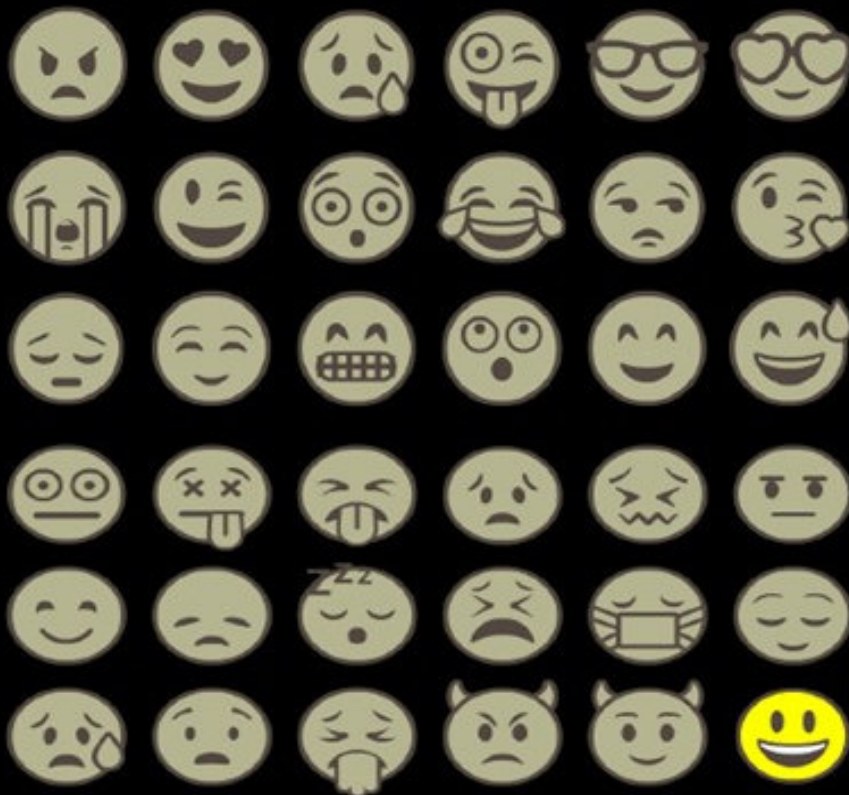


ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS



**sobriedad
emocional**

Junio 2002 sa.org

Propósito de SA

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

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

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

Sexólicos Anónimos DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

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

¿Qué es la sobriedad emocional y cómo alcanzarla?

Cuando nos volvemos sexualmente sobrios, la vida no sigue su curso. El Libro Blanco comenta sobre esto: ... ¡es por y dentro de estos mismos problemas que el programa funciona! "El programa no funciona en el vacío; solo funciona en el flujo y reflujo de nuestra vida cotidiana. Los momentos de prueba, aflicción y sufrimiento son el terreno en el que los pasos pueden germinar, echar raíz, y manifestarse en nuestras vidas". (SA 74) Esta edición presenta historias de cómo las SA usan las herramientas del programa y abrazan la fraternidad para superar estos tiempos difíciles. El autor de "Obstáculos a la sobriedad emocional" describe cómo él, aunque sexualmente sobrio desde 1984, no siempre puede llamarse emocionalmente sobrio. Un miembro de Ucrania nos cuenta cómo su paz interior es su tesoro más importante en tiempos de guerra externa. Priscila comenzó a vivir en la respuesta cuando dejó de vivir en el problema. Un hombre iraní descubrió que al cambiar su actitud encontró una forma de vida verdaderamente espiritual. Y aunque su enfermedad la llevó a trastornos somáticos y casi al suicidio, un miembro egipcio encontró nuevos pasatiempo y habilidades para aliviar su estrés. Todos testifican que están en un viaje que realmente los lleva a alguna parte, o como dice el Libro Grande: "Se nos ha dado una nueva vida o, si lo prefieres, "un diseño para vivir" que realmente funciona". (AA 28) Envíanos tus historias, fotos de reuniones y obras de arte. Nos encantaría tener noticias de SA de todo el mundo. ¡Te deseamos sobriedad emocional en las 24 horas que están por venir!



Junio 2022

"Si examinamos cada perturbación que tenemos, grande o pequeña, encontramos en la raíz de ella alguna dependencia poco saludable y su consiguiente demanda insalubre. Entreguemos, con la ayuda de Dios, continuamente estas demandas insanas. Entonces podemos ser liberados para vivir y amar; entonces podemos ser capaces de dar el Duodécimo Paso nosotros mismos y los demás hacia la sobriedad emocional".

La próxima frontera: sobriedad emocional, por Bill W.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Con Dios, todo es posible..... 8

A través de un evento muy aterrador aprendió que Dios lo observa cada hora de cada día (Alabama, EE.UU.)

Nada cambia si nada cambia..... E8

Para progresar en el viaje de la sobriedad interior, la sobriedad física fue lo primero (Missouri, USA)

El hombre de cristal..... E9

Un poema sobre el amor propio saludable (Anónimo)

Enfocando Mi Magia Magnificando la Mente..... 10

Se dio cuenta de la necesidad de centrarse en las cosas buenas que están sucediendo todos los días justo debajo de sus narices (Antwerp, Bélgica)



En la portada: "Necesito concentrarme no tanto en lo que necesita ser cambiado en el mundo como en lo que necesita ser cambiado en mí y en mis actitudes". AA 417

EN LA PORTADA

Sobriedad emocional

¿Qué es y cómo obtenerla?

Obstáculos a la sobriedad emocional..... 12

Sobrio desde 1984, ha sido testigo de muchas barreras para la sobriedad emocional (Florida, USA)

Mantenerse sobrio en tiempos de guerra. 14

En medio de una guerra en curso en su país, este compañero testifica cómo es posible tener paz en sí mismo (Ucrania)

Vivir en la Respuesta..... 16

Hoy elige la gratitud por el bien en su vida y cuando lo hace, la vida es mucho mejor (Tennessee, USA)

Una bendición disfrazada..... 18

Por la gracia del programa, este compañero iraní encontró un Poder Superior amoroso y una forma de vida positiva, hermosa y nueva (Isfahan, Irán)

El equilibrio que necesita..... E18

Cuando se unió a SA hace más de ocho años, no podría haber imaginado cómo su valor más alto en la vida se convertiría en su conexión con un Poder Superior (Haifa, Israel)

Las páginas "E" solo están disponibles en la versión en línea.





14

HISTORIAS DE SA

Creciendo hacia la adultez emocional..... 20

Sobrio desde 1995, pasó de la sobriedad sexual a la curación de los sentimientos que había rellenado durante tanto tiempo (Cumbria, UK)

Desarrollando nuevas habilidades y pasatiempos..... 23

En SA, aprendió de sus recaídas y ha entregado su día, su vida y sus resentimientos a su HP (Cairo, Egipto)



23

PASOS Y TRADICIONES

Espiritualidad en Recuperación..... 26

Este veterano describe lo que ha estado funcionando para él desde 1986 en el nivel del Paso 11 (Tennessee, EE. UU.)

El poder superior siempre está conmigo..... 29

Hoy tiene la opción de caminar al lado de su Poder Superior en lugar de ser un saco de tierra (Georgia, USA)

COMITÉ DE PRISIONES SA (CFC)

Sobriedad emocional en prisión..... 30

Trabajando un programa fuerte en prisión, tiene las herramientas para navegar los tiempos difíciles (Virginia, USA)

Necesito un patrocinador por correo..... 31

Este amigo en prisión está buscando un patrocinador por correo (Sacramento, USA)

NOTICIAS DEL MUNDO

Bienvenidos al Comité de Accesibilidad.. 32

Nos cuenta todo sobre el trabajo del Comité de Accesibilidad (Den Hague, The Netherlands)

Hombres y Mujeres Juntos en SA..... E32

El área metropolitana de Detroit está organizando un taller sobre el empoderamiento de hombres y mujeres juntos

Regístrese para la Convención Armenia... E33

¡Celebrando la recuperación en Armenia con europeos, iraníes, rusos y estadounidenses por igual!



30

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN

Propósito de SA.....	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de Principios.....	2
Esquina del Editor.....	3
Estimado Ensayo	6
SA en el Mundo.....	7
Tema de discusión.....	13
Nuevas reuniones.....	E35
Informe financiero.....	E35
Pizarra de anuncios de SA.....	34
Próximamente en agosto.....	35
Envíe su Historia a <i>Ensayo</i>	35



Dando gracias a Dios

ESTIMADO ENSAYO, RECIENTEMENTE escuché una grabación donde Mike C. habló sobre el regalo de la recuperación y cómo se ve ahora. Fue poderoso escucharlo compartir algunas de las cosas que había podido hacer desde que se puso sobrio y que no habría podido hacer antes. Fue hermoso.

Mientras escuchaba la grabación, estaba creando una búsqueda del tesoro realmente ordenada para la tropa de Girl Scouts de mi hija que involucraba una caja de madera cerrada que tenían que abrir. Me tomó semanas hacerlo, trabajando diligentemente en mis días libres para terminar a tiempo. Mientras Mike daba sus ejemplos, me di cuenta de que estaba viviendo el mío propio, y terminé en mi taller

llorando lágrimas de alegría y gratitud. En mi enfermedad, nunca hubiera encontrado tiempo para hacer eso. Un padrino anterior solía decirme que la recuperación nos permite recuperar lo que la lujuria había secuestrado.

Esta mañana, derramé TODA mi taza de café en mi ropa de trabajo durante el estrés de preparar a los niños para la escuela. Después de un largo aliento y un poco de dolor, creo que mis primeras palabras a mis hijos fueron: "*Bueno, eso fue desafortunado*". Solo después se me ocurrió que podría ser un progreso en la sobriedad emocional. Esa no es la forma en que lo habría manejado sin Dios trabajando en mi vida a través de otros en recuperación. No me enseñaron ni me mostraron esto mientras crecía.

No soy ningún santo. Ciertamente tengo un largo camino por recorrer, tanto en mi recuperación personal como en el servicio a otros adictos sexuales a mi familia. Todavía estoy enfermo y necesito "medicina" todos los días. Pero quiero dar gracias a Dios por estos y otros ejemplos de cómo mi vida está mejor sobria (física y emocionalmente) y en recuperación. Haría bien en no pasar por alto ni siquiera las pequeñas cosas. Me alegra estar en este camino con todos ustedes hoy.

DANIEL B., TN, EEUU



El boxeador y el adicto al sexo en recuperación

ESTIMADO ENSAYO, GRACIAS por su servicio; Disfruto leyendo el boletín cada vez. Me encantaría compartir con ustedes esta pequeña parábola en la que recientemente pensé:

El boxeador entrena golpeando la bolsa pesada, la pera, saltando la cuerda y corriendo millas. No es un boxeador oficialmente hasta que sube al ring y pelea contra un oponente. Ahora es boxeador; no solo en el entrenamiento.

Y así es con el sexólico. Se entrena leyendo la literatura, trabajando los Pasos, asistiendo a reuniones, etc. No es un adicto al sexo en recuperación hasta que entra en el anillo de la tentación de la lujuria y obtiene con éxito una victoria progresiva sobre la lujuria.

DIZ B., Ohio, Estados Unidos



SA En el Mundo

Se pueden celebrar reuniones de SA casi en cualquier lugar ...



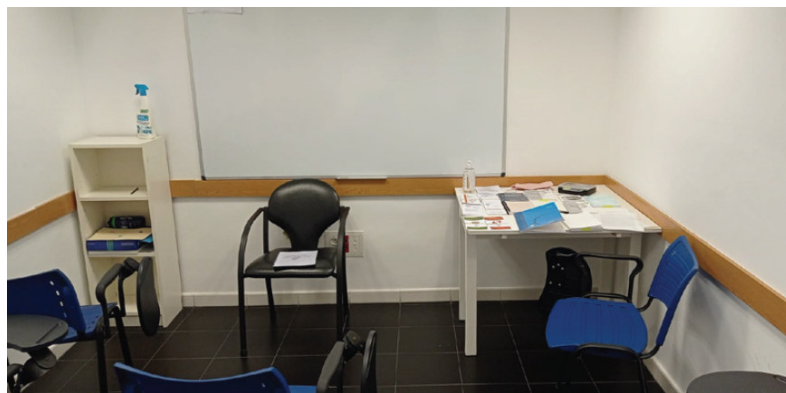
Reunión de los miércoles



Reunión del Domingo
McLean, Virginia, EEUU



Reunión de los Lunes



Grupo "Gratitud"



Comparte tus fotos

Envía tu lugar de reunión a essay@sa.org

Recuerda: Incluir tu nombre, dirección, nombre del grupo, y ubicación de la reunión.



A través del trabajo de la herramienta de apadrinar, Dios lo cuidó a través de uno de sus ahijados

Estoy conduciendo, mi hijo está a mi lado en el asiento del pasajero. El 80% de su cuerpo está cubierto de sarpullido. Tiene problemas para respirar. Él está entrando en un shock anafiláctico y puede dejar de respirar dentro una hora, a menos que reciba atención médica. Voy a toda velocidad por la carretera de camino al hospital con las luces de precaución encendidas. Recibo una llamada telefónica que ignoro. Ni siquiera miro para ver quién llama. No hay tiempo.

No tengo permitido entrar al hospital con mi hijo. Solo una persona puede acompañar al paciente en la sala de espera de urgencias. Esa persona será su madre. Regreso a mi camioneta, rezo una oración y reviso las pertenencias de mi hijo en busca de algo fuera de lo común. Cualquier tipo de comida que

pueda encontrar, insectos, cualquier cosa. Tengo miedo, pero confío en que él está en el mejor lugar que puede estar.

Pero no estoy ahí con él y eso me molesta mucho. Rezo otra oración y tomo mi teléfono para comunicarme con mis hermanos y mis compañeros en recuperación... tal vez otra oración me calmaría en este momento.

Compruebo quién llamó antes. ¡Es un ahijado que resulta ser un profesional médico, un experto en emergencias médicas! Lleva años en la profesión y conoce el hospital y a los médicos y enfermeras que atienden a mi hijo. Nadie en ninguno de mis círculos (familia, trabajo, recuperación, amigos) sabe nada sobre atención médica y mucho menos sobre hospitales en mi área, pero este tipo sí. Mi padrino

vive a 2460 millas y otro ahijado a 670 millas de distancia, pero resulta que este tipo vive aquí y trabaja en ese mismo hospital.

Le devuelvo la llamada y hablamos de la situación. me dice que tengo suerte, mi hijo está siendo atendido en ese hospital; y que el otro hospital al otro lado de la ciudad estaba abarrotado la noche anterior. Explica cómo se cuidará a mi hijo y cómo se intensificará el proceso de respuesta si es necesario. Inmediatamente, me siento mucho mejor.

De hecho, me da algo en lo que trabajar para mantenerme ocupado. Esto es lo que hacen los buenos cuidadores. Te hacen sentir que los estás ayudando. Reduce la experiencia humillante de ser impotente, necesitando la amabilidad de los extraños. No me gusta necesitar nada. He apadrinado muchos a lo largo de los años, ya que he estado sobrio en SA desde 2013, pero no me gusta llamar la atención.

Entonces, este ahijado me hace hablar por teléfono, haciéndome preguntas como si tuviera un portapapeles y estuviera tomando detalles realmente importantes. Poco después, mi esposa me envía un mensaje de texto y necesito volver a centrar mi atención en ella. "Llámalas", dice y me invita a que lo vuelva a llamar si es necesario. Ella me dice que puedo entrar al hospital y ver a mi hijo que ahora se está recuperando. Qué alivio. Mi esposa y yo estamos bastante agotados, pero Junior se siente y se ve mucho mejor. Él va a estar bien.

¿Puede Dios simplemente colocar a la persona correcta, con la información correcta, en el momento correcto en mi vida de esa manera? Si Él puede, ¿por qué lo haría? Él no me conoce. Quiero decir... Él no me está mirando cada momento de cada día, ¿verdad? ¿Está Él tan preocupado por mí? ¿En serio? ¿Yo?

La respuesta es sí y sí y sí. Él puede y lo hace. Lo he experimentado muy a menudo, apoyándome en nuestro programa de Recuperación Espiritual y en-

contrando a Dios de maneras inexplicables. No pude hacer nada por mi hijo una vez que lo dejé en las puertas del hospital. Dios, mi esposa, los médicos y las enfermeras ya estaban haciendo eso. yo estaba en el estacionamiento

Estaba muy solo, volviéndome loco, desesperado por alguien con quien hablar.

Pero no tuve que desplazarme por los nombres de las personas que escucharían a través de mi ansiedad. La solución estaba allí mismo en la pantalla de mi teléfono, una llamada perdida de un experto médico que trabaja en el mismo hospital en el que ingresaron a mi hijo; Mi experiencia es que Dios me mira cada momento de cada día. Él me conoce y le importo. Le importo un montón. El participaría activamente conmigo en mi desesperación para calmarme en el lenguaje que necesitaba escuchar: autoridad médica y seguridad.

Mi experiencia es que Dios me mira cada momento de cada día. Él me conoce y le importo. Le importo un montón.

Él es así de atento. Él es así de amable. Él es tan misericordioso en mi momento de necesidad.

¡Gracias Dios por tener un experto médico que me pidió hace seis años que lo apadrinara su recuperación de la adicción al sexo!

Gracias Dios por saber que un día, seis años después, ese mismo ahijado sería mis oídos y mis ojos dentro de un hospital donde estaba mi hijo, cuando yo estaba afuera, desesperado por consuelo. Gracias Dios por este ejemplo de Tu poder. Estoy eternamente agradecido.

Gracias Dios por SA.

Jesse S., Alabama, EE. UU.



“Nada cambia si nada cambia”



Un día, en mi cumpleaños, pensé: “*En lugar de buscar lujuria en línea, ¿por qué no buscar ayuda en línea?*”. Inmediatamente encontré recursos para comenzar mi recuperación. ¿Por qué había esperado tanto? Ese día puse un filtro de pornografía en mi computadora y poco después comencé a ir a las reuniones de SA.

Desde mi primera reunión tuve un padrino de SA, al que llamaba todos los días. Pronto fui a dos reuniones a la semana. Encontré la sobriedad física con la ayuda de mi padrino, las reuniones y mi Poder Superior. Pensé que estaba todo listo, pero algunas cosas todavía no estaban bien. De vez en cuando miraba pornografía. Todavía pensaba en las mujeres y las miraba. Todavía no estaba bien.

Empecé a aprender hábitos útiles, como hacer listas de gratitud, orar por las personas que deseaba, dejar de lado los resentimientos y hacer de la sobriedad y mi relación con mi Poder Superior mi máxima prioridad. Luego comencé a mejorar emocionalmente, por lo que necesitaba menos medicación para la lujuria. Seguí aprendiendo y dejándome llevar.

Aprendí que existe la sobriedad emocional, y me volví emocionalmente sobrio cuando dejé ir resentimientos y reconocí mis sentimientos, especialmente la ira.

Me di cuenta de que yo no era el centro de mi mundo. No necesitaba salirme con la mía en todo. Si mi esposa estaba cansada, no necesitaba demandar relaciones sexuales con ella. El sexo era opcional. Había un valor mayor, y ese era el amor.

Aprendí a servir a la confraternidad. Empecé a apadrinar y exhibir una salud que los ahijados querían para sí mismos. Me volví más tolerante y paciente con las personas y conmigo mismo, aceptando más mis propias debilidades. Ya no actuaba como si fuera el Dios de mi vida. Me volví más humilde. Empecé a notar otros defectos de carácter. Era como pelar una cebolla. No pude ver la capa de abajo hasta que abordecé la capa de la cobertura.

Mi Poder Superior estaba eliminando los defectos de carácter a medida que estaba dispuesto a entregarlos. Mi programa ahora es mucho más que la sobriedad física, pero tenía que volverme físicamente sobrio y permanecer sobrio antes de poder avanzar en el gran viaje de la sobriedad interior y la paz.

ANÓNIMO, *Misuri, EE. UU.*



El hombre en el espejo

Quando obtienes lo que quieres en tu lucha por ti mismo
Y el mundo te hace rey por un día,
Solo ve al espejo y mírate
Y mira lo que ese hombre tiene que decir.

Porque no es tu padre, tu madre o tu esposa.
Cuyo juicio sobre ti debe pesar,
El tipo cuyo veredicto cuenta más en tu vida
Es el que mira hacia atrás desde el cristal.

Algunas personas pueden pensar que eres infalible.
Y te llaman un tipo maravilloso,
Pero el hombre en el espejo dice que solo eres un vagabundo
Si no puedes mirarlo directamente a los ojos.

Él es el tipo a complacer, no importa todo lo demás.
Porque él está contigo hasta el final,
Y has pasado tu prueba más peligrosa y difícil
Si el hombre en el espejo es tu amigo.

Puedes engañar al mundo entero por el camino de los años
Y recibe palmaditas en la espalda al pasar,
Pero tu recompensa final serán angustias y lágrimas.
Si has engañado al hombre del espejo.

ANÓNIMO



¿En qué centro mi mente mágica magnificadora?

Una historia le enseñó a concentrarse en lo bueno de su vida y contar sus bendiciones.



Hace unas semanas, escuché una historia que realmente resonó en mí, y en la que he pensado todos los días desde entonces. Lo compartí en una reunión y pareció tocar a otros también. Por lo tanto, estoy muy feliz de compartirlo con ustedes.

La historia trata sobre dos países vecinos que vivían uno al lado del otro en paz, pero había una regla muy clara: estaba estrictamente prohibido transportar mercancías a través de la frontera. Para asegurarse de esto, había guardias fronterizos que controlaban estrictamente todo.

Un día un hombre llegó a la frontera en bicicleta. Llevaba una bolsa muy grande, que estaba en la parte trasera de su bicicleta. Los guardias fronterizos le dijeron que no estaba permitido dejar que esta bolsa cruzara la frontera. "Pero solo hay arena en la bolsa", dijo el hombre. "¿Arena?", Preguntaron los guardias fronterizos. Se miraron. "Si solo hay arena en la bolsa, entonces puede ir a nuestro país vecino. ¿Pero entiendes que tenemos que revisar esa bolsa?" El hombre ciertamente entendió esto.

Así que los guardias fronterizos sacaron la bolsa de la bicicleta, la tiraron y la miraron por completo, pero de hecho, resultó contener solo

arena. Nada más y nada menos. Los guardias fronterizos estaban un poco inseguros, pero permitieron que el hombre cruzara la frontera con su bolsa de arena, porque después de todo, realmente no podía dañar.

Al día siguiente, el hombre estaba allí de nuevo, en su bicicleta con su bolsa de arena encima. Los guardias fronterizos revisaron la bolsa nuevamente de arriba a abajo, pero nuevamente no pudieron encontrar objetos ocultos. Al ciudadano se le permitió cruzar la frontera con su bolsa de arena. Esto sucedió todos los días, continuó por semanas, durante meses, incluso hasta un año. Los guardias fronterizos hicieron todo lo posible para averiguar qué escondía el hombre: llamaron a colegas, usaron equipos especiales de radiación, pero no pudieron encontrar nada más que arena vieja y corriente.

Esto continuó durante bastante tiempo, y después de aproximadamente un año, el hombre dijo a los guardias fronterizos: "Hombres, tengo buenas noticias. Mañana será la última vez que cruce la frontera, así que ya no tendrás que vigilarme". Los guardias fronterizos estaban satisfechos, pero a la mañana siguiente, cuando este hombre quiso cruzar la frontera nuevamente, los guardias fronterizos decidieron pre-

guntarle al hombre de todos modos. "¿Por qué trajiste una bolsa de arena a nuestro país vecino todos los días? ¿Había algo escondido en la bolsa que no pudimos encontrar, a pesar de nuestro ingenioso equipo?"

El hombre respondió: "No, esas eran solo bolsas de arena. ¡Pero de esta manera pude contrabandear una bicicleta nueva a través de la frontera todos los días durante un año! Te estabas enfocando en lo incorrecto todo el tiempo".

Cuando escuché la historia, me di cuenta del hecho de que muy a menudo cometo el mismo error que estos guardias fronterizos. Estoy tan enfocado en mi vida diaria en lo que va mal o mal todos los días, y nada en absoluto en lo que va bien en mi vida. No veo las cosas hermosas que están sucediendo justo debajo de mis narices porque a menudo me quejo de lo que va mal.

No veo las cosas hermosas que están sucediendo justo debajo de mis narices porque a menudo me quejo de lo que va mal.

Un ejemplo muy concreto es lo que ocurrió ayer. Había estado trabajando de 9 am a 6 pm, luego estaba llegando a casa, cocinando, comiendo, lavando, preparando mis cosas para el siguiente día de trabajo, un breve contacto con mi padrino y asistiendo a una reunión en línea. Cuando todo esto terminó, eran las 10 de la noche y apenas había tenido relajación. Sobre eso, hasta hace unas semanas, me habría estado quejando principalmente: "pobre de mí, no puedo relajarme, mi día es muy duro".

Debido a esa historia ahora puedo pensar diferente: estoy cansada, pero estoy muy feliz de tener un trabajo que amo, tengo el lujo de cocinar una comida saludable y equilibrada con ingredientes frescos, ya no tengo que actuar pero ahora tengo herramientas: tengo un patrocinador al que puedo llamar, Puedo seguir reuniones en línea en cualquier parte del mundo y en cualquier momento.

Estoy agradecida de que la gente comparta tales historias conmigo, y puedo compartirlas nuevamente en las reuniones y ahora también de esta manera con todos ustedes.

Nathalie V., Amberes, Bélgica



¿Tienes una historia conmovedora, una observación irónica o una buena broma? ¿Hiciste una divertida caricatura de recuperación? ¿O un poema? Envía tus regalos de Humor a essay@sa.org

A person is sitting on a large, dark rock on the left side of the image, looking towards the right. On the right side, another large rock features a single tree with vibrant purple flowers. The background is a clear blue sky with light clouds and a distant mountain range. A semi-transparent grey box in the top left corner contains the text 'Sobriedad Emocional ¿Qué es y cómo conseguirla?'. A white banner at the bottom of the image contains the title 'OBSTÁCULOS PARA LA SOBRIEDAD EMOCIONAL'.

Sobriedad Emocional

¿Qué es y cómo conseguirla?

OBSTÁCULOS PARA LA SOBRIEDAD EMOCIONAL

Cuando me solicitaron escribir un artículo sobre sobriedad emocional, mi reacción fue decir "No", porque la mayoría de las personas en SA tienen dificultades para alcanzar la Sobriedad Emocional ya que apenas pueden alcanzar la "sobriedad de la lujuria". Entonces me di cuenta de que en lugar de decir No, podía compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza de una manera diferente, escribiendo sobre las barreras a la sobriedad emocional que he presenciado en nuestra fraternidad durante los últimos 38 años.

Mi fecha de sobriedad sexual es el 8 de marzo de 1984. Si te diste cuenta, no dije mi fecha de sobriedad emocional porque esa fecha siempre está evolucionando. Como diría nuestro fundador, Roy K., "a través del crisol de nuestra experiencia". La sobriedad emocional se puede ver con bastante claridad en el Paso Diez como se escribe en los Doce Pasos y doce Tradiciones de AA. Bill W. tiende a escribir sobre la sobriedad emocional también describiendo lo que sucede si no la tienes. Utiliza términos como "resaca emocional" y "crudas emocio-

nales".

Estos son algunos de los bloqueos que muchas personas en nuestro programa tienen, en mi opinión, de alcanzar ese "equilibrio emocional", o "ecuanimidad" como algunas personas lo llaman:

1. ¿Cómo puede alguien realmente utilizar todos los Pasos que pueden llevarlo a la paz interior, cuando realmente no puede tomar el Paso Uno? Muy a menudo en nuestro programa la gente parece negar la palabra LUJURIA que está en el Paso Uno. Parecen sustituir las palabras relacionadas con la actuación en lugar de lo que lleva a consumir: LUJURIA.
2. Negarse a ver nuestra enfermedad como una alergia física y continuar usando: "Estoy mal pero mejorando" en lugar de "Estoy enfermo y recuperándome".
3. Negativa a ceder a las sugerencias de los padrinos y madrinas.
4. Continuar culpando a los demás y a sí mismos por su adicción en lugar de ver que fue / es la enfer-

medad que causó / causa las dificultades.

5. Cuando ven sus rasgos de carácter, se avergüenzan en lugar de verlos como descubrimientos más espirituales.

6. Pensar que cuando dejan de consumir se curan en lugar de darse cuenta de que es una alergia crónica que necesita cuidados diarios.

7. Pensar que Dios lo hará todo por ellos en lugar de su necesidad de participar en una asociación con el Dios de su entendimiento. Esta asociación incluye el uso de los Pasos y los padrinos o madrinas, así como la asistencia a reuniones.

Cuando uno se libera de la LUJURIA y usa diligentemente los Pasos, la Sobriedad Emocional generalmente lo está esperando. La sobriedad emocional también puede existir a nivel grupal. ¿Cómo podemos ver la sobriedad emocional en nuestras reuniones cuando muchas reuniones se quedan en el problema en lugar de la solución? Muy a menudo, en las reuniones de Zoom a las que asisto, las personas con solo unos días de sobriedad hablarán primero y establecerán el tono de la reunión en el problema en lugar de la solución.

En Nashville, nuestras reuniones durante los primeros años se basaron en el siguiente texto: "Todos los participantes en la primera parte de esta reunión serán miembros de SA que hayan estado sexualmente sobrios durante 30 días o más. Haremos esto para ayudar a establecer el tono en la re-

cuperación y el programa. Después de eso, cualquier miembro puede compartir". (SA 198)

¿Cómo vemos una reunión emocionalmente sobria cuando a los miembros recaedores crónicos se les dice que "está bien"? Muchos de nosotros sabemos, en lo profundo de nosotros, que existe una gran posibilidad de que la recaída pueda llevar a estar encerrado o encubierto. He visto a muchos miembros recaedores crónicos morir por suicidio o terminar yendo a la cárcel.

Para mí, la sobriedad emocional ha tardado muchos años en eliminar mis "platos de arriba". El proceso de eliminación comenzó primero con la sobriedad sexual del consumo, luego con la sobriedad de la lujuria; después de eso, la sobriedad del temor, luego la sobriedad de la ira y luego la sobriedad financiera. Actuar con sobriedad, para mí, llegó bastante rápido; la sobriedad lujuriosa siguió poco después. La ira y la sobriedad del miedo han llegado a mí, pero "su fea cabeza" todavía aparecerá periódicamente. Todavía experimento celos y envidia a veces, pero este es un viaje, no un destino. Como diría mi padrino: "Soy mejor de lo que solía ser, pero no tan bien como voy a ser".

Unámonos para enfatizar la importancia de la libertad de la LUJURIA y la actuación sexual para que, a nivel individual y grupal, la Sobriedad Emocional pueda mejorar progresivamente.

HARVEY A., Florida, Estados Unidos



TEMA DE DISCUSIÓN

¿Cómo podemos mi grupo base y yo alcanzar la sobriedad emocional?

¿Cómo estoy gestionando mi sobriedad de la lujuria? ¿Veo mi enfermedad como una alergia física en lugar de un fracaso moral? ¿Estoy siguiendo las sugerencias de mi padrino o madrina, realmente? ¿Sigo culpando a los demás y a mí mismo en lugar de a la enfermedad? ¿Todavía me avergüenzo en lugar

de disfrutar del viaje espiritual en el que estoy? ¿Tiendo una y otra vez a dormirme en los laureles en lugar de tratar mi enfermedad a diario? ¿Sigo pensando que Dios lo hará por mí, sin que yo mueva los pies? ¿Tengo un grupo base que me apoye a mí y a sus miembros en su

lujuria y sobriedad emocional?

Puede usar este tema en una reunión de discusión o enviarnos una historia de su propio viaje de recuperación a

essay@sa.org

La guerra no es una razón para perder mi sobriedad.

EL PROBLEMA PARA MÍ NO ES QUE HAYA UNA GUERRA EN MI PAÍS, SINO CÓMO VIVIR DURANTE ELLA Y MANTENER LA PAZ CONMIGO MISMO.

La vida de un sexólico puede ser muy difícil y estresante, especialmente cuando una guerra a gran escala está ocurriendo en mi país. Es muy difícil mantenerse sexual y emocionalmente sobrio. Pero es posible. Así que creé algunas reglas simples para mí, basadas en los principios espirituales del programa de 12 pasos.

1. Lo primero es lo primero. Lo mejor que puedo hacer para ayudar a mi país en estos días difíciles es mantenerme sobrio. Después de todo, cuando estoy en una recaída, soy el principal y, a veces, el único enemigo real para mis amigos y familiares. La guerra, la pandemia, incluso el fin del mundo, no son una excusa para dejar de hacer el programa y consumir. Incluso si muero hoy, quiero estar sobrio. En realidad, cada adicto pasa por su propio Pearl Harbor y pierde su propia guerra, convirtiendo la vida en un desastre. Ahora tengo que poner mi pureza como prioridad para sobrevivir. Esta claridad es el resultado de mis relaciones con mi Po-

der Superior, quien me ayuda a alcanzar la victoria. La guerra terminará algún día. ¿Puedo volver a la sobriedad, si decido recaer?, esa es una gran pregunta.

2. Deja ir todo lo que no está bajo mi control. Establezco límites para cualquier noticia sobre la guerra o el odio, porque son desencadenantes para mí. No siempre tengo éxito. Mi enfermedad me hace buscar enemigos contra los que luchar, y la guerra en mi país es una racionalización para encontrar "enemigos". Ser consciente de los eventos de la guerra es a menudo una manifestación de mi control malsano y deseo de escapar de mi vida real, que a veces parece aburrida. Mi enfermedad quiere que juegue un papel grande y dramático en la guerra. Así que para mí saber y pensar menos significa ser más activo y útil para los demás. Sin embargo, a veces me parece irrespetuoso con mi gente y mi país no estar interesado en su destino. Entonces recuerdo el punto #1 y recuerdo que solo soy una per-

sona ordinaria espiritualmente enferma, que está sobria solo por la gracia de Dios.

3. Recuerdo constantemente quién soy y de lo que soy capaz. Cuando escucho información sobre asesinatos y crímenes de guerra, quiero entrar en resentimiento y juicio justo, pero compararme con los demás no es otra cosa que alienación de la verdad sobre mí mismo y el deseo de parecer bueno a mis ojos. Las acciones y atrocidades de los demás en realidad sólo muestran lo que yo mismo soy capaz de hacer sin Dios y Su guía. Y si esto es interesante para mí, incluso desde el punto de vista de la condenación y la negación, significa que en algún lugar profundo de mi alma quiero probar estas cosas yo mismo y observar la reacción de los demás. Soy un adicto al sexo, y si la lujuria y el sexo están involucrados allí, no podré detenerme en ningún límite y prohibición si Dios no me detiene. Y si hoy no actúo como una bestia lujuriosa, este no es mi mérito en absoluto, sino la misericordia de Dios y Su mano en mi vida. Él me guía, porque yo mismo lo quiero y dejo que Él cambie mi vida para mejor.


4. Llamo a mis sentimientos por sus nombres. Como adicto, constantemente quería absorber muchas emociones, tanto positivas como negativas, para obtener una liberación de dopamina en mi cerebro y, como resultado, sentir placer y drogarme. Pero como codependiente, me avergonzaba de mis sentimientos y trataba de reprimirlos. Por lo tanto, mi enfermedad recientemente ha encontrado una salida en el hecho de que, conscientemente o no, me imagino en el lugar de las víctimas de los ataques aéreos. Imagino los sentimientos de los refugiados que han perdido a sus seres queridos y su hogar, los sentimientos de los soldados que están luchando en la línea del frente ahora. Pero todo esto es una ficción, y no tiene ninguna conexión con la compasión. Después de todo, las emociones y el dolor de la guerra son suyos, no míos. Por lo tanto,

si antes de la recuperación evitaba los sentimientos por el miedo a la recaída, ahora los acepto y llamo por su nombre a todo lo que está sucediendo actualmente dentro de mí. Hago esto porque puedo entregar todas mis emociones, tanto malas como buenas, a mi Dios amoroso y dejarlas ir. Creo que la negación, así como la contemplación interminable de mis emociones, no es más que una lucha con ellas para estar constantemente en tensión y alimentar mi ego.

5. Vivir en el presente. La guerra es un muy buen maestro para que yo aprecie el sólo por hoy, porque mañana puede no llegar. Y el programa muestra cómo hacerlo en la práctica. Honestamente, no sé cuál es la voluntad de Dios para mi país y si habrá paz mañana o si la guerra continuará por mucho tiempo. Pero sé que pensar en lo que no puedo controlar definitivamente no es la voluntad de un Poder Superior con respecto a mí. Después de todo, no soy el presidente de este país y mis palabras no resuelven nada en el mundo de la gran política. Pero Dios definitivamente quiere que yo sea útil aquí y ahora. Cuanto más vivo de acuerdo con los principios espirituales, más sobrio emocionalmente me vuelvo, y la cordura vuelve a mí. El problema para mí no es que haya una guerra en mi país, sino cómo vivir durante ella y mantener la paz en mí mismo. Los desastres y las guerras se han desatado en todos los tiempos y en todos los rincones del mundo. Como dice mi padrino: las personas espirituales estaban por encima de todo esto, porque trataban de ver no eventos externos y tragedias humanas, sino milagros y obras de Dios, que está presente en cada momento de la vida de sus hijos.

ALEXANDER B., *Ucrania*



A hand is shown placing a wooden block on top of others that spell 'ACCEPTANCE'. The blocks are arranged in two rows: 'ACC' and 'EPT' on the top row, and 'IGN' and 'OR' on the bottom row. To the right of these are four more blocks spelling 'ANCE'. A hand is shown placing a block on top of the 'EPT' block. The background is a solid orange color.

Cuando ella dejó
De vivir en el problema,
Empezó a vivir
En la respuesta

Hace 27 años entré en una sala llena de hombres: ¿Qué esperaba? Pensé que encontraría gente sucia y callada. Afortunadamente me equivoqué completamente con mis expectativas. Vi una sala llena de hombres normales y corrientes como los que podía ver en mi trabajo o en un grupo de amigos.

Estaba desesperada, llena de miedo, culpa y vergüenza. Mi vida se había vuelto ingobernable. Al comienzo de la reunión se leyó “el problema” (SA 203) y pude escuchar mi historia inmediatamente. Inferior, despreciable, asustada y sola. Lo que veía en mi interior nunca igualaba lo que veía en el exterior de los demás. Desconectada y sin muchos amigos, me refugiaba en la lectura y en la música. De esa manera no tenía que intimar con nadie porque creía que no estaba a la altura.

Cuando empecé la universidad me di cuenta de que podía ser yo misma. Mi fantasía era que encontraría a alguien que pensara que era la mejor y mi vida sería perfecta. Mi primer novio me hacía sentir que era la persona más especial del mundo. Lo que pensaba que era amor no duró, porque después de un año y medio, mi novio me dejó porque decía que lo único que yo quería de la

relación era sexo. Fue un golpe muy duro.

Mi adicción avanzó y empecé a manipular a los hombres, a coquetear y a perder el respeto hacia mí misma. Éramos adictos al coqueteo, a la provocación y a lo prohibido. La única manera que conocíamos de liberarnos de la tiranía del sexo consistía en hundirnos aún más en él. Le regalé mi poder a los demás, empecé a traspasar barreras, creyendo otra vez que tenía que alimentar mi adicción porque nunca era suficiente. **ESPERABA QUE LOS DEMÁS LLENARAN EL VACÍO QUE EXISTÍA EN MI INTERIOR.** Pero nunca funcionó, solo sentía culpa y vergüenza. Quería sentirme aceptada pero no podía aceptarme a mí misma.

Me casé con un hombre con el que solo había tenido tres citas. No hace falta decir que no nos conocíamos y después de varios años mis necesidades emocionales no fueron saciadas. Las expectativas de que el matrimonio sería perfecto se desplomaron. Coqueteaba con sus amigos y empezaba aventuras románticas. Aquello parecía estar bien, pero muy pronto fue insuficiente y empecé a cruzar nuevas barreras

Durante los años siguientes aquellas aventuras se volvieron más numerosas y enfermizas. Me prometí que no lo haría con compañeros de trabajo, pero eso duró poco. Luego decidí que solo podía ser con alguien que viviera en un estado diferente. Pero lo que me llevó a SA fue una relación con un hombre casado que vivía en otro estado. Él cortó la relación después de dos años y medio. Me dijo que él nunca había querido tener una aventura pero que yo le convencí para que empezara. Estaba destrozada y lloré durante todo el camino de vuelta a Nashville. Fue lo mejor que me podía haber pasado porque me llevó a pedir ayuda psicológica y finalmente a SA.

Pensé que una vez que hiciera los 12 pasos mi vida sería perfecta y ya no tendría ningún problema. Esa esperanza fue un error. La vida seguía siendo dura, pero mucho mejor que cuando practicaba mi adicción.

Primer paso. Admitir que era impotente. No tuve ningún problema con esto porque definitivamente estaba fuera de control y no podía parar. El único problema fue que, al reconocerlo, sentí que estaba perdiendo el control, volviéndome más impotente, una víctima de mi enfermedad. Pero fue sorprendente aprender que en realidad estaba adquiriendo la capacidad para tomar decisiones y recobrando así el poder.

Segundo paso. Pedí a Dios que me quitara mi adicción esperando que me la arrancara para siempre. Me tuve que enfrentar al hecho de que tenía que estar dispuesta a renunciar a la lujuria y entregársela a Dios. Todo lo que tenía que hacer era abrir la puerta y Dios estaba allí esperándome con los brazos abiertos. Lo único que tenía que hacer era llevar a cabo las acciones para renunciar.

Tercer paso. Yo era la "actriz" que pensaba que, si tan solo las personas hicieran lo que yo deseaba, el espectáculo sería perfecto. Al principio podía ser amable, considerada, paciente, generosa y dispuesta a sacrificarme. Pero después podía convertirme en una persona mezquina, egoísta, interesada y falsa. Definitivamente era una

egocéntrica que esperaba que las cosas sucedieran como yo quería. Señalaba a otras personas sus defectos y cada vez que me enfocaba en eso, los defectos se agrandaban. Esto me conducía al resentimiento y a la rabia y, perdía mi serenidad.

Llevaba 15 años sobria cuando descubrí que alguien había robado mi número de la seguridad social y estaba suplantando mi identidad. Esperaba ir a una oficina y obtener un nuevo número. No fue así. Me dijeron que solo podrían cambiarlo si mi vida estuviera en peligro. Me puse histérica y pensé que era el fin de mi vida. Mientras conducía a casa me di cuenta de que tenía manos que podían sujetar un volante y de que tenía un coche. También fui consciente de que había cosas buenas en mi vida y que, a pesar de que había ocurrido algo horrible, yo podía tener otros proyectos. Aprendí que podía tener más de un sentimiento a la vez. En ese momento llegó la aceptación. No tenía que vivir en la fantasía del desastre futuro. Me di cuenta de lo importante que era para mi parar de jugar a ser Dios y pedir ayuda.

Era importante que abandonara mi derecho de creer que era la única que tenía todas las respuestas. Descubrí que podía tener razón a cualquier precio o podía tener serenidad. Ahora cuando estoy completamente en desacuerdo con otra persona mi respuesta, es decir: "Creo que vamos que tener que ponernos de acuerdo en estar en desacuerdo". Mi ilusión de que voy a convencer a otra persona con una opinión totalmente contraria a la mía es un resentimiento en la sala de espera. Prefiero tener paz a tener razón.

Es importante vivir en la solución y no en el problema. La aceptación es la respuesta a todos mis problemas y aprender a vivir la vida como venga. Como dice el libro grande: "La serenidad es inversamente proporcional a mis expectativas". Hoy elijo la gratitud para mi bienestar. La vida es siempre mucho mejor cuando lo hago.

Priscilla C., Tennessee, USA





UNA BENDICIÓN DISFRAZADA

Al recordar mi vida en el mundo de la lujuria, todavía siento terror y desesperación, los sentimientos con los que había estado viviendo todos los días, antes de venir al programa. Durante muchos años, ser adicto a comportamientos y pensamientos sexuales compulsivos fue el peor y más grande problema de mi vida. Un hecho que hizo de mi vida un auténtico desastre. Algunas noches soñaba que tendría una vida feliz sin este problema, pero por la mañana cuando me daba cuenta de que solo era un sueño, sentía una pena enorme. Era un hecho triste de mi vida para el que parecía no haber remedio. Si trataba de aceptar esto, las emociones se volvían más severas de lo que podía tolerar y tenía que adormecerlas volviendo a mi adicción. No podía imaginar nada

peor que el infierno en el que estaba viviendo.

Al comienzo de la recuperación, ocurrió un gran progreso en mi actitud: me di cuenta de que había una solución para mi problema de toda mi vida sin resolver. Si pudiera usar esta solución para deshacerme de la fatal enfermedad de la adicción, entonces pensé que todo estaría bien.

Pero esta actitud hacia el programa no fue tan efectiva como pudo haber sido. Mientras estaba sobrio y trabajando en el programa, al mismo tiempo estaba triste y descontento por tener que sacrificar tanto tiempo, energía y muchas otras cosas para recuperarme. Sentía como si fuera a la escuela no porque me encantara recibir educa-

ción, sino porque tenía que ir, de lo contrario sería castigado por mis padres y la sociedad.

Mientras tuviera la actitud hacia el programa como algo que tenía que seguir para eliminar algo malo de mi vida, no podía rendirme tan profundamente como necesitaba. Luego, en algún momento de los Pasos Cuatro y Cinco, cuando me quejaba con mi padrino sobre lo que me había sucedido, me dijo que necesitaba cambiar mi actitud hacia mi pasado, mi vida y también mi enfermedad. ¡Dijo que tratara de pensar en ello como una bendición! Abrirme a la posibilidad de que fuera la voluntad de mi Poder Superior.

Sugirió que lo que había experimentado en mi pasado podría ser parte de Su plan inconcebible para prepararme para ayudar a personas como yo. Insinuó que el hecho de que yo estaba indefenso y demasiado asustado en mi pasado podría haber sido la protección de Dios, ya que de lo contrario me habría peleado con aquellos que me hicieron bullying y habría matado a otros o a mí mismo. Agregó que la familia, el vecindario, la cultura y la sociedad en la que nací podrían haber sido todo Su plan para colocarme en un lugar en el que pudiera ser de mayor utilidad para mi Poder Superior y para los demás.

Estaba desconcertado y furioso. Era una idea extravagante. Pero esta idea empezó poco a poco a arruinar lo que mi enfermedad me había proporcionado como autocompasión, negatividad e insatisfacción; el combustible de mi enfermedad. La primera reacción fue *“Si no me digo estas cosas a mí mismo, ¿qué más puedo decir?”*. entonces me dije *“Sí, así nos engañamos”*.

Pero algo dentro de mí tomó conciencia y un poco de esperanza iluminó mi corazón. Veamos los hechos. Crecí en una situación dura e inapropiada, fui abusado sexual, física y emocionalmente durante muchos años. Me volví resentido, temeroso y aislado. Entonces, para lidiar con mis problemas, elegí el camino equivocado y me enganché con la lujuria. Sin embargo, finalmente, por la guía de Dios, entré en SA y encontré una forma de vida espiritual.

Entonces encontré un poder superior amoroso y una nueva forma de vida positiva, hermosa y útil. Muchos buenos compañeros, esperanza, propósito, significado, sabiduría, oportunidades para servir, oportunidades para adquirir muchas habilidades y tantas otras cosas que nunca podría encontrar en ningún otro lugar. Me di cuenta de que tener una actitud negativa también significa no creer en un nuevo poder superior amoroso que no te ha creado con esta enfermedad en vano.

A través de mi nueva actitud y recuperación, estoy entrando en una nueva dimensión de vida, un sublime propósito de vida, con una firme razón para estar aquí. Me doy cuenta de que mi recuperación es el objetivo más importante de mi vida, que todo lo demás depende de ello. ¡Ahora creo que mi enfermedad es solo una bendición disfrazada y con esta actitud el problema se convirtió en la solución!

HAMED T., *Isfahan, Iran*





Conectando con Su Poder Superior Él le da el Balance que necesita

Cuando me uní a mi primera reunión de SA hace más de ocho años, mi único motivo era liberarme de la prisión de la lujuria. Con el tiempo, descubrí que, al seguir los Doce Pasos, gradualmente recibía regalos de recuperación más valiosos, que eran hasta cierto punto incomprensibles desde mi perspectiva anterior. Uno de estos dones tiene que ver con la sobriedad emocional.

Durante el tiempo de mi adicción activa, las emociones eran el valor más importante, o la fuente de la que se derivaban todos los demás valores. Traté las emociones como lo que me guiaba hacia lo que debería ser. Si sentía que algo me causaba placer, me dedicaba a ello y viceversa, sin importarme otros aspectos, como una influencia negativa en otras personas (incluso en mí mismo). Así es como decidí con quién hacer amigos, cómo tratar a las personas o incluso qué carrera seguir.

Dado que las emociones tenían un papel tan importante en mi vida, la forma en que las experimentaba era extrema, tanto física como mentalmente. El resultado de un evento aparentemente menor, como obtener una calificación inferior a la esperada en algún examen universitario, o incluso el miedo a tal situación por venir— podría entrar en un ciclo mágico de desesperación, en el que no tuve más remedio que hundirme más profundamente. Las emociones eran el valor más importante, o la fuente de la cual se derivan todos los demás valores.

A veces, cuando el sentimiento (positivo o negativo) era demasiado intenso, la lujuria servía como mecanismo predeterminado para calmarlo.

En recuperación, descubrí un camino diferente.

El mayor valor o consideración en mi vida ahora es mi conexión con mi Poder Superior, para mí es sinónimo de "espiritualidad" y es manifestado en la actitud que elijo y las acciones que hago.

En los primeros días de mi sobriedad, no era raro que me golpearan olas prolongadas de obsesión lujuriosa acompañadas de emociones fuertes. Sin embargo, no creo que fuera menos "espiritual" o estuviera conectado con mi Poder Superior siempre que tomara las medidas correctas para mantenerme sobrio y ser útil y cariñoso con las personas que me rodean.

Por lo tanto, trato de no ver las emociones como necesariamente una indicación de la realidad (el qué) o los fines que debo perseguir (el por qué). A veces, hacer lo correcto puede sentirse mal o, de otra manera, hacer lo incorrecto puede sentirse bien.

Cuando comencé a hacer enmiendas en el Noveno Paso, descubrí que a menudo me siento culpable sin haber hecho daño o haber cometido un error previamente. Este entendimiento se produjo después de que llamé a un antiguo colega y, a través de sus comentarios, comprendí que no lo lastimé como sentí que lo hice. Aprendí que los sentimientos a veces pueden incluso no tener patrones y ser aleatorios, al igual que el clima, como me lo describió un miembro.

Aunque los sentimientos no son hechos, trato de aceptar su existencia y no ignorarlos ni combatirlos. Aprendí que ser crítico, tratar un cierto sentimiento como algo que no debería haber sentido en absoluto, o sentí diferente—es una gran barrera para el amor propio y la compasión. Si no puedo reconocer los sentimientos hacia mí a mí mismo, tampoco puedo mostrarlos a otras personas.

La aceptación de mis sentimientos a veces puede tener una implicación activa. Así como tener un día lluvioso al aire libre requiere que me ponga un abrigo antes de salir

de casa, sentirme estresado podría requerir una pausa para una breve rutina de oración y meditación.

El camino para la sobriedad emocional tiene sus raíces en mi experiencia de los Doce Pasos. Los Pasos me permiten reducir mi egocentrismo que está demasiado enfocado en mis emociones y en sentirme bien todo el tiempo, por lo tanto, los amplifica hasta los extremos. Entrega y aceptación, deshacerse de los resentimientos, analizar mis errores y actitudes equivocadas, superar los miedos y hacer enmiendas son principios espirituales prácticos interiorizados en los Pasos. Me permiten liberarme del pasado y del futuro, y estar presente en el ahora, consciente de mis sentimientos, pero no me identifico con ellos.

Cuando estoy presente, siento cada emoción en su forma más pura. Puedo sentir dolor, pero no equivale a 'sufrimiento', porque no estaré luchando contra el sentimiento de dolor, que es totalmente natural. De esta manera, también puedo utilizar la energía contenida en mis emociones hacia la vida, mi Poder Superior y las personas que me rodean. Esto sucede diciendo un simple "gracias" cuando estoy disfrutando o apreciando algo, o rezando por alguien cuando escucho le ha pasado algo desafortunado que me causa dolor y tristeza. Estoy realmente agradecido por este viaje por el que me ha estado llevando mi Poder Superior.

ELAD T., Haifa, Israel



Sobrio desde 1995, pasó de la sobriedad sexual a la segunda etapa, recuperación y comenzó el difícil proceso de sanar sus sentimientos que habían estado reprimidos durante tanto tiempo.



Estoy Creciendo En una Clase de Edad Adulta Emocional

Entré en recuperación el 10 de diciembre de 1990. Hice los 12 pasos con alguien en otra fraternidad "S". Una de las cosas que me dijo fue: "*Has estado fuera de tu cuerpo durante mucho tiempo*". Literalmente no estaba habitando la parte sensible de mi cuerpo. Estaba en mi cabeza y todo lo que podía sentir debajo de mi cuello era entumecimiento o lujuria. Tal vez a veces rabia, entumecimiento y lujuria. No había nada como el tipo de espectro de sentimientos, el arcoíris de que estoy creciendo en una especie de sentimientos de adultez emocional, que puedo experimentar hoy.

Mi primer recuerdo de la edad de dos años fue que

me golpearon porque me lastimé y estaba llorando. Mis primeros recuerdos sexuales fueron a la edad de cinco años. Tengo una serie de otros recuerdos de mi infancia que indican que sufría de estrés post-traumático por varias cosas que me habían sucedido. Tenía muchos sentimientos, muchas cosas dentro de mí que no estaban directamente conectadas con nada de lo que estaba sucediendo en este momento, sino con cosas que sucedieron en mi infancia. Y así, una vez que llegué a la recuperación y dejé la lujuria, el alcohol y la comida, comencé el difícil proceso de sanar los sentimientos, la llamada segunda etapa de recuperación.

Pasé la mayor parte de mi infancia esquivando mis sentimientos de varias maneras diferentes. ocultándome, disociando, no viviendo en la realidad. Yendo a la fantasía, o pensando en algo. Particularmente útil para adormecer mis sentimientos sería la comida, el sexo y más tarde también el alcohol.

La rabia era una de mis favoritas en particular. Fui intimidado y golpeado en mi casa, y cuando descubrí la ira, mi padre y mi madre sabían que los iba a matar si me tocaban. Había aprovechado una fuente de poder que luego podría usar de una manera muy ofensiva para protegerme. La gente se mantenía alejada de mí en la escuela porque era como si la rabia estuviera saliendo de mí. Cuando entré en recuperación y comencé a descubrir mi historial de abuso sexual infantil, esta ira surgió de repente: enormes descargas de ira. Pasé seis semanas en la unidad de resolución de trauma de un Centro de Tratamiento. En la primera sesión de terapia de grupo me senté en círculo con los miembros del grupo y comencé a temblar. Antes de que supiera qué, estaba en el suelo y todos estaban apilados encima de mí y en realidad estaba reviviendo una experiencia de mi infancia, que no tenía idea de que había sucedido.

Es muy probable que de niño fui sacudido por un adulto, probablemente más de una vez, y eso era lo que estaba pasando en ese momento. Estaba reviviendo un recuerdo. Recuerdo que el terapeuta de grupo me dijo que entré en una burbuja de trauma y que probablemente había muchos más de esos.

La mujer que me acompañó en los 12 pasos hacia la recuperación me dijo, si alguna vez surge algo sobre tu infancia que te perturbe, por favor llámame. La llamé cuando surgió el recuerdo del abuso se-

xual, y ella me salvó la vida en ese momento, porque podía sentir la vergüenza del abuso sexual invadiéndome como un maremoto y empujándome hacia abajo y podía sentir que me estaba hundiendo. Sentía una profunda depresión y pensamientos suicidas. Era como si pudiera sentir esa presión, y ella me dijo que me enfadara, que me enfadara mucho. Y así lo hice. Me enojé y de alguna manera eso ayudó a superar este momento difícil en particular.

En mis comienzos en la recuperación, especialmente durante el primer año, lloré la mayoría de los días. Realmente no había llorado en absoluto. Yo había sido un oficial del ejército, y no estaba bien llorar, así que lo reprimí todo y eso es lo que había estado haciendo, reprimiéndolo, adormeciéndolo, rellenándolo con comida, con sexo o lo que fuera para mantenerlo cubierto. Esta fase dolorosa no duró para siempre, gracias al proceso de trabajar los Pasos.

Literalmente no estaba habitando en la parte sensible de mi cuerpo. Estaba en mi cabeza y todo lo que podía sentir debajo de mi cuello era entumecimiento o lujuria.

El proceso de hacer los Pasos 4 a 10 es como vaciar el basurero, limpiándolo, clasificando la basura y eligiendo uno o dos pedazos buenos para volver a utilizarlos. Entonces tienes una lata limpia para cuando necesites una lata limpia. ¿Cuándo voy a necesitar una? ¡Cuando algo me golpea emocionalmente fuerte!

La herramienta clave muy útil que encontré para la ira es algo como esto: La ira es una combinación de miedo y vergüenza de alto nivel y estas dos cosas se apoyan mutuamente y de ahí entro en ira. Y una

vez allí, no creo que haya ningún cielo azul. La forma de romper esto es preguntarme: "¿De qué me avergüenzo?" Y cuando hago eso, la ira se derrumba.

También tuve que aprender la diferencia entre un pensamiento y un sentimiento. Solía decir cosas como "Siento que hoy es un buen día", "Siento que no eres amable conmigo", "Me siento abandonado", "Me hiciste sentir triste". Todo esto son mentiras, son pensamientos, no sentimientos.

Mis sentimientos son cosas que pasan en mi cuerpo, no entre mis oídos. El dolor es algo que siento en mi cuerpo. La ira, la tristeza, el miedo, la vergüenza y la culpa son cosas que siento en mi cuerpo y tuve que aprender a identificarlas y a tener una lista bastante corta de palabras de sentimientos. Las otras cosas que pensé que estaba sintiendo, como autocompasión, soledad, miedo a las mujeres enojadas y lujuria, en realidad están pasando entre mis oídos.

Les digo a mis ahijados que no pueden decir "Siento esto", "Siento que", "Siento cualquier cosa" como cosas del pasado. Los ayudo a resolver lo que está pasando en la cabeza y lo que está pasando en su cuerpo. Así, una simple lista de sentimientos y acostumbrarnos a identificarlos, y prohibir de nuestro vocabulario ciertas frases. Decir "Siento que eres una buena persona" es en realidad una mentira. "Me imagino que eres una buena persona", "Creo que eres una buena persona", pero no es un sentimiento.

Otro aspecto de la sobriedad emocional para mí es comprender la diferencia entre un sentimiento y algo como el amor, que es una elección. El amor es una decisión. No es un sentimiento, una vez que elijo amar a alguien, una vez que elijo dar, tomar acciones de amor hacia esa persona.

Pero si elijo resentirme, no perdonar, tomar el camino del odio, entonces los sentimientos también seguirán. Y siento odio y me siento miserable. Entonces, entender que algunas cosas que he estado llamando sentimientos, como el amor, en realidad son actos de la voluntad y, por lo tanto, están realmente centrados en el corazón.

Así que tengo pensamientos y defectos que están centrados en actos de la voluntad y tengo emociones que continúan en otras partes de mi cuerpo. Es muy útil simplemente ser capaz de diferenciarlos. He pasado por este cambio de infancia emocional y ahora estoy creciendo hacia una especie de adultez emocional y esto es perfecto.

NICHOLAS S., Cumbria, UK



Desarrollo de Nuevas Habilidades y Pasatiempos Para Liberar Estrés

Su enfermedad la condujo a trastornos somáticos crónicos y casi al suicidio, pero a través de buenas terapias, SA, fotografía y otras obras de arte, ahora recorre el camino de la recuperación

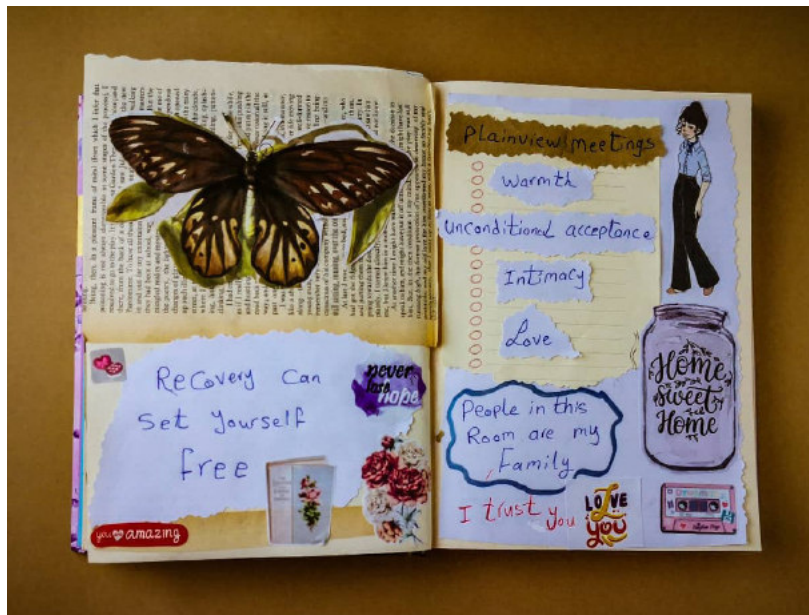


Mi adicción activa tiene una larga historia. Probé muchas cosas en mi vida. Mi sufrimiento comenzó cuando era joven. Fui abusada por uno de mis familiares. Estaba en tercer o cuarto grado. No tenía idea de lo que estaba haciendo. Sentí que algo andaba mal. Traté de escapar de él. Tenía miedo de contárselo a alguien, así que lo guardé en mi corazón. Este hombre era astuto. Traté de evitarlo tanto como pude. Así fue como comenzó mi adicción. No sabía nada de sexo ni nada, pero comencé a masturbarme desde el principio cuando era niña. Mi

mamá me pilló una vez, empezó a gritarme y se lo dijo a mi papá. Dijeron que tengo algo que no debería perder. Significaban mi virginidad. Mi madre se negó a responder a mis preguntas privadas diciéndome que es vergonzoso hablar de esas cosas. Empecé a tener mis propios recursos para saber, empecé a conocer información de un amigo mío al principio. Seguí masturbándome durante muchos años sin tener un buen conocimiento sobre nada. Me masturbé debido a los falsos sentimientos de alegría que tenía. A medida que pasaban los días y los

años, fui más y más profundo hacia mi agujero negro de adicción. Fui abusada por otras personas en la escuela intermedia y secundaria. Me convertí en una verdadera adicta a la masturbación. Pasé la mayor parte de mis días masturbándome. Después de la universidad comenzó mi adicción a la pornografía. Me convertí en un verdadero adicto a las imágenes y la fantasía. Empecé a tener algunas relaciones sexuales con chicos. Después de graduarme, pasé la mayor parte de mi vida con chicos, masturbación y pornografía. CANCELÉ gran parte de mi trabajo para tener altas dosis nuevas de mi adicción. Me atraían mucho los chicos. Me gustaba atraerlos también. Me gustaba que me desearan. Me gustaba ser el centro del universo para los chicos. A medida que profundicé en mi adicción, me deprimí más. Sufrí mucho. Tuve un gran sentimiento de vergüenza. Traté mucho de orar a Dios, de tener una buena relación con él, pero sentí que no le gustaba y que yo era un fracaso. Empecé a tener depresión. Luché mucho con eso. Tenía algunas características del trastorno límite de la personalidad. Sufrí no solo de pensamientos e intentos suicidas, sino también de muchos comportamientos autodestructivos dañinos como el corte. Pasé por rupturas muy duras con chicos a los que amaba y con los que tenía relaciones sexuales. Solía obtener mi valor en el sexo. Sentía que no tenía autoestima, me odiaba mucho. Estaba vacío por dentro. Estaba rodando en las profundidades. Sufro de somatización. Mi cuerpo es altamente sensible a mi estado psicológico. Tuve muchas enfermedades como fibromialgia, migraña, problemas de la glándula tiroidea, etc. Comencé la terapia hace muchos años para lidiar con la depresión y el trastorno límite. Aprendí mucho de la terapia. Realmente me salvó la vida. Después me uní a la fraternidad SA. Es el lugar y la comunidad más increíble. Conseguí una madrina increíble y asombrosa. Ella todavía

me está ayudando e inspirando. Comencé a compartir con la gente sobre mis sentimientos, comencé a tener una buena conexión saludable con mi Poder Superior, admití por primera vez en mi vida que soy una adicta al sexo y que no tengo control sobre la lujuria. Empecé a amarme y a cuidarme. Hice el Paso Uno, Dos y Tres muy bien. Cuando comencé a hacer el Paso Cuatro, tropecé con mis traumas.



El diario de arte la ayuda a expresar sus sentimientos y pensamientos. Aquí expresa su gratitud por el grupo SA.

No quise compartir o hablar sobre este lado oscuro pasado antes, así que tuve que buscar un nuevo terapeuta para lidiar con mi TEPT (Trastorno Emocional Post Traumático). Estoy haciendo un trabajo más profundo en este momento. Todavía paso por episodios de depresión, pero tengo un lugar increíble para ir y compartir, que es la fraternidad SA. Puedo ir a reuniones en línea en cualquier momento del día para escuchar las experiencias de otras personas. Puedo compartir y pedir comentarios si es necesario. Puedo apegarme a las herramientas y procesos de recuperación. Puedo encontrar personas que son iguales a mí. Puedo tener mi conexión saludable con mi Poder Superior sin sentir que Él me odia o el concepto de que Él me está castigando.

Él es un Dios bondadoso amoroso. No estoy aquí para ser torturada por Él.



La fotografía de bodegones es su pasión. Ambas fotos tardaron unas cuatro horas en elegir la composición, configurar el estudio y la luz.

Antes de venir a SA, nunca había aprendido nada de mis recaídas. Estaba llena de vergüenza, odio a mí misma y dolor. Ahora puedo aprender muchas lecciones de mis recaídas. Supongo que tuve cinco o seis recaídas desde que me uní a SA. Solía asistir a reuniones después de mis recaídas para compartir sobre mi dolor y fui lo suficientemente valiente como para pedir comentarios. Aprendí a no concentrarme en contar mis días de sobriedad, ya que era estresante para mí. Sentí que era como una competencia, así que recaí. Aprendí a escribir mis cualidades y mis habilidades en un periódico para leerlas cada vez que siento vergüenza. Aprendí a no jugar con fuego, así que tuve que establecer mis límites y respetar muy bien mis debilidades, incluso si esto iba en contra de mi deseo. Aprendí a ser

de mente abierta compartiendo mucho con mis amigos en SA y aceptándolos. Tengo que rendirme a mi Poder Superior; mi día, mi vida y mis resentimientos.

He estado sobria desde el 19 de agosto de 2021, lo cual es un verdadero milagro. Sé que debo pasar por etapas difíciles y tiempos oscuros ya que el camino de recuperación no está cubierto de rosas. Está bien no estar bien, está bien estar fuera de mi mente. Es solo un día a la vez.



SAMAR G., Cairo, Egypt



ESCALERA HACIA LA ESPIRITUALIDAD EN RECUPERACIÓN

Aunque Lee no practica ninguna religión organizada, describe los "cuatro mínimos espirituales" que han estado trabajando para él desde 1986.

No practico ninguna religión organizada, pero puedo referirme a tradiciones religiosas específicas aquí debido a que son ejemplos relacionados con mi viaje. En noviembre de 1985 dejé de consumir lujuria por medio de la castración química. Esto se debió a comportamientos potencialmente mortales que ocurrían como parte de mi proceder. No hubo tratamiento emocional o espiritual combinado con él. En mayo de 1986 encontré SA y me introdujeron en el concepto de lujuria. En el idioma inglés, la lujuria se refiere con frecuencia a la lujuria sexual. Sin embargo, la lujuria también se usa a menudo en un sentido general para describir el deseo intenso o el deseo de muchas cosas. El significado sexual de la lujuria en la recuperación de SA me llevó a per-

seguir la sobriedad como una victoria progresiva sobre la lujuria. Más tarde aprendí que buscaba muchas otras cosas, incluyendo alcohol, drogas, comida y logros. La verdadera recuperación no significaba simplemente dejar de actuar con estas cosas, sino lograr una liberación espiritual de la lujuria que impulsaba mi proceder.

La liberación espiritual del deseo y la insaciabilidad que caracteriza a la lujuria no es un concepto espiritual nuevo, sino uno que veo que se ha enseñado a lo largo de muchos siglos y culturas. En 1986 no tenía ninguna creencia en Dios, ni creencias espirituales, ni prácticas espirituales. La recuperación parecía ser imposible para mí hasta que un sacer-

dote en recuperación me presentó lo que él llamaba "cuatro mínimos espirituales". Dijo que estas eran prácticas que ninguna de las cuales menciona a Dios. Sin embargo, podrían ser un camino para desarrollar una espiritualidad práctica y fácil de usar para la recuperación. Agregó que esta espiritualidad sería completamente personal y puede o no incluir un concepto tradicional de un ser supremo. Me dijeron que una definición de espiritualidad se basa en la palabra latina "spiritus". Esta es una palabra que se puede traducir como aliento. El mundo antiguo parecía reconocer que cuando una persona dejaba de respirar había muerto. Hicieron la suposición de que la semilla de la vida estaba en el aliento. Al leer las Escrituras de varias tradiciones de fe, vi que había descripciones de la vida que se respiraba en los seres humanos y también declaraciones tales como el espíritu que da vida. Para mí, la espiritualidad simplemente significa estar lleno de aliento y vida. Es decir, estar vivo.

La verdadera recuperación no significaba simplemente dejar de actuar con estas cosas, sino lograr una liberación espiritual de la lujuria que impulsaba mi proceder.

Mis adicciones eran emocional y físicamente mortales. Recuperarme de mis adicciones me llevó a una experiencia de vida mucho más satisfactoria que en la literatura de los 12 Pasos se describe como un despertar espiritual o experiencia espiritual. Para mí, la religión y la espiritualidad están relacionadas, pero no son lo mismo. La palabra inglesa religión se deriva de la palabra latina, "religio" que significa obligación o vínculo. Descubrí que a lo largo

de los siglos la palabra inglesa llegó a describir un conjunto de reglas, prácticas y creencias relacionadas con la espiritualidad de uno. Estos parecían ser extremadamente significativos para muchas personas al celebrar su espiritualidad. Comencé a creer que la religión no es la experiencia en sí, sino una variedad (dependiendo de la religión que se practique) de caminos que podría usar para conectarme con esa experiencia.

Estas son las cuatro prácticas simples (o mínimos espirituales) del programa de recuperación de 12 Pasos que me han llevado a un despertar espiritual o experiencia espiritual:

1. No lo uses. Mientras tuviera una relación primaria con las sustancias o comportamientos adictivos, no había espacio para el desarrollo de la espiritualidad, porque las adicciones servían como la solución que todo lo consumía para cada problema y el medio para cada celebración. En otras palabras, eran los poderes superiores alrededor de los cuales viví mi vida. Tuve que dejar de practicar las adicciones un día a la vez. Luego vino el espacio para una experiencia espiritual. En otras palabras, lo más espiritual que soy capaz de hacer por mí mismo cada día es no usar.

2. Reuniones. Para mí, parece que todas las principales religiones del mundo de hoy en día utilizan comunidades. Una comunidad es para mí un camino para experimentar un poder mayor que mi propio poder individual. Aprendí que en las tradiciones religiosas ese poder está asociado con lo divino.

Sin embargo, vi que, en la recuperación de 12 Pasos, lo divino puede o no estar donde conduce. Aprendí desde el principio que para aprovechar al máximo las reuniones era mejor tomar medidas para conectarse con las personas involucradas. Eso significaba participación. Era importante para mí compartir en las reuniones. También fue útil llegar

temprano y quedarse después para conectarse informalmente. Finalmente, se volvió muy importante para mí hacer servicio. Hice todo tipo de servicio, como colocar sillas, hacer café, plantear un tema, saludar a la gente (especialmente a los recién llegados) o dirigir una reunión. Para mí, las reuniones son más poderosas cuando experimento la conexión.

Comencé a creer que la religión no es la experiencia en sí, sino una variedad (dependiendo de la religión que se practique) de caminos que podría usar para conectarme con esa experiencia.

3. Apadrinamiento. Para mí, significa obtener un padrino, usar un padrino y luego ser un padrino. Leer sobre la historia de AA me enseñó que antes de que hubiera reuniones y antes de que hubiera literatura, había padrinazgo. Cuando los cofundadores de AA, Bill W. y el Dr. Bob, se conocieron, había algo en la magia de su intercambio uno a uno que los conectaba con un poder que les permitía a ambos mantenerse en recuperación por el resto de sus vidas. Usando a Bill y al Dr. Bob como ejemplos, llegué a experimentar que tener un padrino solo es efectivo cuando me conecto con esa persona y recibo su experiencia, fortaleza y esperanza. Así que tuve que empezar a usar un padrino. También era esencial comenzar a apadrinar y compartir mi propia experiencia, fuerza y esperanza. Esto es

exactamente lo que le sucedió a AA, que finalmente cubrió el mundo. La reunión de Bill y el Dr. Bob permitió que surgiera la experiencia de ese poder y luego compartirla con otros permitió que la experiencia creciera en poder.

4. Tiempo. Un sacerdote me dijo que el tiempo es una poderosa cantidad espiritual que crece en poder a medida que pasa el tiempo. Practicar las tres primeras prácticas espirituales y darle tiempo permitió el crecimiento de mi creencia en un poder que ha hecho posible algo que yo, un adicto, no podía hacer por mí mismo. Primero, he tenido que "tomarme el tiempo". He tenido que "tomarme el tiempo" para practicar las primeras tres herramientas. A medida que pasó el tiempo sin usar adicciones, sino usando reuniones y usando un padrino, he trabajado a través de los Pasos y las promesas se han hecho realidad. He tenido que "darle tiempo", en otras palabras, practicar la paciencia.

Estas cuatro herramientas espirituales me han llevado a la recuperación espiritual, un viaje de no creer a creer en las experiencias de los demás y, sobrio a medida que ha pasado el tiempo, se ha desarrollado una creencia en mi propia experiencia. Dado que detener mis adicciones utilizando mis propios esfuerzos había sido imposible, entonces tenía que haber algún poder mayor que yo y mayor que las adicciones involucradas en mi recuperación. Esta ha sido una experiencia para mí y no una comprensión. Descubrí que aquí puede haber, pero no tiene por qué ser, cualquier concepto intelectual o descripción de un ser supremo asociado con esta experiencia. Para mí, estas cuatro prácticas espirituales simples han sido el punto de partida para el progreso espiritual continuo.

LEE T., *Tennessee, USA* 

El Poder Superior que Definí en el Paso Tres Está Siempre Conmigo

Tengo un compañero de recuperación que recientemente adoptó un perro. Después de haber estado sin perro durante varios meses, estaba tan emocionado cuando finalmente pudo traer a "Leroy Brown" a casa con él. A esa emoción se unió rápidamente la frustración. La primera vez que enganchó a Leroy en su arnés, se ató la correa, se ató los tenis y salió por la puerta a caminar, su nuevo compañero se transformó de una mezcla de beagle/sabueso basset, perfectamente capaz de caminar por sí solo, a un saco de tierra de 35 libras: no cruzaría el umbral. Después de una persuasión ferviente y apasionada, y una buena parte del soborno con golosinas, el peso muerto cruzó el umbral. Ese fue solo el comienzo de las luchas para mi compañero de recuperación y su compañero peludo. Media milla más tarde, la transfiguración ocurrió de nuevo: Leroy se acostó en medio de la calle y no se movió. Esta vez, ninguna cantidad de súplicas convencería a Leroy de cooperar. Entonces, después de haber gastado la mayor parte de su paciencia en la puerta. y como la escena estaba bloqueando el tráfico que se aproximaba, a mi amigo no le quedó más remedio que llevar a Leroy. Como puede imaginar, llevar 35 libras de peso muerto en forma de perro para cualquier distancia es un desafío ... media milla es simplemente imposible. Después de unos 50 metros, con los brazos ardiendo bajo la tensión, mi compañero de recuperación bajó al perro e intentó continuar la caminata. Leroy no estaba interesado. Trató de empujar desde atrás, esto hizo que su cachorro hiciera un soporte de mano. Una caminata pacífica, un tiem-

po para el ejercicio, la oración y la reflexión, ahora era todo lo contrario. Escuchar esta historia me recordó el poema "Huellas". El Poder Superior que definí en el Paso Tres siempre está conmigo, Él siempre lo ha estado. A veces, esto es muy evidente para mí. Puedo verlo trabajando en mi vida cuando recibo una llamada telefónica justo en el mismo momento en que empiezo a sentir resentimiento, o cuando me relaciono con la historia de otro miembro, o cuando una oración es respondida. Él y yo estamos juntos, caminando por el camino de la recuperación.

A veces, sin embargo, mi cerebro adicto mira a su alrededor y no ve otro conjunto de huellas. Me asusto, me siento resentido, irritable y descontento. ¿Por qué me ha dejado mi Poder Superior? ¿No me ama? La recuperación me ha enseñado que las huellas no son mías. Mi Poder Superior me está cargando. A veces incluso veo largas líneas en la arena, que son causadas por mi adicto cavando sus talones y acostado en el camino. Mi Poder Superior me está arrastrando. La recuperación me ha demostrado que cuando veo solo un conjunto de huellas, no debo asumir que son mías. Tengo la opción de caminar al lado de mi Poder Superior, renunciando a la lujuria y los defectos de carácter mientras caminamos por el Camino del Destino Feliz. No tengo que ser un saco de tierra.



Matthew P., *Georgia, USA*



SA CFC

Ser atrapado resultó ser un milagro para este compañero, que ahora esta libre espiritualmente mientras paga una sentencia de 50 meses

EXPERIMENTANDO SOBRIEDAD EMOCIONAL EN PRISIÓN

Tengo un compañero de recuperación que recientemente adoptó un perro. Después de haber estado sin perro durante varios meses, estaba tan emocionado cuando finalmente pudo traer a "Leroy Brown" a casa con él. A esa emoción se unió rápidamente la frustración. La primera vez que enganchó a Leroy en su arnés, se ató la correa, se ató los tenis y salió por la puerta a caminar, su nuevo compañero se transformó de una mezcla de beagle/sabueso basset, perfectamente capaz de caminar por sí solo, a un saco de tierra de 35 libras: no cruzaría el umbral. Después de una persuasión ferviente y apasionada, y una buena parte del soborno con golosinas, el peso muerto cruzó el umbral. Ese fue solo el comienzo de las luchas para mi compañero de recuperación y su compañero peludo. Media milla más tarde, la transfiguración ocurrió de nuevo: Leroy se

acostó en medio de la calle y no se movió. Esta vez, ninguna cantidad de súplicas convencería a Leroy de cooperar. Entonces, después de haber gastado la mayor parte de su paciencia en la puerta, y como la escena estaba bloqueando el tráfico que se aproximaba, a mi amigo no le quedó más remedio que llevar a Leroy. Como puede imaginar, llevar 35 libras de peso muerto en forma de perro para cualquier distancia es un desafío ... media milla es simplemente imposible. Después de unos 50 metros, con los brazos ardiendo bajo la tensión, mi compañero de recuperación bajó al perro e intentó continuar la caminata. Leroy no estaba interesado. Trató de empujar desde atrás, esto hizo que su cachorro hiciera un soporte de mano. Una caminata pacífica, un tiempo para el ejercicio, la oración y la reflexión, ahora era todo lo contrario. Escuchar esta historia

me recordó el poema "Huellas". El Poder Superior que definí en el Paso Tres siempre está conmigo, Él siempre lo ha estado. A veces, esto es muy evidente para mí. Puedo verlo trabajando en mi vida cuando recibo una llamada telefónica justo en el mismo momento en que empiezo a sentir resentimiento, o cuando me relaciono con la historia de otro miembro, o cuando una oración es respondida. Él y yo estamos juntos, caminando por el camino de la recuperación.

A veces, sin embargo, mi cerebro adicto mira a su alrededor y no ve otro conjunto de huellas. Me asusto, me siento resentido, irritable y descontento. ¿Por qué me ha dejado mi Poder Superior? ¿No me

ama? La recuperación me ha enseñado que las huellas no son mías. Mi Poder Superior me está cargando. A veces incluso veo largas líneas en la arena, que son causadas por mi adicto clavando sus talones en el suelo y acostado en el camino. Mi Poder Superior me está arrastrando. La recuperación me ha demostrado que cuando veo solo un conjunto de huellas, no debo asumir que son mías. Tengo la opción de caminar al lado de mi Poder Superior, renunciando a la lujuria y los defectos de carácter mientras caminamos por el Camino del Destino Feliz. No tengo que ser un saco de tierra.

RAPHAEL S., Virginia, USA



¿Qué hace las reuniones fuertes? ¡Bienvenido al comité de accesibilidad!



Leyendo en el ensayo de mayo de 2021 “¿Que Hace Las Reuniones Más Efectivas?” me hizo pensar. Para mí, las reuniones efectivas son oportunidades acogedoras que ofrecen plena participación a todos los miembros; brindan oportunidades de servicio y fomentan el compañerismo después de las reuniones.

Tal como yo lo veo, las reuniones efectivas no son solo compartir, sino también aprender en grupo, promover las acciones de amor, alentar a cualquiera que se considere miembro a tener pleno acceso a nuestro programa y confraternidad. Esto contribuye a la unidad del grupo.

Soy miembro del Comité de Accesibilidad. Este es un comité muy especial que apoya el acceso a miembros con discapacidades físicas. El comité dio una calurosa bienvenida a dos miembros, Pat G. y

Tom L., quienes nos están ayudando a alcanzar y apoyar a otros miembros que tienen una discapacidad. Ha sido un honor y un privilegio trabajar con ambos miembros.

Pat y Tom dieron permiso para que sus historias y sus nombres se publiquen en el Ensayo. Estas historias son tan afectuosamente claras. Espero de esta manera que sus relatos ayuden a empezar a crear una conciencia/sensibilidad para nuestros compañeros en los grupos. Este es sin duda el caso para mí, y tengo más que aprender.

Para obtener más información o ponerse en contacto con el Comité de Accesibilidad, comuníquese con SAICO: saico@sa.org.

Jackie H., Den Hague, Países Bajos




SAICO Reporte Financiero Junio 2022

□ Ingresos	\$150,264
□ Gastos	\$175,603
□ Ingresos - Gastos	-\$25,339
□ Reserva Prudente	\$159,706

Mi nombre es Tom L., y soy un miembro agradecido de SA, sobrio desde el 3 de octubre de 2005. También soy ciego. Recibo apoyo muy natural en mi propio grupo base, Inter grupo y mientras asisto a convenciones internacionales en los EE. UU. y viajo internacionalmente a convenciones europeas. Mis necesidades se satisfacen muy adecuadamente. Casi no necesito pedirlos.

Yo uso audio. Casi todo está disponible a través de audio en la actualidad. El tipo de cosas que me presentan dificultades es recibir enlaces a reuniones o reuniones de negocios. Lo que funciona perfectamente para mí es recibir un mensaje de texto con el enlace en el que hago clic. Sería útil tener una "guía de servicio" que me ayude a asistir a las reuniones del comité, alguien que me lea los documentos. También ayudaría la designación, en convenciones presenciales, de voluntarios que me guiarían a las reuniones, al comedor, a mi habitación, etc.

Nunca conocí a una persona sin algún tipo de discapacidad: timidez extrema, tartamudeo, los dolores del envejecimiento, dificultad para dominar la tecnología en constante evolución. Creo que puede ser útil considerar la discapacidad en un sentido más amplio que solo la discapacidad física; el miedo a la tecnología, la incapacidad de seguirle el ritmo, puede excluir a los miembros, especialmente a medida que envejecen.

Tom L., *Galway, Irlanda* 


Soy Pat G., agradecidamente sobrio desde el 21 de diciembre de 1996. Durante mucho tiempo, he sido la única persona sorda en mi grupo; sé que hay otras personas sordas que no están listas para estar con nosotros. Estoy muy contento con mi grupo base. Tener un intérprete profesional de ASL (lenguaje de señas americano), en una reunión es de gran ayuda. El inglés en el Libro Blanco es un tipo de inglés más antiguo: es muy difícil señalar exactamente lo que están escuchando, por lo que tener un intérprete profesional en la reunión puede arruinarme.

Cuando finaliza la reunión y los miembros pasan un rato conversando, no puedo tener acceso completo a la charla; algunos se toman tiempo para escribir notas para mí. Pero tienen su propio tipo de lenguaje cuando escriben y, a menudo, dicen "lo guardaremos para más tarde", o es posible que no me lo den, o que escriban algo que debo hacer para SA en lugar de dejarme participar en su conversación. Me siento excluido. Para mí, reunirse después de la reunión es difícil de muchas maneras, mientras que a menudo es el lugar donde aprendemos a conocernos mejor.

Apadrino regularmente a un miembro irlandés sordo a través de Skype. Los miembros no me piden que me haga su padrino en la reunión, no puedo tener un intérprete todo el tiempo, ¿cómo puede suceder eso, financieramente?

Durante una reunión cara a cara, nos sentamos en círculo para que todos puedan verse, eso es muy útil. El intérprete se sienta frente a mí y al lado del líder; las líneas de visión son buenas. Cuando alguien se levanta y camina para tomar una taza de café y se interpone, no se dan cuenta de que me cortaron la accesibilidad, me han cortado la comunicación en cuanto no pueda ver al intérprete. Aquellos con audición tienen problemas de visión en el sentido de que no entienden que me comunico por medio de la vista.

Ha habido una mejora significativa a lo largo de los años, una mayor conciencia, las personas hacen mayores esfuerzos todo el tiempo, eso es seguro, pero también sugiero que hay muchas cosas que deben mejorarse porque tenemos algo en común: la comprensión del lenguaje del programa.

PatG., *Nueva York, EEUU* 

Hombres y Mujeres juntos en SA

El Intergrupo del gran Detroit le trae..

EMPOWER TOGETHER

HACIENDO ESPACIO PARA HOMBRES
Y MUJERES JUNTOS EN SA....

EN REUNIONES, FRATERNIDAD
Y SERVICIO!

EL ÁREA GRANDE DETROIT está organizando un taller sobre el empoderamiento de hombres y mujeres juntos en SA. Semanalmente se lanzará contenido exclusivo en nuestro nuevo grupo de whatsapp. El contenido incluirá audio nuevo del veteranos, nuevos recursos mixtos para reuniones, un nuevo sitio web y un nuevo Google Drive lleno de épica.

- VEA ESTE MARAVILLOSO TRAILER <http://tinyurl.com/powtrailer>
- EXPLORE EL NUEVO WEBSITE: www.empowertogether.info
- ESCUCHE LA DECLARACION DE PARTICIPACIÓN <http://tinyurl.com/powstatement>

¡YA NO SOY UN SOLITARIO!

SA en Irak

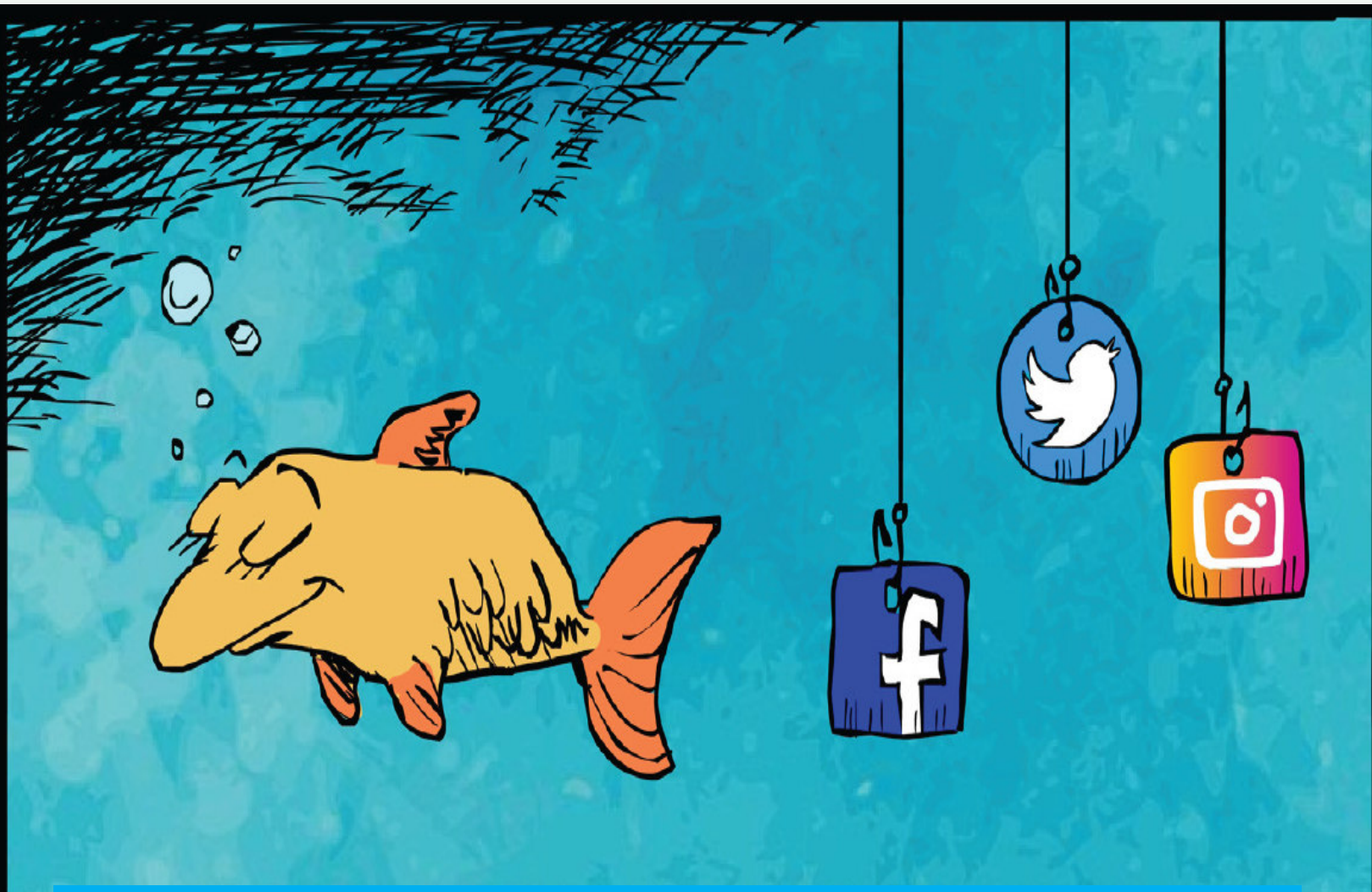
Estos últimos meses, hemos podido dar la bienvenida a dos nuevos miembros de Irak. Aunque no participé en llevarles el mensaje, soy parte de su solución.

SA en Irak todavía está en su infancia ya que no tenemos nuestras propias reuniones. Sin embargo, esto no impide que nos recuperemos. Somos parte de la creciente recuperación en línea a medida que hacemos reuniones en Zoom. Todos asistimos a las mismas reuniones que están ampliamente disponibles en el Medio Oriente (reuniones en Egipto y el Golfo Árabe).

Estoy agradecido de ver a estos compañeros asistir regularmente a las reuniones, crecer en la confraternidad al asistir a reuniones de conciencia de grupo y tomar posiciones de servicio. ¡Es realmente increíble verlos crecer en este programa que salva vidas!

He sido testigo de cómo se están cumpliendo las Promesas en el programa. He sido testigo de cómo la gente a mi alrededor se recuperaba y su soledad se desvanecía. Tengo nuevos amigos que son de mi país. ¡Ya no soy un solitario!

AMEER M., Iraq



SEGURO QUE SOBREVIVIRÁN SIN MÍ...

Compartiendo Nuevas Formas

Para Llevar el Mensaje

Imagínese conduciendo a un campo remoto para una feria de recuperación de 12-Pasos al aire libre y viendo una enorme carpa SA. Eso pasó en Polonia. O encender un canal de radio donde se lee el Libro Blanco en voz alta las 24 horas del día durante todo el año. Esto sucede en Rusia. O distribuir tarjetas SA con códigos QR con la información que necesitan los recién llegados a Irlanda.

Estos son ejemplos de la experiencia, la fuerza y la esperanza que los intergrupos europeos compartieron el sábado 28 de mayo en su "PI Talk Show" de tres horas, que se llevó a cabo a través de Zoom y se interpretó al árabe, francés, alemán, italiano, persa, polaco, ruso, eslovaco y español.

Los intergrupos de Irlanda, los Países Bajos, Polonia, Rusia, Eslovaquia y España, así como el Subcomité de Alcance a la Iglesia Católica de la Región, contaron sus historias sobre lo que ha sido más efectivo para alcanzar a los adictos al sexo que aún sufren.

Algunos intergrupos han cooperado con AA, ACA y otras confraternidades de 12-Pasos y han sido invitados a celebrar reuniones abiertas de SA en los eventos de aniversario y jubileo de esas confraternidades, donde decenas de personas vinieron a aprender sobre SA por primera vez. Los testimonios de primeros pasos enmascarados y camuflados con la voz de los miembros de SA se han grabado en video y ahora están disponibles para su descarga en los sitios de adicción de Internet. Los Intergrupos irlandeses, eslovacos y españoles han sido particularmente activos en llegar al clero, y

han proporcionado materiales y tarjetas de información de SA a cientos de clérigos que se reúnen con adictos al sexo en las parroquias, especialmente en el confesionario.



EMER SA

Ponencias sobre Información Pública

Sábado 28 de mayo de 2022

2 pm a 5 pm Tiempo de Europa Central

En ZOOM

Para sexóxicos que quieren conocer sobre las actividades para llevar el mensaje a través de la región.

REGISTRESE AHORA

Los intergrupos de EMER presentarán su experiencia, fortaleza y esperanza sobre su muy exitoso trabajo de información pública.

Habrá intérpretes de múltiples lenguajes.

El Subcomité de Alcance a la Iglesia Católica de EMER ha estado organizando reuniones conjuntas con obispos y arzobispos a través de la colaboración con un obispo de alto rango en Roma, y publicó una traducción al italiano de una versión resumida de Historias de Miembros 2007.

Dada la proliferación de la adicción sexual, sentimos que todavía estamos arañando la superficie. Pero estos enfoques novedosos para llevar el mensaje están comenzando a replicarse en la región y a llegar a perfiles completamente nuevos de adictos al sexo. Cualquier persona interesada en unirse a los esfuerzos de Información Pública puede comunicarse con EMER en emeregion@gmail.com y ¡estaremos encantados de ayudarle a conectarse con las actividades de su intergrupo!



Convención Regional en Armenia!!

La región de Europa y Oriente Medio (EMER) celebrará su Convención Regional cara a cara / presencial en Armenia del 7 al 9 de octubre de 2022, con la participación de S-Anon. Será su primera convención en vivo en tres años, y también la primera vez que se llevará a cabo en la parte más oriental de la región. Los miembros de casi todos los países pueden venir sin visa u obteniendo una fácilmente en la frontera. Hay vuelos desde más de 30 ciudades internacionales a Armenia. Los idiomas oficiales de la Convención serán el inglés, el ruso y el persa.

El principal hotel y centro de convenciones será [el Hotel Ripa en la hermosa ciudad turística de montaña de Tsakhkadzor](#) (pronunciado Zak-ka-zor). El hotel es totalmente accesible para sillas de ruedas. Las comidas serán buffets ricos y asequibles que servirán casi todas las necesidades de alimentos. Los dormitorios también serán bastante asequibles y vendrán en varias combinaciones.

Los padres de nuestro fundador Roy K. eran de la Armenia histórica, así que en cierto sentido, Armenia es donde comenzó SA. Armenia limita con Turquía, Irán, Azerbaiyán y Georgia. Tiene una cultura rica y antigua, con su apogeo en el año 95 aC como el segundo imperio más grande del mundo después de Roma. Armenia fue la primera nación en aceptar el cristianismo como la religión del estado en el año 301 dC. Su idioma es indoeuropeo y tiene su propio alfabeto. Hay muchos lugares para explorar si desea tomar unas vacaciones más largas en el hermoso clima de octubre.

Vea el sitio web de EMER www.sexaholicsanonymous.eu a principios de junio para obtener información de registro o escriba a emeregion@gmail.com si tiene preguntas. ¡Te esperamos en Armenia!



ESPERANZA EN PRISIONES

Historias de amigos desde las prisiones

Un evento de SA por Zoom
13 de agosto de 2022

¿INTERESADO EN APADRINAR A AMIGOS EN PRISIÓN?

Ven a escuchar las historias de los compañeros tanto pasado como presente; los que han cumplido condena y los que han apadrinado amigos en prisiones. Para obtener más información y para registrarse, póngase en contacto con: scotth_dc@yahoo.com

Reserva la fecha

SA Colorado / S-Anon
Conferencia
Sufrimiento Transmutado
"Bajo la Gracia, en el progreso espiritual"
12 de Agosto, 2022
Mother Cabrini Shrine
20189 Cabrini Blvd, Golden, CO 80401

Escocia
Convención de SA

Reservaciones abiertas, espacios disponibles.

¿Dónde? Stirling, Escocia
¿Cuándo? 26 -28 Agosto, 2022
<https://sascottishconvention.weebly.com>

X CONVENCIÓN NACIONAL SA COLOMBIA

La Victoria Progresiva

FECHAS DEL EVENTO:
OCTUBRE / 2022

14 **15** **16** **17**

BIENVENIDA EN HORAS DE LA TARDE APERTURA Y PROGRAMACIÓN DESPEDIDA Y SALIDA EN HORAS DE LA MAÑANA

CALENDARIO DE EVENTOS

¿Quieres participar en un evento de SA o tienes información para compartir?
Visita nuestro sitio web internacional y mira los próximos eventos al rededor del mundo:

sa.org/events/

NOTA IMPORTANTE: ENTRADA SOLO PARA PERSONAS INSCRITAS.

Contacto:
Para recibir información sobre la convención y tema de consignación, comuníquese a los siguientes Whatsapp
+(57) 314 771 3951 - 310 839 2022
intergruposacolombia@gmail.com
CTA DE AHORROS: BANCO DAVIVIENDA No. 016870382732
GUILLERMO P. Y FRANCISCO R.
CALI - COLOMBIA

Nota: La dirección será enviada solo a los participantes inscritos.

LOS LEMAS

DEJAR IR Y DEJAR A DIOS
MANTENLO SIMPLE
QUE INICIE CONMIGO
PRIMERO LO PRIMERO
UN DÍA A LA VEZ
VIVE Y DEJA VIVIR
PROGRESO NO PERFECCIÓN
SOLO POR GRACIA DE DIOS
PRIMERO LO PRIMERO
SÓLO POR HOY
MANTÉN LA MENTE ABIERTA
¿ES TAN IMPORTANTE?
HASLO FÁCIL

COMO
USARLOS
EN NUESTRA
VIDA
DIARIA

PRÓXIMA EDICIÓN

En la edición de agosto, lea como los miembros utilizan los lemas para fortalecer su recuperación.

Sobrio no significa estar bien

Un miembro iraquí comparte que la abstinencia sexual no es un fin en sí mismo, sino el comienzo de trabajar en la enfermedad subyacente.

Un día a la vez

Sobria desde 1993, no puede decir que todos los días sean perfectos, pero sigue eligiendo la sobriedad, un día a la vez.

Primero lo primero

Este eslogan inspira a Calvin de Australia a tener prioridades saludables.

Estamos tan enfermos como nuestros secretos

No fue hasta que se tomó en serio este eslogan, que ganó sobriedad a largo plazo.

ENVÍE SU HISTORIA

Edición de agosto de 2022: Los lemas: cómo usarlos en nuestra vida cotidiana (historias que se publicarán el 1 de julio) Los lemas son uno de los secretos mejor guardados de SA. ¿Cómo los usas?

Edición de octubre de 2022: Cooperación con profesionales (Historias que se publicarán el 1 de septiembre) Envíenos su experiencia en el trabajo con terapeutas, médicos, estudiantes de medicina y otros tipos de profesionales.

Edición de diciembre de 2022: Humor: cómo usarlo para la recuperación (Historias que se publicarán el 1 de noviembre) ¿Cómo usas el humor de una manera constructiva? ¿Cómo "la alegría y la risa son útiles" (AA 132) en su grupo y en el hogar?

Edición de febrero de 2023: Aceptar ayuda externa (Historias que se publicarán el 1 de enero) La ayuda externa se puede usar para mejorar nuestra curación.

Las opiniones expresadas en el Ensayo no deben atribuirse a SA como un todo, la publicación de cualquier artículo no implica el respaldo de SA o de Essay.

11:51



Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo. Y sabiduría para reconocer la diferencia. Hágase tu voluntad y no la mía



Enter message



q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

↑ z x c v b n m ↵

123



space



enter

