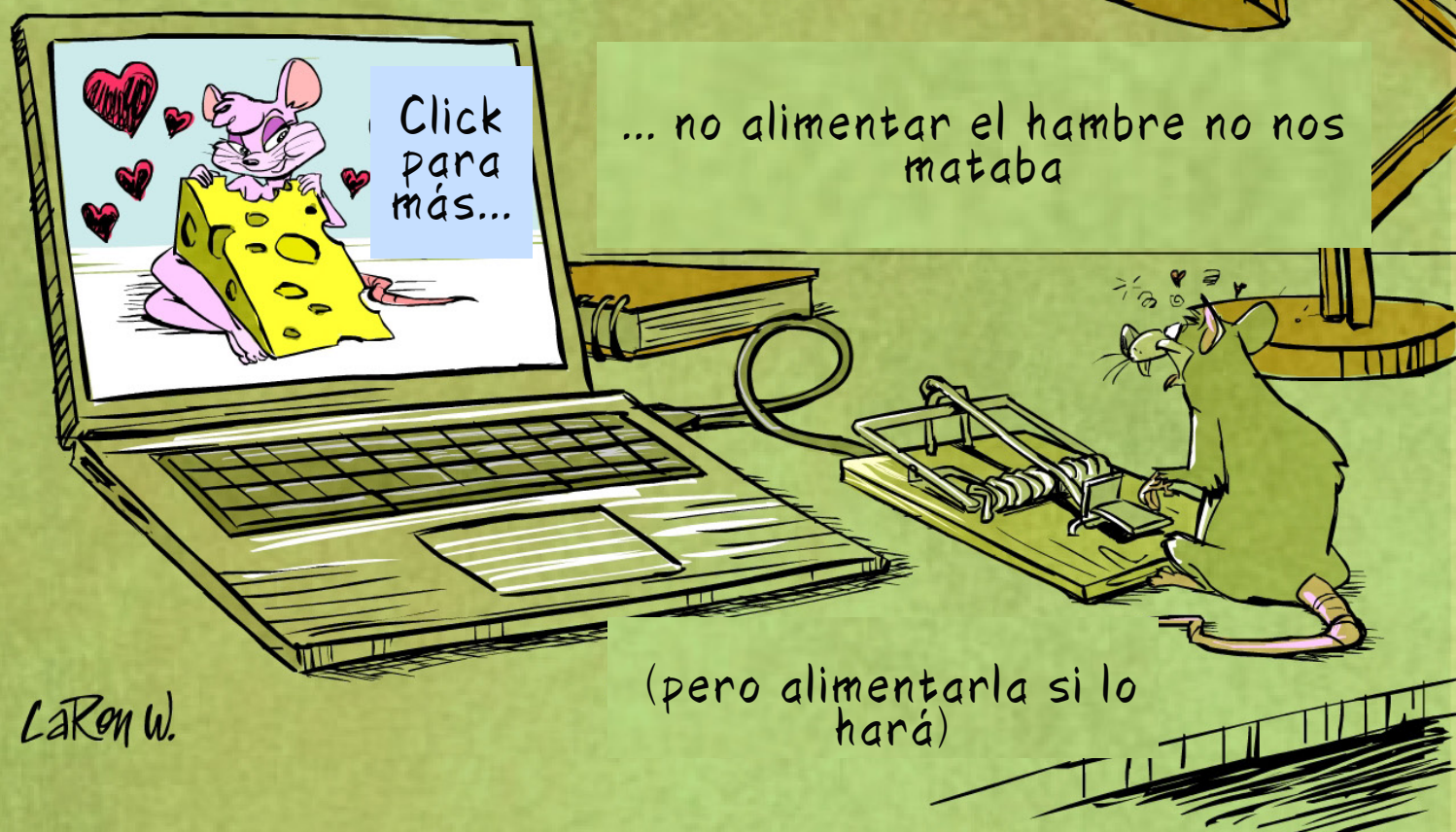
RENDIR CADA TENTACIÓN CON EL FIN DE MANTENERME

LIBRE



Historias De SA

Este compañero egipcio ha llegado a comprender que hay una vida más allá de la adicción, una vida llena de serenidad y una conexión genuina con Dios



LaRon W.

Mi padrino solía decirme: “¿Por qué alimentar al lobo, dejémoslo morir de hambre”, refiriéndose a la lujuria que reside en mi cerebro. Al principio estuve parcialmente de acuerdo con él. Sin embargo, en el fondo creía que esta lujuria era parte integral de mi carácter, de lo que soy, aunque sabía que me estaba matando, matando mi alma. Luché con la idea de dejarlo morir de hambre. Asocié el hambre con la comida y creía que, si tenía hambre, la única solución era comer; Llamar a un compañero, asistir a una reunión u orar para aliviar la sensación de hambre no me traerá comida al estómago. Del mismo modo, proyecté que sólo consumir podría alimentar mi hambre de lujuria.

Finalmente me di cuenta de que esta perspectiva es falsa, pero me llevó un par de años comprenderla realmente.

Durante la fase inicial de mi viaje hacia la sobriedad, experimenté períodos de abstinencia inestable. Mantendría un buen nivel de sobriedad durante unos meses, pero luego comenzaría a buscar experiencias lujuriosas, llevándome al borde de la recaída. Esto me causaba pánico y luego volvía a involucrarme plenamente en el programa: asistir a reuniones diariamente, hacer llamadas y salir de casa para evitar la tentación. Recuperaría una sobriedad de buena calidad durante unos meses, sólo para repetir el ciclo nuevamente.

En un momento dado, mi padrino sugirió un período de abstinencia total (dejar de tener relaciones sexuales con mi esposa por un período de tiempo) que oscilaba entre uno y tres meses, también conocido como "estar seco", para que yo pudiera descubrir por mí

mismo que las relaciones sexuales si son opcionales y No alimentar el hambre no me mataría. Pero había una condición: mi esposa tenía que aceptarlo. Dudé en discutirlo con ella porque ella se había mostrado escéptica al respecto en el pasado, exhibiendo el tipo de comportamiento típico del cónyuge de un adicto. Pero, para mi sorpresa, ella estuvo de acuerdo; y, con su apoyo, estuve listo para emprender el viaje.

El primer intento de abstinencia duró un día; el siguiente durante tres días y el siguiente durante cinco días, y cada intento terminó en fracaso. No me desesperé; Todo esto era nuevo para mí y después de cada fracaso, decidí empezar de nuevo. Perseveré, esforzándome por un día, luego por cinco días y finalmente logré nueve días de abstinencia. Pero el patrón persistió, volviendo a caer en el sexo cada vez. Frustrado por mi falta de progreso, me acerqué y llamé a mi padrino. Cuando me preguntó por qué pensaba que no estaba funcionando, le expliqué que mi esposa y yo todavía manteníamos actividades íntimas, como abrazarnos y besarnos, lo que inevitablemente conducía al sexo.

Sin embargo, le aseguré que tenía una solución en mente y que quería discutirla con él primero. Creí que abstenerme de tener intimidad con mi esposa y potencialmente vivir separados por un tiempo podría ser la respuesta. Para mi sorpresa, él no estaba de acuerdo con esa idea. En cambio, me aconsejó que mantuviera la intimidad con mi esposa pero que me abstuviera de tener relaciones sexuales. Consideré imposible su sugerencia, preguntándome si de alguna manera se había convertido en un ángel o en alguna clase de ser que, después de 30 años de sobriedad había olvidado el poder del deseo sexual. Comencé a pensar que él no entendía completamente mi situación. Mientras continuaba la llamada telefónica, me resistí a su consejo y descarté la idea de intimidad sin sexo por considerarla irreal.

Sin embargo, se quedó conmigo y me compartió la historia de un hombre que había seguido con éxito este enfoque y dejó de tener relaciones sexuales con su esposa porque tenía pensamientos con otras chicas.

Apenas podía creer lo que estaba escuchando, y lo que era aún más increíble era que la esposa del hombre lo respetaba por eso. Me aseguró que agradecería el enfoque si lo intentaba honestamente.

Aunque la sobriedad es un regalo otorgado por Dios, nuestro programa es, sin embargo, un programa de acción: debo hacer mi parte

Agradezco profundamente que Dios me haya dado la fuerza para intentarlo y seguir intentándolo. Persistí hasta que uno de esos intentos de abstinencia tuvo éxito y mi esposa y yo logramos un mes de abstinencia. Aproximadamente un mes después, tuvimos dos meses de abstinencia. Todavía no sé cómo lo logramos; se sintió como un milagro. Éramos íntimos y cercanos, pero no manteníamos actividad sexual. Y lo más importante es que no morí. Mi actitud hacia el sexo cambió completamente cuando se reveló el significado de la verdadera intimidad. Nunca antes había experimentado una verdadera intimidad.

En las reuniones de SA solía escuchar "Una Visión para ti". Siempre me inspiró, proporcionándome una sensación de calma y esperanza. Ahora resuena a un nivel más profundo y describe con precisión cómo me siento con respecto al sexo. Me gustaría citar algo de ello aquí:

"Da con largueza den lo que has encontrado y únete a nosotros. Estaremos contigo en la Fraternidad el Espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz".

Las lágrimas brotaban mientras me reflejo en estas simples palabras. Qué agradecido estoy con Dios por tener tal aprecio. Ahora entiendo la verdad de las palabras de mi padrino: no puedes comprender verdaderamente algo hasta que lo hayas experimentado de primera mano.

Solía compartir un ejemplo similar en las reuniones, diciendo que no importaba cuánto describiera una manzana a alguien que nunca había visto o probado una,

nunca sabría realmente qué es una manzana. El mismo principio se aplica a experimentar sobriedad y serenidad.

Solía tener problemas con YouTube y las redes sociales. Aunque los necesitaba para trabajar y estudiar, reconocí los riesgos potenciales que representaban para mi sobriedad. En el pasado, lo veía como una situación en blanco y negro: estar en las redes sociales y en YouTube inevitablemente conduciría a recaídas, y no hay nada que se pueda hacer al respecto. Sin embargo, hace cuatro meses decidí establecer un contador de límites en YouTube. Este contador estaba destinado a reiniciarse cada vez que cruzaba el límite particular que me establecí. Para que esta intervención fuera efectiva, necesitaba establecer una definición de "sobriedad en los límites de YouTube", tal como SA tiene una definición de sobriedad. Sin directrices claras, no sería más que una barrera superficial.

Pensando en ello entonces, se me ocurrió la siguiente definición: no se puede acceder a YouTube a menos que sirva para un fin laboral, de estudio o de bienestar. Me reconocí a mí mismo que, hasta entonces, mi uso de YouTube siempre había estado motivado por la lujuria o una curiosidad malsana. El nuevo enfoque funcionó; aumentó mi conciencia de lo que estaba mirando, negando la negación, adhiriéndose a límites claros. Si bien la sobriedad es un regalo que Dios nos otorga, nuestro programa es, no obstante, un programa de acción: debo hacer mi parte. Más tarde, instalé otro contador llamado "Buscando una segunda mirada".

Su propósito era aumentar mi conciencia cuando convierto en objetos intencionalmente a las mujeres, ya sea a través de sus perfiles en las redes sociales o en la vida real, examinando su apariencia física, su vestimenta y otros aspectos.

Me tomó alrededor de un mes restablecer este contador repetidamente, pero ahora también estoy experimentando una victoria progresiva sobre ese tipo de lujuria, y la medida ha mejorado significativamente la calidad de mi sobriedad. Hoy, mi sobriedad se caracteriza por la tranquilidad, la serenidad y un nuevo aprecio por la vida. Experimento menos lucha interna.

Una vez más, encuentro consuelo en las palabras de "Una visión para ti": "Nos damos cuenta de que lo poco que sabemos. Dios constantemente nos revelará más a ti y a nosotros".

No haber experimentado algo no significa que no exista. He llegado a comprender que hay vida más allá de la adicción, una vida llena de serenidad y conexión genuina con Dios. Que Dios continúe revelándonos más a mí, a todos los que se recuperan y a los que todavía están sufriendo.

Estoy agradecido por SA, por mi padrino, por mis compañeros SA y por mi esposa, quien ha soportado su parte de dificultades a lo largo de este viaje.

Loay Z., Egipto



Dios y yo por el resto de mi vida

Gracias a la confraternidad y a un Dios de su propio entendimiento, que la ama y aprecia, ésta “bebé” del Zoom tiene una vida más allá de sus sueños más salvajes.

He sido una sexólica toda mi vida, y es el hecho más importante de mi vida. Tengo otras adicciones y también otras confraternidades. Sin embargo, el sexolismo no es la adicción que me mataría más rápido, pero es el foco principal de mi vida en la recuperación, siendo la más incluyente y omnipresente de ellas.

De hecho, como leí en la literatura y en el Diccionario Webster, la lujuria toma innumerables formas; no es sólo una forma sexual de ninguna manera. Por lo tanto, conceptualizo todas mis otras compulsiones como una manifestación de mi adicción primaria que es la lujuria. Entonces mi mayor énfasis se encuentra en la recuperación en SA. Es también, por lo tanto, día a día la recaída más tentadora, ya que no necesito ir a la tienda a comprar algo, ni ir a algún sitio para recaer, etc., y eso lo leí hace poco tiempo " El precio de la recuperación es la vigilancia eterna." También soy consciente de que la complacencia mata a los adictos.

www.sa.org/essay

Por lo tanto, puedo decir con cierta certeza que estaré sobria en SA un día a la vez de por vida, ya que mi historia muestra que estaba desesperada por morir antes de encontrar SA. Ninguna otra fraternidad curó este problema de salud mental mientras yo no lograba estar sexualmente sobria.

Descubrí la lujuria en mis primeros años de escuela; mi experiencia juvenil fue típica de la edad, sexo conmigo misma; pero estando bajo instrucción religiosa en ese momento, me dijeron que el sexo conmigo misma era perverso. Luego fui abusada sexualmente por dos hombres, y mientras todavía estaba legalmente bajo las leyes de protección (hecho que ya que denuncié ante las autoridades). Esta experiencia resultó en un severo rechazo a mí misma.

A los 13 años, comencé a pedir ayuda para dejar de tener relaciones sexuales conmigo misma, algo que seguía pidiendo 43 años después cuando encontré SA. ¡Califique para SA desde un año antes de que comenzara a existir!

Mi difunto esposo que era 37 años mayor que yo, tenía discapacidades físicas. No necesito ir más lejos para decir que no logré serle fiel bajo esas circunstancias. Admito y me hago responsable de mis propios defectos de carácter en este aspecto, derivados de mi enfermedad sexológica. No lo culpo. Seguí buscando ayuda, pero hasta llegar a SA nadie tenía una solución para mí. Desde su muerte, hace 14 años, mi problema con el sexo ha sido exclusivamente conmigo misma. No tengo ninguna intención de volver a casarme. El sexo conmigo misma me llevó a la desesperación y fue en esta desesperación que contacté a SA. Aún soy religiosa, no en la misma forma religiosa que cuando era joven, pero eso significa que de todas las demás confraternidades, SA es la indicada para mí, tal y como se puede ver, que nuestra definición de sobriedad concuerda completamente con mis propias creencias acerca del comportamiento sexual.

Me uní a SA en septiembre del 2020. Asistí por Zoom, ya que no tengo automóvil y vivo a 88 kilómetros de la reunión presencial/digital más cercana. Fue una gran bendición para mí, que, durante el confinamiento por COVID, asistí con mucho mucho entusiasmo a la reunión por Zoom, y así lo sigo haciendo al día de hoy. Soy una bebé que nació en las reuniones virtuales de SA por Zoom, y no me encontraría sobria hoy si no fuera por este medio virtual.

Proveniente de otras confraternidades, tuve la gran ventaja de conocer cómo se debe comportar una recién llegada.

Así que, en mi segunda semana en la confraternidad, empecé a pedirle a varias mujeres que fueran mis madrinas; conseguí la literatura en formato impreso y por Kindle, y de inmediato inicié mis 90 días y mis 90 reuniones. Según mis cálculos, en esos 90 días asistí a 330 reuniones por Zoom. En otras palabras, me entregué por completo al programa, y sigo haciendo todo lo posible por alcanzar mi sobriedad.

grupo de mujeres donde resultó que solo éramos tres, sin embargo, más tarde se lo compartí también en un grupo internacional y mixto más grande. Por fin sentía que me estaba convirtiendo en una miembro verdadera.

El Dios en el que creo hoy no solo me ama incondicionalmente, sino que realmente LE GUSTO y quiere que sea feliz, alegre y libre

Después de cuatro meses, me fue posible asistir ocasionalmente a mi grupo base de forma presencial. Con el tiempo, organizaron un día de recuperación en persona. En ese momento, rompí en llanto y espero que nunca olvide lo que dije ese día: "Me he unido a SA hoy. Hasta ahora, he estado dando tumbos en mi propia sala". Desde entonces, he asistido a otros días de recuperación y a dos convenciones, y continúo asistiendo ocasionalmente a mi grupo base de forma presencial. Encuentro que estar en persona es una experiencia completamente diferente, y mucho más enriquecedora que las reuniones virtuales, por muy buenas que estas sean. Las personas de mi grupo base literalmente salvaron mi vida.

Ahora, después de dos años y cuatro meses en este camino, sigo trabajando con la madrina con la que inicié. Avanzamos juntas en los Pasos. Después de haber participado en dos talleres de fin de semana en los que trabajamos todos los Pasos (excepto el 9), me encuentro trabajando los pasos 10, 11 y 12 de forma diaria. Mi madrina sigue profundizando conmigo en ellos, tomando como base el libro de "Pasos en Acción".

Nunca olvidaré aquella reunión internacional que mencioné anteriormente, pedí disculpas por tener solo 24 horas de sobriedad. Sin embargo, alguien respondió que el récord mundial de sobriedad era solo por 24 horas.

Hoy, mientras escribo mi historia, podría permitir que mi voz adictiva interna me condenara por mi pasado, y me sentenciara a una vida sin esperanza. Por lo tanto, el principio de las 24 horas es crucial para mí. También como parte de mi religión personal, sé que las bendiciones de mi Poder Superior, a quien llamo Dios, se renuevan cada mañana; y esto se ajusta perfectamente a mi mentalidad en SA. Hoy no estoy condenada por mi pasado. Hoy, me siento "feliz, alegre y libre", y la literatura me respalda, diciéndome que esto es lo que Dios quiere para mí.

Esto tiene mucho que ver en la forma como vivo hoy en día, es decir, en la solución. Como se dice, un precio debe ser pagado; y esto significa que debo "entregar todas las cosas al Padre de la Luz que preside sobre todos nosotros" (AA 14). En algunas ocasiones, mi adicta interior se niega a abrir el corazón a Dios y hace lo que le place, entonces me pongo en riesgo, y hago lo mejor que puedo para buscar ayuda, y les cuento a los miembros con sobriedad lo que me está sucediendo, y trato de volver al camino correcto lo más rápido posible.

Durante mucho tiempo solo me ponía en contacto con otras mujeres, pero hoy en día mi madrina está contenta de que me comunique también con hombres sobrios, tal y como sucede en mi grupo local, siempre y cuando recurra principalmente a mujeres.

Yo solo tengo que usar mi cabeza, y ser completamente honesta acerca de mi motivación en sobriedad. No hablo con hombres que no tengan al menos una sobriedad a mediano plazo, ni tampoco les envío mensajes privados. Con la honestidad debida, esto nunca ha sido cuestionado por nadie.

Imagino que hay tantas ideas sobre Dios como miembros existen en la agrupación, y así debe ser. Como mencioné, estoy en una religión.

Eso obviamente moldea cómo veo a Dios. Pero esa idea de Dios fue precedida por casi medio siglo de desesperación y comportamiento sexual compulsivo.

Así que hace poco tiempo, cuando trabajé el Paso 2; lo hice con diligencia, y utilizando el gráfico del Paso 2 en el libro "Pasos en acción", y me doy cuenta hasta ahora, mientras escribo, ¡que he estado sobria desde ese día hasta hoy!

Con ese gráfico pude examinar en detalle mis viejas ideas acerca de Dios, ideas moldeadas por

mis experiencias infelices, y esto me ayudo a forjar las nuevas creencias que tengo hoy acerca de Dios. Fue una revelación total y humillante para mí. Creo que lloré constantemente durante este ejercicio.

Entonces, sin usar términos no relacionados con SA, el Dios en el que creo hoy no solo me ama incondicionalmente, sino que realmente le agrada que sea "feliz, alegre y libre"; con paz y serenidad. Él quiere que esté sobria y me mantendrá sobria, a pesar de las dificultades y el dolor que la vida me pueda presentar, siempre y cuando mantenga una Conexión Verdadera con Él, y no confíe exclusivamente en la confraternidad. Cuando todo lo demás me falla, se me ha enseñado a recurrir al trabajo de los pasos, y al hacerlo, recupero mi conexión con Dios.

"Cuando todo lo demás falla, trabajo con otro sexolico." En otras ocasiones, lo que necesito es literatura, trabajo de pasos, oración y meditación, o cualquier otro método, entonces decido descansar temporalmente de la comunicación con otro miembro de SA, creo que eso me funciona a mí en lo particular.

Tengo absoluta confianza en SA y ninguna confianza en mi propia fuerza de voluntad. Esto, como digo, será así por el resto de mi vida. Porque esta enfermedad mata a las personas, y casi me mata a mí. Hoy, y solo hoy, tengo una vida "más allá de mis sueños más salvajes". Gracias a Dios que "Dios estará siempre fiel con el sexolico."

Kathie S., Devon, Reino Unido



Este veterano Latinoamericano nos testimonia como el espíritu del primer paso ha cambiado su actitud, y ha llegado a ser un camino real hacia su Poder Superior.

En el Capítulo del Libro Blanco acerca del paso primero, en el último párrafo dice: “Un espíritu angustiado y arrepentido -el espíritu del primer paso- es la llave que nos abre la puerta y nos conduce a la libertad” (negrillas nuestras).

¿Por qué tengo que ir retrocediendo lenta y penosamente al infierno, cuando puedo ir corriendo alegre al cielo? El espíritu angustiado y arrepentido del primer paso es esencial, porque sé de los daños físicos y emocionales que me trae la adicción, estoy consciente de las terribles consecuencias que me puede ocasionar mi lujuria y no quiero volver a correr los riesgos del pasado.

Yo tuve que ser muy obediente, cuando por ejemplo mi padrino me dijo que para poder ir a la playa, debía esperar a tener tres (3) años de sobriedad sexual,

El Espíritu del Primer Paso

según la definición de SA, y después de haber trabajado los doce pasos. Aunque me costó, así lo hice, y entonces cuando volví a ir a la playa, en lugar de hacerlo con la actitud que tenía cuando estaba activo en la adicción, es decir, pensando que obligatoriamente tenía que consumir lujuria, descuidando la vista viendo a las muchachas en bikini, fui acompañando a mi esposa para servirla, para atenderla, cuidando mi vista y agradeciendo a Dios por las maravillas de la creación, dando gracias por la naturaleza, por el sol y por la belleza del mar.

Otra actitud: pasando del resentimiento al agradecimiento; intentando cumplir la voluntad de Dios, en lugar de buscar complacer a mi ego enfermo.

Buscamos el progreso, no la perfección, pero la literatura de AA nos dice que el único paso que se puede dar perfectamente es el primero. Así, en mi caso se hizo realidad lo que dice ese mismo Capítulo del Libro Blanco que trata el Primer Paso: no es que yo di este paso, sino que el Primer Paso se apoderó de mí, penetró en mí de manera tal que un día a la vez he podido permanecer sobrio y en este año 2023 cumpliré 17 años de sobriedad sexual, a la manera de SA.

Estoy claro cuales son mis disparadores y detonantes y los sigo evitando; en la mañana al levantarme lo primero que hago es ofrecer a Dios mis intenciones y acciones de ese día; luego le preparo el café a mi esposa; al medio día hago un rato de oración; a lo largo del día llamo a algún compañero; en la noche respondo correos y mensajes de mis ahijados o compañeros que necesiten ayuda; si me encuentro en un sitio donde hay reuniones presenciales de SA asisto por lo menos a una semanalmente y por internet también asisto por lo menos a dos reuniones semanales; también asisto presencialmente a reuniones de otras fraternidades de doce pasos.

Si me viene alguna tentación de resentimiento o lujuria, llamo a un compañero para hacer la rendición, porque todos días amanezco sexólico, y cada día debo buscar mi salvación. **Una vez sexólico, sexólico para siempre.**

Como el sexolismo es una enfermedad espiritual, la solución es espiritual también: una actitud de mucha oración a lo largo del día.

El programa no me promete que no tendré más tentaciones, sino que me ha enseñado que no debo ponerme nervioso cuando eso ocurre, sencillamente tengo una enfermedad y convivo con ella, como hacen muchos otros seres humanos. Yo puedo escoger, sé lo que está ocurriendo, me quedo tranquilo y digo lo que aprendí en ese extraordinario capítulo de La Recuperación Continúa, que se llama **La Respuesta Gozosa**: “Dios mío, gracias por esta tentación y por la victoria que tú tendrás aquí.

Que se haga tu voluntad y no la mía”. De verdad que la sensación es de libertad, de paz y de gozo, y no de un mero alivio por

haberme salvado, como los que son rescatados de un naufragio.

En el texto básico de AA, al final del capítulo V, Cómo Funciona, se señala lo siguiente: “Para resumir lo referente al sexo. Oramos sinceramente por un ideal recto, por una guía para cada situación dudosa, por cordura y fortaleza para hacer lo que es debido.

Si el sexo es muy dificultoso, nos dedicamos a trabajar más intensamente para ayudar a otros. Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas. Esto nos hace salir de nosotros mismos; calma el impulso imperioso cuando ceder significar un pesar.”

Allí me indican claramente que debo hacer:

- 1) Orar sinceramente, cada vez que tenga una tentación;
- 2) Trabajar intensamente con otros sexólicos.

Recuerdo que una vez que quejé con mi padrino porque yo había asistido a una reunión de SA y nadie más había ido. Me dijo: “A ti te ayudó, saliste de tu aislamiento”.

El trabajar con otros sexólicos incluye hacer las llamadas, para hacer la rendición, o sencillamente para saber cómo están los compañeros. El impulso imperioso del cual habla el Libro Grande se calma, si sigo las instrucciones. Como decía el Dr. Silkworth, el médico de Bill W, la recaída no ocurre por casualidad, no es algo extraño; sencillamente el paciente no siguió las instrucciones. El espíritu del primer paso me lleva a ser disciplinado y obediente, quiero seguir las instrucciones porque sencillamente estoy arrepentido, quiero cambiar, esta adicción me tenía desesperado y me volverá a tener desesperado si retrocedo.

También me sirve recordar que el conocimiento no es lo que me salva, sino la práctica del programa. Como una vez me dijo un sacerdote amigo: “Nelson, para hacer la voluntad de Dios no hay que estudiar teología, sino poner en práctica lo que tu sabes que tu Poder Superior quiere para ti”.

Nelson V., Venezuela





Estoy sobria según la definición de sobriedad de SA hace ocho años, por la gracia de un Poder Superior. Me gusta el número ocho porque me recuerda al signo de infinito. Y aunque todavía estoy aprendiendo a vivir el día, el programa me ofrece una esperanza infinita, día a día.

Uno de los textos de nuestra literatura nos advierte que el camino no será fácil, y es cierto. Sin embargo, lo más fácil en mi recuperación fue comenzar a escribir los Pasos según el libro "Pasos en acción". Desde el principio, creí en la solución y me sumergí en el proceso de recuperación bajo la guía sensible y específica de mi madrina y basándome en nuestra literatura de SA.

Como no hay reuniones presenciales de SA en mi región, traté de planificar mis días de tal manera que visitara tantos grupos en línea como fuera posible y me aseguré de compartir cada vez que se presentaba la oportunidad. SA me brindó muchas oportunidades para compartir y por eso fue profundamente gratificante para mí formar parte de la confraternidad global y participar en todos los eventos de SA, tales como: convenciones en línea en diferentes países, mesas redondas en línea, cuyo propósito era llevar nuestro mensaje a médicos y psicólogos.

Una actividad especialmente agradable al formar parte de la Comunidad fue la participación en el Juego de Recuperación ESSAY, donde a diario se practican herramientas de recuperación positivas y se forman hábitos de recuperación. Siempre me han inspirado los testimonios de quienes han abrazado el programa, escuchar cómo sus vidas han cambiado tanto. Cuando trabajé por primera vez en mis defectos de carácter, esperaba que después la vida se ajustara a mi voluntad y se volviera maravillosa. Pero tan pronto como completé los 12 Pasos con las felicitaciones de mi madrina, me sobrevino una serie de pruebas. Nuevamente tuve que mirar mi ira en particular; ¡Qué enojada estoy! Sin embargo no perdí la esperanza y seguí entregando mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios. También necesitaba tomar medidas respecto de mi ira para que no me matara.

La oración del cuarto paso sobre cómo deshacernos de la ira se convirtió en mi suspiro y exhalación. Poco a poco, me liberé del odio hacia aquellos que me causaban dolor. Y luego sentí miedo por mi vida porque cada vez más sentía valor y respeto por mi vida. Me alegré mucho de sentir esto porque antes yo odiaba mi vida y simplemente cambiaba una adicción por otra, siempre devaluando el regalo de la vida, sin poder verle nunca ningún significado a la vida si no podía haber un placer eufórico involucrado.

Antes del programa, siempre le pedí a Dios que me librara del dolor y del sufrimiento; para llevarme al cielo para que solo sintiera cosas buenas. Hoy reconozco el dolor y las emociones y se los entrego a Dios en caso de que me abrumen. Debo lidiar con mis emociones. Yo sé por experiencia personal, lo enferma que puedo llegar a estar, incluso físicamente, cuando reprimo mis emociones con pensamientos y comportamientos adictivos.

Hoy, lo más importante que le pido a Dios es paz mental y guardar en mi corazón tanto de Su amor como pueda. Hoy también oro por el coraje de vivir la vida tal como es; mantener el rumbo a través de cualquier dolor que se me presente para poder desarrollar mi carácter con la sabiduría que Dios proporciona a todos los que se la piden.



Una Oración para el Trabajo con Otros

Escribí esta oración para ayudarme cuando estoy trabajando con otras personas; es una adaptación a partir del capítulo séptimo de Alcohólicos Anónimos.

Jhon M., Tennessee, USA.



Dios,

Ayúdame a recordar que ese hombre está muy enfermo, a no presionarlo o empujarlo, a no perseguirlo o a forzar mi punto de vista sobre él, a no ponerlo bajo ninguna obligación, presión o insistencia, y a no exhibir ninguna pasión por el programa como si fuera una cruzada o reforma.

Ayúdame a dejar de luchar contra todo y contra todos.

Permíteme dejarle claro que no tiene que estar de acuerdo con mi concepto de Ti (Dios), permíteme animarlo a seguir su propia conciencia y enfatizar lo espiritual en el lenguaje cotidiano sin convertirlo en religión.

Permíteme que nunca le hable desde la cima de una colina moral o espiritual; Permíteme simplemente exponer el kit de herramientas espirituales para que él las inspeccione.

Y concédeme la gracia de compartir mi experiencia en un espíritu de amistad y compañerismo, de darle consejos prácticos sobre los Doce Pasos, y de caminar día a día con él por el camino del progreso espiritual.

Amén.

Nuevos Grupos

Europa

- Eindhoven, Holanda

Estados Unidos de América

- Piura, Piura, Perú
- Brementon, Washington, USA
- Kalamazoo, Michigan, USA
- Fort Wayne, Indiana, USA

www.sa.org/essay

Reporte Financiero Agosto 31.

Ingreso Neto

- \$323,980

Gastos totales

- \$363,582

Déficit neto (faltante)

- - \$39,602

Reservas totales

- \$283,733 (= 7 1/2 meses de reserva)

Moneda = USD

SA (CFC) Comité Prisiones

En el año 2023, al entrar en el hotel de la convención internacional en Cracovia, me encontré de frente con los cálidos brazos de un compañero polaco que asiste regularmente al taller de padrinazgo por Correo. Era la primera vez que nos veíamos en persona. Fue como encontrarse con un hermano. Durante todo el fin de semana, no podíamos dejar de sonreír cuando trabajábamos juntos o nos cruzábamos. Una conexión real. En retrospectiva todos los problemas de viajar en tren desaparecieron en ese momento.

En poco tiempo conocí a la mayoría de los compañeros que se habían inscrito para prestar servicio durante el fin de semana. En poco tiempo se organizó la mesa del comité de cárceles por sus siglas CFC y se cubrió con el material de servicio que teníamos. Me reuní con servidores de confianza a quienes había visto muchas veces en línea. ¡Qué bendición y alegría! "Oye amigo, eres mucho más alto (o 'más bajo', en cualquier caso) de lo que pensaba".

Había aceptado ser responsable del programa de la CFC en la convención, incluido entregar un separador de página. Originalmente producido por el anterior presidente de la CFC para la convención internacional en Madrid, contiene información útil y la "atracción de la CFC" en inglés en un lado y el idioma local en el otro lado. (Por favor, edítalo, tradúcelo y úsalo para tus eventos locales de la CFC).

En las sesiones generales había espacio para atraer a compañeros hacia la mesa y la sala de receso de la CFC. Estoy muy agradecido por la

simpatía y el apoyo del comité de la convención polaca.

Agradecido por los compañeros que prestaron servicio en la mesa y resolvieron problemas técnicos en la sesión. ¡Manteníamos la alegría!

La lista de compañeros que se inscribieron para prestar servicio o solicitar información pasó de 15 a 55 después de la última sesión general, donde hablamos sobre el servicio de la CFC y decidimos rotar la lista por la sala de manera improvisada. Nueve compañeros indicaron que deseaban ser padrinos, diez para ser los "primeros en responder"; veinte compañeros solicitaron más información; el resto no especificó. Todos recibieron una carta con la carpeta interna de servicio de la CFC, el marcador de página de la SACFC y una versión impresa del número especial de la CFC de ESSAY.

Ocho compañeros comenzaron a apadrinar justo después de la convención. En ese momento, no había más solicitantes de apadrinamiento sin asignar, por lo que no fue necesario involucrar a los "primeros en responder", pero mientras escribo este artículo hay diez solicitantes sin asignar y cuando leas esto, puede haber muchos más.

Entonces, aquí está el llamado al servicio: Si tienes seis meses de sobriedad, estás trabajando en los Pasos y tu padrino está de acuerdo, inscríbete para aplicar una de las mejores herramientas en la recuperación: trabajar con otros. Si no cumples con estos requisitos, inscríbete como "primero en responder", escribiendo una carta de ánimo a un sexóxico en prisión esperando que se le asigne un padrino. Es un servicio muy gratificante. ¡Además, bienvenido a este maravilloso círculo de servidores de la CFC!

Ben V., Leiden, Holanda



SERVICE

Una postal para ti

Envié esta postal desde la convención internacional en Cracovia, donde pedí a los demás asistentes que escribieran algo o al menos sus nombres para mi grupo habitual en Italia. Fue una experiencia significativa para mí relacionarme tanto con caras conocidas como con compañeros recién conocidos, ofreciendo una pequeña manera de "llevar el mensaje" a aquellos que no pudieron estar presentes y servir como puente entre nuestro grupo y la confraternidad de SA en general.

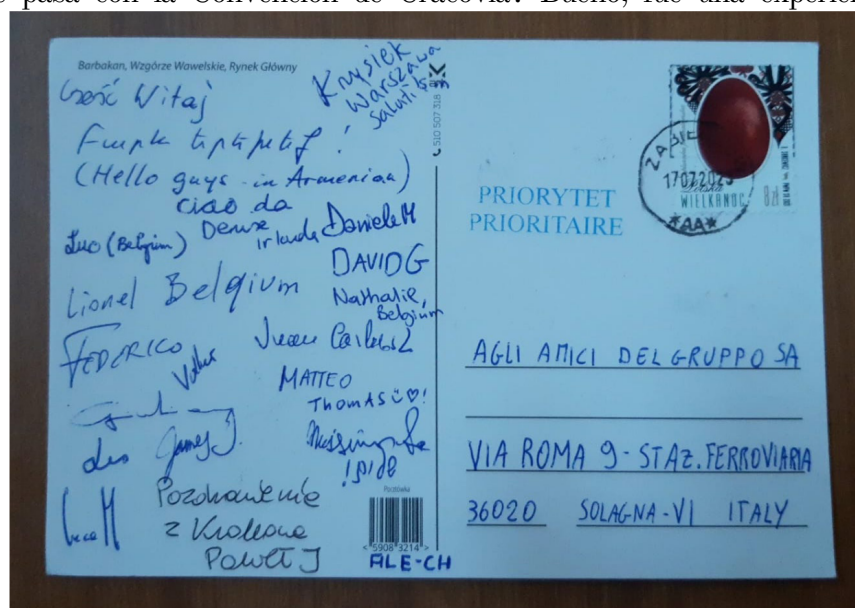


Había muchos nombres escritos que reflejaban varios idiomas y alfabetos. ¿Mi único arrepentimiento? No comprar una postal más grande para recoger aún más mensajes y no utilizar bolígrafos de colores. Para mí, las postales también son una manera de expresar amor hacia mis familiares más cercanos. Cuando estaba en el problema, una de las pocas razones por las que viajaba, era para consumir en secreto. Sin embargo, cuando comencé a viajar para recuperarme, el secreto disminuyó (aunque olvidar compartir sigue siendo una posibilidad). Aunque mis familiares tal vez no estuvieran interesados en los motivos de mis viajes, me sentí obligado a involucrarlos ligeramente en mi cambio de actitud. Así comenzó la apuesta por el envío de postales. Incluso ahora, no es una tarea fácil: ¿qué escribir? ¿Cómo escribir? ¿Cómo no parecer incómodo? ¿Qué pasa si les resulta poco interesante? Sin embargo, al menos escribo algún tipo de saludo para al menos indique que estoy pensando en ellos. Sí, mi punto de partida es modesto, pero también es una oportunidad para aprender el A-B-C de conectarme con los demás. Hablando de asistir a convenciones en el extranjero, un efecto secundario inesperado fue una extraña pero poderosa muestra de afecto. El año pasado, cuando les informé a mis hermanos sobre mi viaje a Armenia, mi hermano mayor expresó su profunda preocupación e incluso quiso reunirse para disuadirme de ir (aunque todavía me pregunto ¿por qué?). A pesar de sus preocupaciones, seguí con mis planes y envié postales. Curiosamente, se convirtió en la muestra de afecto más significativa que he recibido de él hasta ahora. Y qué pasa con la Convención de Cracovia? Bueno, fue una experiencia verdaderamente extraordinaria.

Me brindó una importante oportunidad para conocer nuevos amigos de numerosos países, cada uno con su propio viaje de recuperación. También me permitió volver a conectarme con amigos de los que no había oído hablar en meses. Incluso encontrarme con compañeros italianos, con los que ya estaba en contacto, en un nuevo entorno me ofreció una nueva perspectiva. ¡Muchas gracias a la comunidad polaca por su servicio y esfuerzos excepcionales, a los oradores y a los voluntarios del Show de Talentos!

Claudio F., Solagna, Italia

www.sa.org/essay



ESSAY publica **exclusivamente eventos internacionales de SA**. Sin embargo, sus eventos locales o internacionales pueden ser enviados a saico@sa.org para ser incluidos en la página de Convenciones y Eventos de sa.org. Envíe la siguiente información: fechas, tema, ubicación y contacto(s). Un folleto del evento es de gran ayuda.

**la experiencia
de recuperación**

**que has estado
esperando**

**Estas invitado a participar en la
Convención Internacional 2024
SA y S-Anon**

**Una experiencia de recuperación inolvidable que no querrás
perderte.**

200
CONFERENCISTA

28
SALAS

88
SESIONES

3
DÍAS DE
RECUPERACIÓN

**Ene 22-24, 2024
Bayit Vegan, Jerusalem**

- Amplio campus exclusivo para SA y S-Anon
- Más de 600 asistentes de una docena de países
- Quédate en el hotel para disfrutar de la experiencia completa de la convención
- Comidas deliciosas servidas por catering
- Financiamiento flexible con hasta 7 cuotas

¡Inscríbete hoy!

¡Reserva la fecha!


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



← Escanea este código para más



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

Dave H., California, EE. UU. 

SURRENDER, DEEP IN THE OF TEXAS


Save the Date, Y'all!

Convención Internacional / SA / S-Anon
Dallas, Texas 25, 26 y 27 Julio, 2025

SA está creciendo en Hungría

SA fue fundada en septiembre de 2019 en Hungría. Actualmente tenemos tres reuniones semanales, dos en línea y una híbrida, pero hay un interés especial en la reunión híbrida de los lunes en Budapest. La participación varía: los miembros van y vienen, pero tenemos alrededor de seis a ocho miembros que regresan. Los tipos de reuniones son variados e incluyen compartir libremente, lectura del Libro Blanco de SA, lectura del Libro Grande de AA y reuniones de oradores. Es un paso significativo que la traducción húngara del Libro Blanco de SA se haya completado, estamos a la espera de la impresión del libro. Tomará tiempo para que SA en un país pequeño sea conocida junto a otras comunidades S que han estado operando en el país durante 30 años. El SA húngaro es miembro del Intergrupo del Sureste (SEI). Se deben destacar las buenas relaciones con la comunidad de SA eslovaca. Comencé a asistir a SA Hungría en septiembre de 2019. Antes de eso, fui a otra comunidad de recuperación S durante más de dos años, donde yo establecía mi sobriedad, pero no pude obtener resultados de recuperación serios. SA me ha dado nueva esperanza con su definición de sobriedad y su concepto de lujuria, que trata sobre cómo las manifestaciones de la adicción sexual en sí mismas son solo la punta del iceberg,

solo una manifestación de una enfermedad más profunda y general de toda la personalidad. Ahora, después de tres años de SA con tropiezos, recaídas compulsivas, pero con reuniones activas constantes y trabajo en los Pasos, se me ha dado el regalo de la sobriedad (llevo seis meses sobrio sexualmente), y ahora me enfrento aún más intensamente con los defectos de carácter de los que escapé durante muchos años. La intensa espiritualidad de SA inyectó honestidad en mi práctica religiosa denominacional y profundizó mi relación con los miembros de mi familia, haciéndola más sincera (aunque lejos de ser apasionada) y menos paranoica. En SA, se me proporcionan herramientas tangibles todos los días en momentos de tentación y pensamientos negativos, evitando la segunda mirada, haciendo llamadas inmediatas, dejando mensajes de voz, aplicando la entrega para que siempre pueda admitir mi impotencia, arrodillándome y rindiéndome al Poder Superior, en mi caso, Dios. A través de la oración, el objeto de deseo se humaniza y le ofrezco algo en lugar de explotar a una persona determinada. (La gravedad de mi enfermedad es que deseo a cientos cada semana, pero espero que mi oración bendiga a cientos de personas. Así es como Dios convierte la desventaja en ventaja).

El concepto de entrega era nuevo para mí en comparación con la otra comunidad S, porque estaba luchando allí, estaba combatiendo la enfermedad, y aún no entendía la verdad de la paradoja de que tenía que rendirme, retroceder en mi propia historia para que Dios entrara en mi vida e hiciera por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo. Yo: el solucionador egocéntrico no puedo hacer nada por mí mismo. A lo largo de los años, el programa de SA se ha convertido en una parte importante de mi vida. Mi problema anteriormente "marginal", manejado en secreto, se ha convertido en algo central (reuniones diarias). La verdadera conexión con Dios, el programa de recuperación, mi familia y mi práctica religiosa me mantienen sobrio. Por supuesto, mi verdadera recuperación, mi paz mental continua, es mucho más que simplemente mantenerme sobrio. Aprendí esto en SA, pero al menos puedo experimentar temporalmente la paz y el alivio que trae la aplicación del programa en tiempos de sentimientos negativos, pensamientos y tentaciones sexuales. Por favor Dios, bendice a SA, y a la comunidad húngara de SA, tanto local como intergrupala. 
N., Budapest Hungría

VIENE EN DICIEMBRE



Próxima edición

En el número de diciembre, los miembros comparten lo que significa para ellos la "Recuperación Holística" - cómo trabajar sus programas de SA los ha llevado a recuperar aspectos emocionales y espirituales en sus vidas.

Acerca de las galletas y la lujuria

Este alemán descubrió que al comer demasiadas galletas aumentó su impulso por la lujuria.

Formas de la lujuria

Ameer, de Irak, comparte cómo se manifiesta la lujuria en diversas formas de su vida, como la comida, la fama, el dinero, el control, la intimidad y atención.

De choque de trenes a instrumento del PS

En recuperación, esta persona ha aprendido a cuidar de sus necesidades básicas y de esta manera, se ha convertido en un instrumento de su Poder Superior.

Envía tu historia

Edición de diciembre de 2023: Recuperación Holística: La Curación Tuvo que Ocurred en los Tres Aspectos (historias que se enviarán hasta 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?

Edición de abril de 2024: Hombres y mujeres en SA (Historias entregadas el 1 de marzo) Comparte con nosotros ¿cómo tu grupo base cultiva reuniones y actividades de socialización que sean acogedoras y de apoyo tanto para hombres como para mujeres?

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

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

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

LOS 12 PASOS DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

- 1.-Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**
- 2.-Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.**
- 3.-Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.**
- 4.-Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.**
- 5.-Admitimos a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.**
- 6.-Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.**
- 7.- Le pedimos humildemente que nos liberase de nuestros defectos.**
- 8.-Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.**
- 9.-Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicara a ellos o a otros.**
- 10.-Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.**
- 11.-Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.**
- 12.-Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.**

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

LAS 12 TRADICIONES DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

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

DIOS

A young girl in a brown robe and an elderly man in a blue robe are kneeling on a stone ledge, holding hands. They are in a traditional Chinese garden setting with a pagoda and mountains in the background. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise.

**CONCEDEME LA SERENIDAD PARA ACEPTAR
LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR,
EL VALOR PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE PUEDO CAMBIAR
Y LA SABIDURIA PARA CONOCER LA DIFERENCIA**