

ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXÓLICOS ANÓNIMOS

Honestidad Rigurosa

DICIEMBRE 2025



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 de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. SA no está afiliada a ninguna secta, religión, 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

Soy responsable. Cuando cualquiera, donde quiera extienda su mano pidiendo ayuda. Quiero que la mano de SA este siempre allí y por eso 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) (Aprobado en 2010 por la Asamblea General de Delegados) 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 es una publicación de Sexólicos Anónimos

essay@sa.org

Derechos Reservados © 2025 Todos los derechos reservados

RESOLUCIÓN: "Dado que cada edición de ESSAY no puede pasar por el proceso de aprobación de la Literatura de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a ESSAY como la Revista Internacional de Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ESSAY en las reuniones de SA."

Aprobado por los Custodios y la Asamblea General de Delegados en mayo de 2016

Felicitaciones a Glenn P.

Felicitaciones a Glenn P. por ganar el primer lugar y a Yanif G. por ganar el segundo lugar en el Concurso a la Mejor Leyenda. Ambas leyendas aparecen en esta edición.



Rigurosa honestidad es la puerta de entrada al programa

Al principio, yo pensaba que admitir la magnitud total de mi problema y compartir mi verdadera historia era imposible. ¿Qué pensarían los demás? Durante el Paso Cinco, le confesé a mi padrino un secreto que había guardado durante mucho tiempo. Yo esperaba un momento excesivamente dramático, pero él no reaccionó de más, y yo tampoco sentí una sensación abrumadora de alivio. En cambio, sentí la paz simple que viene de una revelación directa y honesta. Al practicar de manera constante la rigurosa honestidad, por fin encontré una sobriedad duradera y paz.

John H., California, EE.UU
Editor asistente



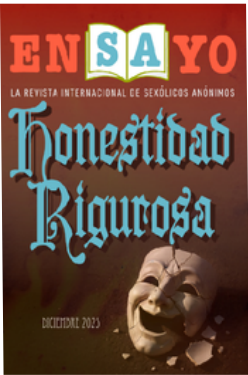
En esta edición, los miembros reflexionan sobre lo que significa la rigurosa honestidad en este Programa de recuperación: desde el profundo sentido de camaradería que la honestidad facilita, hasta cómo la honestidad es necesaria para lograr enmiendas verdaderas. Un miembro escribe sobre cómo sentarse a redactar una carta honesta a Dios fue un punto de inflexión. Otro miembro reflexiona que la honestidad durante el Paso Uno fue la primera vez que reconoció los hechos tal como realmente ocurrieron, y no como él los imaginaba. A lo largo de este número, veremos cómo los miembros de SA están “desarrollando una manera de vivir que exige rigurosa honestidad” (AA 58).

En fraternidad,
Equipo Editorial
essay@sa.org



Diciembre 2025

“Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen la capacidad de ser sinceros.” *Alcoholics Anonymous, 58*



En la portada:
La honestidad rigurosa rompe la falsa imagen que queremos proyectar ante nosotros mismos y los demás. Nos permite comenzar a dar los pasos que nos conectarán con un Poder que nos mantiene a salvo y protegidos de nuestra adicción.

Herramientas prácticas

Conversaciones cruzadas.....	8
Los pensamientos producen sentimientos...	9

En la portada: Rigurosa honestidad

¿Dónde está tu honestidad?.....	10
Sanando las heridas en mi vida.....	12
No puedo dejar mi corazón fuera de esto...	14
Mucho valor.....	15
Sin reservas.....	16
Mirando al sol.....	18
La dura realidad.....	20
Una carta honesta y conmovedora.....	21
La búsqueda.....	22
De monstruos a hermanos.....	24

Noticias SA

Derritiendo el hielo interior.....	25
Improvisar.....	26
Donde Dios me encontró.....	27

Pasos & Tradiciones

Rendición diaria, pasos 10–12.....	28
------------------------------------	----

CIC SA

Nos cambió a ambos.....	30
-------------------------	----

Noticias Mundiales

Maratón de amor.....	31
Soltar y dejar que Dios actúe - retiro Post Falls.....	32
Un profundo sentido de camaradería.....	33

TAMBIÉN EN ESTA EDICIÓN IMPRESA

Propósito de SA	2
Declaración de Responsabilidad.....	2
Declaración de Principios.....	2
Resolución.....	2
Esquina del Editor.....	3
Querida ENSAYO.....	5
Paredes mundiales.....	5
Qué está pasando en SA.....	6
Tema de Discusión.....	23
Tablón de Anuncios de SA	34
Próximamente en febrero.....	35

TAMBIÉN EN EL PDF DE ESTA EDICIÓN

El Fundamento seguro.....	E24
Vea aquí el PDF: https://essay.sa.org/magazine	

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

En cuanto a las imágenes, cualquier parecido con personas reales es de pura coincidencia, ya que todas las imágenes de ESSAY están hechas a mano, compradas a Shutterstock, o hechas por medio de Midjourney AI.

Querida Ensayo

Bien Hecho!



QUERIDA ENSAYO

Quería felicitarlos a usted y a su personal por la edición de octubre. ¡Bien hecho!

Paredes mundiales

Las reuniones pueden realizarse EN CUALQUIER LUGAR

Los gráficos son excepcionales y la composición del texto y los gráficos es muy impactante. La representación de nuestra Comunidad con artículos de fuentes diversas, mujeres, hombres y colaboradores internacionales es impresionante y alentadora. Es una revista realmente sorprendente. ¡Una vez más, bien hecho!

Kirt B., Custodio



**Realmente
amamos el
Ensayo!**

QUERIDA ENSAYO,

¡Trabajar en el ENSAYO ha sido genial! Ya sea revisando o traduciendo, ¡es como si necesitara leer algo sobre ese tema! Además, ¡nos encanta el ENSAYO! Recientemente, abrimos una reunión solo para mujeres para leer artículos escritos por autoras.

Grupo Internacional de mujeres en español





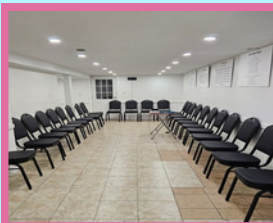
La conexión verdadera

Te invita a la
lectura de la revista

ESSAY

Hoy Miércoles 7:30pm
Reunion exclusiva para mujeres

La Familia Hoy



Grupo Happy Destiny, Williamsburg, NY

Qué está
pasando en SA

CONTACTANDO A LOS PROFESIONALES

"Él te mostrará cómo crear la Comunidad que anhelas."

Mi padrino me sugirió que hiciera un seguimiento periódico con los profesionales para ponerlos al tanto de cómo progresa nuestra hermandad. A veces, esto consistía en llamarlos de nuevo para darles un informe de manera verbal, pero a menudo se trataba de ponerlos al día por correo electrónico. Utilizo la casilla de CCO (copia oculta) para estos correos grupales. Una vez más, doy mi autorización para que estos correos se compartan con quien lo necesite. He recibido llamadas de posibles recién llegados de otras partes del estado, remitidos por profesionales a quienes les reenviaron mi correo.

De manera ocasional, realizo el mismo tipo de labor de divulgación en zonas de mi estado donde actualmente no hay reuniones de SA. En un caso, me puse en contacto con terapeutas y miembros del clero en un pueblo a unos 45 minutos de distancia. Para cuando llegué al final de mi lista, ya esperaban mi llamada. Uno de ellos incluso dijo: "Me preguntaba cuándo ibas a llamar".

Cuando realizo este trabajo de divulgación, enfatizo la disponibilidad de opciones virtuales para participar en las reuniones. Como mencioné en el artículo anterior, muchas reuniones en Nebraska tenían líneas de conferencia telefónica mucho antes de que yo llegara a SA. Estas son una excelente vía para que los recién llegados aislados conecten con la hermandad.

Desde 2017, nuestra comunidad local ha seguido creciendo. Otros han visto que fundar una reunión y trabajar con los recién llegados me ha mantenido sobrio, así que ellos también han iniciado reuniones. Ahora tenemos cinco reuniones a la semana.

Otros han visto que fundar una reunión y trabajar con los recién llegados me ha mantenido sobrio, así que ellos también han iniciado reuniones.

Recientemente, mi padrino sugirió dar seguimiento a los profesionales que nos refieren recién llegados para agradecerles por su continuo apoyo. Sin romper el anonimato del recién llegado, lo hago enviando un correo electrónico que dice: "Hace poco recibimos a un recién llegado que mencionó haber sido remitido por usted. Realmente lo agradecemos, ya que ayudar a otros es una parte indispensable de nuestra recuperación individual y grupal".

Durante el último año, he realizado labor de divulgación con miembros del clero de mi religión dentro de mi región, para intentar ayudar a superar cualquier barrera que alguien pudiera tener hacia un programa de Doce Pasos por no ser parte de nuestra fe. En estos casos, utilizo mi dirección de correo personal y mi ciudad, por si desean contactar a mi líder religioso para pedir referencias. También le he dado permiso a mi líder religioso para que discuta su perspectiva con otros colegas del clero. Este trabajo de divulgación hizo que me invitaran a pasar el mensaje de SA a un grupo de hombres dentro de esa tradición religiosa.

Actualmente, soy delegado representante de la Región Norte del Medio Oeste. Parte de mis responsabilidades como delegado incluyen servir en dos comités de la Junta de Custodios. Sirvo en el Comité de Información Global, que existe para dar servicio a reuniones e intergrupos fuera de la estructura de servicio actual. Parte de mi función allí es tratar de establecer redes de contacto con personas y grupos en toda la cuenca del Asia-Pacífico.

Escribo este artículo como presidente del Comité de Apoyo a Instituciones y Profesionales. Nuestra declaración misional dice: "La misión del Comité de Apoyo a Instituciones y Profesionales es llevar el mensaje de recuperación del sexolismo a hospitales, centros de tratamiento y profesionales que brindan ayuda. Facilitamos reuniones, distribuimos materiales multimedia aprobados por SA y servimos de enlace para conectar a los grupos locales de SA con la comunidad profesional". Aunque mi experiencia es mayormente de contactar de forma individual con el clero, muchos miembros de este comité tienen experiencia en la divulgación de información a profesionales e instituciones en entornos grupales. A pesar de que muchos grupos e intergrupos utilizan el envío masivo de cartas o correos electrónicos para contactar a los profesionales, la experiencia colectiva de nuestro comité sugiere que el contacto personal es lo que mejor resultados da, incluso cuando se trata de invitarlos a un entorno grupal, como un panel o una presentación para profesionales.

Levi H., Nebraska, EE.UU. 



Código QR para acceder al panel de información para los profesionales y otras cartas para los mismos

Conversaciones Cruzadas



Este miembro comparte cómo seguir las instrucciones de “no conversaciones cruzadas” promueve el verdadero respeto hacia todos los miembros en la reunión

Durante mis 25 años en el programa, siempre que empieza una reunión se ha pedido que no haya conversación cruzada. He aprendido que la conversación cruzada es dar pequeños consejos a aquellos que ya han compartido.

Se me recuerda que hablo desde el “yo”, no el ‘nosotros’ o el ‘tú’” (SA 188).

En vez de mencionar directamente el nombre de la persona que ha compartido, solo digo: “Me identifico con lo que ha sido compartido antes”, y puedo compartir una de mis experiencias personales relacionada con el tema. De no ser así, llamo la atención de la otra persona y distraigo el compartir.

Si hay conversación cruzada, el moderador recuerda la norma al miembro. También, cualquiera puede levantar la mano para reconocer que ha

ha habido conversación cruzada.

Se ha llegado a sugerir que si una persona se emociona al compartir, en vez de hablarle a esta persona o extender mi mano para darle apoyo, permito que esa persona sienta lo que tiene que sentir. Puedo acercarme a ella después de la reunión. Aunque pueda ser de poca importancia, si alguien estornuda, nunca digo “...” porque puede interrumpir el ritmo de lo que está compartiendo el miembro.

Lo ideal es que nada interfiera con el ritmo de lo que está compartiendo alguien.

Lo ideal es que nada interfiera con el ritmo de lo que está compartiendo alguien.

Brad G., Nueva York, EE.UU



LOS PENSAMIENTOS PRODUCEN SENTIMIENTOS

Él practica confiar en la verdad de un Dios infinito y amoroso en lugar de confiar en miedos finitos y engañosos

Me surge un pensamiento.

El pensamiento produce sentimientos.

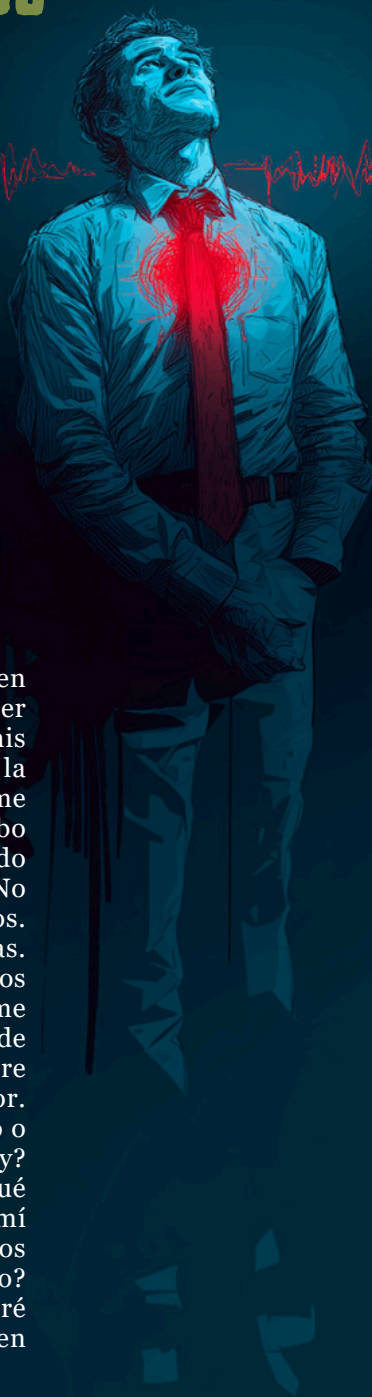
Reacciono a los sentimientos.

El pensamiento era una mentira.

Reflexión:

Los pensamientos producen sentimientos. Si quiero tener sentimientos positivos, debo dirigir mis pensamientos hacia la verdad, la luz, la vida, el bien, el amor: Dios. Cuando me vienen pensamientos falsos, debo entregárselos a Dios: "Dios, no puedo con este pensamiento; te lo entrego". No confío en los pensamientos temerosos. No confío en los pensamientos egoístas. No confío en los pensamientos iracundos. No me sirven. Lo que sí me funciona es centrarme en la voluntad de Dios. La voluntad de Dios es siempre amor. El miedo es la antítesis del amor. Toda acción está motivada por el miedo o por el amor. ¿Cuál será mi elección hoy? ¿Qué pensamientos albergaré? ¿En qué me concentraré hoy? ¿Me diré a mí mismo que puedo controlar los pensamientos de miedo, ira y egoísmo? ¿O se los entregaré a Dios y le preguntaré qué quiere que sea, para luego actuar en consecuencia?

Luke H., Oregon, EE.UU



¿Dónde está tu honestidad?

Los Pasos reemplazan el proceso adictivo con un Programa de recuperación.



Esto ocurrió hace casi 20 años, cuando yo comenzaba este programa de recuperación: Camino a mi trabajo, iba manejando mi carro lentamente, de repente el vehículo que iba detrás aceleró e impactó mi auto. Realmente fue algo muy leve, pero pensé: “puedo aprovechar para sacarle dinero, le diré que me dañó toda la parte trasera de mi vehículo” Yo sabía que los otros daños habían sido causados previamente, de ninguna manera eran responsabilidad de ese conductor.

Resultó que era una joven, ella me dijo que en un descuido había acelerado sin darse cuenta, pero que era imposible que esos daños los hubiese causado ella, era evidente que su responsabilidad se limitaba a un pequeño rayón. Yo insistía, discutimos y entonces el Poder Superior me iluminó, pensé:” hay algo que no está bien, llamaré a mi padrino”.

Le conté y me dijo: “NELSON, donde está tu honestidad?” No me gustó la pregunta, y respondí que eso no tenía nada que ver con la honestidad. El padrino me hizo ver que yo estaba haciendo algo indebido: cobrarle a esa conductora por daños que yo sabía que mi vehículo ya tenía. Le pregunté: ¿Qué debo hacer? “Pide disculpas, y ve a tu trabajo”. Así lo hice.

Después, al practicar los pasos y examinar esa experiencia, aprendí que no puedo obedecer el primer pensamiento que viene a mi mente, frecuentemente es un pensamiento adictivo, negativo. Me sirve aplicar el lema Piense, piense, piense.

Ese pensamiento adictivo está relacionado con el autoengaño: “voy a aprovecharme de esta situación” o “no es tan grave lo que quiero hacer, sería una leve falta”. Me sirve poner una pausa entre el pensamiento y la acción.

Mi padrino me decía que para mantener una sobriedad duradera y de calidad, tenía que ser rigurosamente honesto. Las mentiras, la falta de sinceridad, la deshonestidad en cualquier campo, me pueden llevar a una recaída, porque como adicto en recuperación, mi estabilidad depende de mi condición espiritual. Así como no puedo permitirme intoxicarme con miradas, recuerdos o pensamientos lujuriosos, también debo ser completamente sincero al hacer rendiciones. Me sirve la herramienta: “Decisiones basadas en lujuria”, coloco el filtro: Si la persona fuese gorda, vieja y fea, ¿hablaría con ella? ¿Realmente tengo un vínculo no sexual para ese intercambio social?, o me estoy engañando? La lujuria se disfraza. No puedo reforzar la Conexión negativa, no me sirve ir retrocediendo lentamente al infierno, en lugar de ir corriendo gozoso al cielo.

Esta experiencia me llevó a examinar el autoengaño, al principio no me daba cuenta de que mi actitud estaba equivocada, veía normal sacar ventaja de la situación. Al practicar los pasos, cambié; hoy puedo hacer un inventario en el momento para examinar si estoy actuando como Dios quiere que lo haga o si estoy siguiendo mi ego enfermo. No puedo comportarme como un adicto activo, sino como un sexólico en recuperación. Estoy en un programa de cambio, para mí fue muy reconfortante cuando mi esposa me dijo que yo había cambiado para bien

El Libro Blanco dice: la fórmula que no falla es dejar de engañarnos a nosotros mismos, reconocer nuestros defectos,

renunciar a ellos, admitir los daños causados a los demás y repararlos; de esta manera hacemos de los pasos que van del cuarto al décimo el eje de nuestro estilo de vida.

En los 19 años de sobriedad en SA que recientemente cumplí, muchas veces me ha servido hacerme la pregunta de mi padrino: ¿Dónde está tu honestidad? Eso me ha servido para volver al camino cuando el autoengaño me quería llevar por rutas equivocadas; me ha servido para evitar conductas imprudentes. También me ayuda otra pregunta que el padrino me hacía, cuando yo le rendía ganas de consumir: ¿De qué estás escapando? ¿Cómo están tus resentimientos y tus miedos? El inventario del Décimo Paso es muy importante, me ayuda a mantenerme alerta y así ataco la fuerza negativa que tengo dentro de mí. El autoexamen me permite reemplazar el proceso adictivo por un proceso de recuperación y crecimiento.

Practicar los pasos me permite vivir con esperanza, aguardando confiadamente las bendiciones de Dios, aspirando al despertar espiritual, para tener una vida feliz y útil.

Nelson, Venezuela.



Sanando las heridas en mi Vida

*Su madrina la ayudó a reconocer un
resentimiento profundo hacia su
madre adoptiva.*



Riguroso” es “un adjetivo que significa extremadamente minucioso, exhaustivo o preciso”. La rigurosa honestidad es un compromiso con la veracidad absoluta en todos los aspectos de la vida, incluso cuando es difícil o tiene consecuencias. Uffffffff. Convertirse en una persona rigurosamente honesta es un proceso que se desarrolla a lo largo de la recuperación. Esta adicta no tenía idea de cómo ser honesta al comienzo de su camino, y ser rigurosamente honesta parecía imposible.

Comencé siendo honesta con cosas pequeñas, luego gradualmente pasé a áreas más significativas de mi vida. Hacer mis Cuarto y Quinto Pasos llevó mi honestidad a una nueva profundidad. Por ejemplo, antes de mis Cuarto y Quinto Pasos, yo no podía admitir lo enojada que estaba con mi madre adoptiva por no protegerme del abuso sexual por parte de mi padre adoptivo y de su hermano (mi tío). El hecho de que ella estuviera en el hospital durante el abuso sexual por parte de mi padre adoptivo nunca me pareció una buena excusa para que no me protegiera. Ella nunca supo que ocurrió.

Me dijeron que, si yo le decía la verdad, eso la mataría. A los ocho años, era un pensamiento aterrador —que las palabras

podían matar a tu madre— y yo creí que realmente podría pasar. Así que, en su lugar, ella recibió años de mi ira que no merecía. Nunca dejé de amarla, pero en el momento del primer abuso sexual, comencé a protegerla, y mi infancia terminó. Terminó a los ocho años. Hoy todavía lloro esa pérdida.

Durante muchos años después del abuso sexual, mi objetivo en la vida era protegerme, pero no sabía cómo.

Durante muchos años después del abuso sexual, mi objetivo en la vida era protegerme, pero no sabía cómo. Mi abuela paterna sospechó que algo había pasado. Fue la primera vez que le mentí, y eso levantó una barrera entre nosotras. Ella había sido la persona a quien le contaba todo hasta entonces. En cambio, subí 30 libras en un año como mi primer intento de protegerme. Creé fantasías de ser rescatada por un hermano mayor. Me retiré a un mundo donde la fantasía y la lujuria me alejaban de todo dolor. Era un mundo solitario, pero seguro.

Cuando comencé mi camino de recuperación en 1992, solo quería mantenerme sobria sin consumir. Mi primera madrina me ayudó a admitir la profundidad de mi enojo hacia mi madre adoptiva. Mamá murió en 1977 cuando yo tenía 21 años. Ahora está en el cielo, y creo que sabe sobre mi abuso sexual. ¿Ha llorado por ello? Creo que sí, pero no puedo hablar con ella para estar segura, porque no estoy en el cielo. Le hablo con frecuencia y espero que me escuche. La he perdonado. ¿Está enojada porque nunca se lo dije cuando estaba en la tierra? Rezo para que podamos hablar de ello cuando llegue al cielo. Ambas somos preciosas hijas de Dios. Con el tiempo y con la ayuda de Dios, la rigurosa honestidad ha sanado las heridas de mi vida

Peg V., Ohio, EE.UU. 



No puedo dejar mi corazón fuera de esto

La honestidad le ayuda a dar los Pasos con sinceridad de corazón

La honestidad empieza con el corazón. Mi mente buscará todo tipo de razones para evadir la verdad. Cuando estaba atrapado en la adicción, le hacía caso a mi cabeza buscando razones y excusas para seguir consumiendo. Seguía mi cabeza, pero mi corazón estaba inquieto. Con la gracia de mi Poder Superior, encontré SA y comencé a seguir mi corazón. Mi conexión con mi Poder Superior se da principalmente a través del corazón.

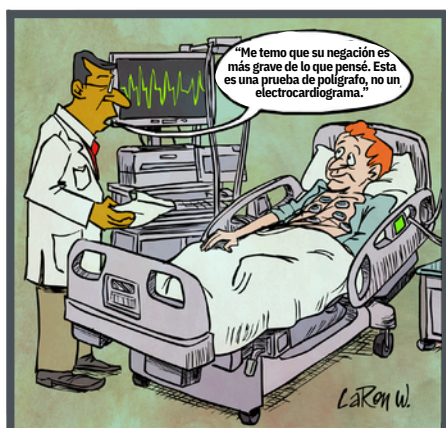
La buena voluntad también tiene que ver con el corazón. Quizás mi corazón aún no esté del todo resuelto. Admito ante mi Poder Superior que no lo tengo todo bajo control. Mi corazón está inquieto. Quiero mejorar, pero no basta con ser "algo honesto" o "honesto la mayor parte del tiempo". Necesito ser rigurosamente honesto y admitir que no puedo con la lujuria. En ningún momento. Siempre. Mi corazón sabe que es cierto. Este es mi Paso Uno.

Los Pasos Dos y Tres siguen. Si soy rigurosamente honesto, mi oración de

ayuda será sincera. La sinceridad habla por el corazón. "Ayúdame", rezo con sinceridad, y mi Poder Superior siempre responde. Siempre. Esto es honestidad rigurosa. Admito la verdad y rezo con sinceridad. Mi corazón está sereno. He aceptado lo que no puedo cambiar: mi impotencia ante la lujuria. Con honestidad rigurosa, recibo el don de la sobriedad. Siempre, en cada momento honesto.

La semana pasada, caminaba por una zona urbana abarrotada, rodeada de tentaciones. Al llegar a casa, me di cuenta de que había olvidado entregar las tentaciones a mi Poder Superior. Mi honestidad rigurosa me recordó que había cometido un error. Tenía imágenes remanentes dando vueltas en mi cabeza, y mi corazón no estaba en paz. Hice una llamada telefónica y lo compartí en una reunión. Compartir estas cosas me ayudará a recordar y a hacerlo mejor la próxima vez. Mi corazón recupera la paz cuando soy rigurosamente honesto.

Kwaku O., Ghana



Mucho Valor

El Poder Superior le da el valor para entregar toda su vida a la voluntad de Dios.

Cuando escucho las palabras “rigurosa honestidad”, pasan muchas cosas por mi mente: sacar lo de adentro hacia afuera, compartir con otros, escribir inventarios del Décimo Paso, hacer llamadas telefónicas y compartir con honestidad y sinceridad en las reuniones. En mi recuperación, ya ha quedado claro que esto es absolutamente necesario.

Pero ¿sabes qué? Compartir honestamente y con sinceridad con otros nunca ha sido mi problema. Siempre me he abierto, incluso antes de la recuperación, porque buscaba atención. Por la gracia de Dios, ya no hago eso hoy y limito lo que comparto con los miembros de SA.

El desafío para mí está más en ser rigurosamente honesta conmigo misma. Negaría que una casa está en llamas incluso si yo estuviera dentro. Es mucho más fácil llevar vendas en los ojos que admitir que algo no está funcionando y luego dejarlo en manos de Dios. Y parece que quiero evitarlo a toda costa.

Por ejemplo, en relación con la recuperación y sobriedad en SA, estuve enamorada de alguien por mucho tiempo. Quería que funcionara. De repente tuve mucho miedo, mucho trauma y mucha incertidumbre.

Después de aproximadamente un año de mucho sufrimiento —para ambos— tuve que admitir que no estaba funcionando, seguir a Dios y soltar. Mi vida ha mejorado mucho desde entonces.

Tengo que atreverme a entregarme a Él.

La rigurosa honestidad requiere mucho valor, y yo no lo tengo. Mi Poder Superior sí, y Él no es tímido para dármelo. Tengo que atreverme a entregarme a Él, poner toda mi vida en Sus manos y confiar en Él. Ese es el Tercer Paso: “Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, según nuestro entendimiento de Él.” (AA 59) Nuestra voluntad y nuestras vidas. Por la presente me comprometo a que, solo por hoy, pondré mi vida en Sus manos. Estoy tomando nuevamente el Tercer Paso hoy. Quiero ser rigurosamente honesta y le pido a Dios la disposición y el valor para hacerlo.

Nathalie V., Bélgica





SIN RESERVAS

*Aprendió a través del
Programa a ser honesto
en todas las áreas de su
vida.*

La rigurosa honestidad conmigo mismo es la mejor medicina para la enfermedad porque mi enfermedad surge de la negación: mentirme a mí mismo y a los demás. Antes de la lujuria, aprendí a fantasear e inventar historias divertidas. Las llevé a mi vida diaria cuando descubrí que podía mentir para evitar problemas o para lidiar con cosas incómodas.

Recuerdo una ocasión en la que me mentí a mí mismo sobre Dios. Mis padres se habían divorciado, y mi madre, mis hermanas y yo tuvimos que mudarnos a casa de mi tío. Estaba muy enfadado por estar en casa de otra persona. Ni mis padres, ni otras personas, ni Dios estaban haciendo un buen trabajo, así que de ahora en adelante, yo iba a encargarme de cuidar de "mí mismo". Tenía seis años. Creí esa mentira y empecé a temer al mundo; Necesitaba sentirme bien.

Me sentía con derecho a mentir, engañar y manipular para que se cumplieran mis necesidades y deseos.

Estas mentiras confundieron tanto mis necesidades y mis deseos que perdí la capacidad de ver la diferencia entre lo que quería y lo que realmente necesitaba. Esta y muchas otras actitudes no se controlaron en mi vida durante más de 33 años. Excusado por mis miedos y resentimientos, nunca hablé con nadie sobre esto.

Después de entrar en el programa, admití que era adicto y sexólico (qué palabra tan aterradora para mí en ese momento). Admití que algo serio me pasaba y que no estaba en condiciones de gestionar nada, especialmente mi vida o cuidarme a mí mismo. Vi que había ayuda en SA para mí, y que estaba haciendo daño lo suficiente como para estar dispuesto a dejar la lujuria y a querer alcanzar la sobriedad sexual más que nada. Para mí era cuestión de vida o muerte (y por la gracia de Dios, sigue siéndolo). Hice el trabajo que me sugirió mi padrino, hice llamadas, fui a reuniones (moderando con mi debilidad, como diría mi padrino), hice el trabajo de Pasos, terminé tareas pendientes en casa, hice mi trabajo, recé y medité, hice el servicio, etc. Todo esto fue en contra de mi voluntad. Era muy doloroso, incómodo y nuevo.

No lo sabía en ese momento, pero mientras seguía el programa de SA de forma continua, crecía en honestidad y en todas mis demás virtudes dadas por Dios.

Lo daba todo, toda mi atención y energía, porque sabía que había perdido mi derecho a la vida, a mi familia, a mi dinero y a todo lo demás. Mi honestidad, guiada por mi padrino y mis inventarios, me mostró que había fracasado en todos mis esfuerzos.

Estoy ocupado viviendo mi vida y haciendo la obra de Dios, y ya no necesito mentir para vivir.

Sin contenerme, dejé que mi padrino y mis hermanos en SA entraran en todos los aspectos de mi vida. Yo compartía y ellos compartían. Me hice miembro. Esa es la base sobre la cual, por la gracia de Dios, hay crecimiento en todos los aspectos de mi vida. Estoy ocupado viviendo mi vida y haciendo la obra de Dios, y ya no necesito mentir para vivir. Tengo conversaciones honestas dentro y fuera de mí. Este programa me lleva a viajar a convenciones, y para algunas de ellas, mi esposa ha empezado a acompañarme.

Mis hijos tienen su propia vida y su propio Poder Superior, y eso les guía correctamente sin que yo les dé lecciones, les pase mis miedos, inseguridades y fracasos, "para ayudarles". Mi esposa ha encontrado su propio lugar en la recuperación.

Estos últimos meses, hemos tenido que enfrentarnos a dificultades como familia. Mi mujer lleva más de seis meses fuera, cuidando de nuestro hijo que lucha contra el cáncer en un hospital al otro lado del país. Ella ha tenido una operación de espalda, los gastos, los viajes y otras cosas que conlleva la vida. A pesar de todo esto, estoy sobrio y creciendo en honestidad. La recaída, la lujuria, la autocompasión, el resentimiento y la mentira nunca fueron opciones. Trabajar en el Programa, mantenerse sobrio, decir la verdad y vivir "hágase tu voluntad"—¿cuál es lo siguiente correcto? Las llamadas a mi padrino y a otros pidiendo ayuda, y preguntando "cómo puedo crecer en comprensión y eficiencia" son mi opción.

Soy un sexólico que está disfrutando a conciencia de nuestro camino. ¡Funciona cuando lo uso!

Mi corazón está LLENO de gratitud y amor por SA, la vida, Dios, la realidad, el Poder Superior y cualquier palabra que me lleve a esa plenitud, dentro y a mi alrededor.

Anónimo





Mirando el sol

*Completamente dispuesta
ante Dios, con una entrega
total a que Él la liberase de
sus defectos, tuvo una
experiencia espiritual
decisiva.*

Llevo cinco años en SA y tres sobria. He estado trabajando los doce pasos con mi madrina siguiendo el libro Pasos en acción. Sé que hay otros métodos en SA, pero solo puedo contar mi propia historia (lo que supongo que es rigurosa) honestidad. Es un método muy detallado y minucioso, que implica un profundo examen de conciencia, a menudo bastante doloroso, pero extremadamente gratificante y hermoso, y con mucha base en la literatura. Este artículo trata sobre mi trabajo más reciente e intenso con los pasos, al empezar el séptimo paso. El título refleja una experiencia similar a la luz blanca que vivió Bill W., pero que hasta ahora nunca me había sucedido a mí.

Voy a desarrollarlo dentro del contexto del tema de esta edición: «Honestidad rigurosa». Cuando tenía nueve o diez años entregué mi vida al Dios de mi entendimiento. Hace muchos años hice los pasos sexto y séptimo en otra fraternidad en la que llevo mucho tiempo en recuperación, y desde entonces rezaba la oración del séptimo paso la mayoría de las mañanas. Pero la recitaba sin sobriedad sexual y sin la rigurosa honestidad que es una parte esencial de la sobriedad de SA. Puedo decir que siempre lo hice lo mejor que pude con la claridad que tenía en ese momento. Era como estar de pie en una habitación a oscuras, de espaldas a la ventana. Había algo de luz. Entonces me di la vuelta y me quedé mirando el sol. Así es como me siento ahora.

Entonces me di la vuelta y me quedé mirando el sol. Así es como me siento ahora.

Lo que hice, a la manera de SA, fue prepararme para recibir este regalo del Dios de mi entendimiento mediante un minucioso trabajo de los pasos. El cuarto paso fue bastante fácil. Ya sabía que estaba resentida, que era deshonesta, egoísta y que tenía miedo. El quinto paso fue doloroso pero necesario. Fue el comienzo de una rigurosa honestidad, como dice: «Si esperamos vivir largo tiempo o felizmente en este mundo, necesariamente tenemos que ser completamente sinceros con alguien» (*Alcohólicos Anónimos*, pp. 73-74). Pero eso no me transformó. En los pasos cuarto y quinto me convencí profundamente de la famosa frase: «No son ellos». Me impactó más que nunca saber quién era yo y de lo que necesitaba liberarme urgentemente. Asimilé que «es verdaderamente horrible admitir que, con una copa en la mano, hemos deformado nuestra mente hasta tener una obsesión por beber tan destructiva que solo un acto de la Providencia puede librarnos de ella» (*Doce pasos y doce tradiciones*, p. 19).

Esto se consolidó con mi trabajo del sexto paso, que me hizo comprender en profundidad de lo que necesitaba ser liberada y reforzó mi voluntad absoluta de hacerlo.

Pero al principio fue solo a nivel teórico. fue el comienzo del cambio real, más que el estudio y la reflexión.

Esta semana, he empezado mi trabajo del séptimo paso, he leído la parte introductoria de Pasos en acción y las experiencias compartidas por los miembros. He terminado las dos primeras. ¡Ha sido la experiencia más inspiradora, real, profunda y espiritual de toda mi vida! ¡Y eso que he estado haciendo todo lo posible por tener una relación con Dios desde que tenía nueve o diez años! Pero ha sido en este momento cuando lo he comprendido. He subrayado casi cada palabra de esta parte.

Estos fragmentos son la encarnación misma de la honestidad rigurosa. Cada pequeño truco, mecanismo y racionalización que había utilizado para salir adelante en la vida han quedado al descubierto por completo. Sin ningún lugar donde esconderme ni excusarme, me encontraba ante Dios, totalmente expuesta, con dos preguntas acuciantes: ¿Ésta soy yo realmente? y ¿Estoy dispuesta a que mi nuevo Amigo se lo lleve todo de raíz?

Es verdad que «cuando el alumno está preparado aparece el maestro». Mis raíces se afianzan en un nuevo suelo. En efecto, cuando no me queda nada más que Dios, descubro que Dios es suficiente.

Kathie S., Devon, Reino Unido



LA CRUDA REALIDAD



Su primer paso fue ver la realidad por primera vez sin mentiras y admitir ante sí mismo que era adicto.

La honestidad rigurosa significa la capacidad de compartir un sentimiento o una situación con otra persona de forma totalmente imparcial. A los adictos les gusta minimizar y oscurecer la verdad de los acontecimientos, caracterizándolos desde su punto de vista, sin tener en cuenta a la otra parte ni la realidad del suceso.

Durante años, nos hemos mentado a nosotros mismos y a los demás sobre nuestras acciones, actitudes y creencias. Toda nuestra vida es un delirio y engaño.

Cuando llegamos a la cruda realidad de nuestra adicción y nos vemos obligados a admitir que somos adictos (Paso Uno), nos damos cuenta de que ya no podemos mentir ni engañarnos a nosotros mismos ni a los demás. Tuvimos que aprender a cambiar nuestro comportamiento y ser sinceros con nosotros mismos y con los demás. Esto no fue fácil y, de hecho, es muy difícil para nosotros. Solo pudimos lograrlo con la guía de un grupo de Doce Pasos y nuestro padrino. Fue un proceso lento que a veces tomó semanas y meses. En última instancia, fue la realidad la que finalmente nos llegó (Paso Cuatro). Cuando nos vimos como realmente éramos y luego (Paso Cinco) se lo admitimos ante nuestro padrino.

La honestidad rigurosa significa que debemos reconocer la realidad de la situación, tal como realmente fue, y no como nos gustaría o deseáramos que fuera. Debemos reconocer la verdad y ser honestos con nosotros mismos y con los demás sobre lo sucedido y nuestra responsabilidad. Luego, debemos enfrentar a la otra parte y enmendar el daño, reconociendo nuestras faltas y disculpándonos por nuestro mal comportamiento. Debemos reconocer la verdad y ser capaces de reconocer los hechos tal como realmente sucedieron y no como imaginamos que sucedieron.

Paul Z., Georgia, EE. UU.



Diciembre 2025

Hola chicos, soy Abhinav, un agradecido adicto a la lujuria en recuperación y adicto al sexo, sobrio hoy un día a la vez (UDAV) desde el 15 de agosto de este año por la gracia de Dios.

Comencé mi camino con SA en abril de 2023, cuando una persona cercana de mi fe me sugirió asistir a un programa de Doce Pasos para mi problema de masturbación compulsiva. He recaído crónicamente desde que comencé el Programa, y mi mayor tiempo de sobriedad fue de 37 días. Si me miro a mí mismo, nunca fui rigurosamente honesto con nadie, ni siquiera después de llegar a SA y trabajar los Pasos. Eso no significa que fuera completamente deshonesto. Fui parcialmente honesto, haciendo cosas a medias. Como dice el Libro Grande de AA: «Las medias tintas no me sirvieron de nada» (AA 59).

Después de pasar por muchas recaídas, problemas, depresión e ideas suicidas, algo cambió en mi actitud este año. Me senté con mi Dios y le escribí una carta sincera y llena de lágrimas, describiendo mi situación y pidiéndole su misericordia.

**Una carta
sincera y
llena de
lágrimas**



Nunca fui tan honesto en mi vida, y en ese proceso de escribir, Dios cambió algo dentro de mí. Dios produjo en mí un cambio de carácter que yo nunca podría haber logrado. Empecé a ser más honesto al compartir. Y lo más importante, comencé a ser completamente honesto con Dios, conmigo mismo y con mi padrino.

**Comencé a ser
completamente
honesto con Dios,
conmigo mismo y
con mi padrino.**

Casi al mismo tiempo, estaba trabajando de nuevo en el Sexto Paso con mi padrino, y él me sugirió que esta vez hiciera un inventario profundo. Mientras escribía ese inventario lenta y gradualmente, comencé a ser más honesto conmigo mismo y con el Dios de mi vida. Si me preguntas sobre mi vida ahora, es nada menos que un milagro, y ¿quién está haciendo ese milagro?: Mi amoroso Dios. Dios hizo por mí lo que yo no podía hacer por mí mismo. Muchas gracias, Dios.

Gracias por dejarme compartir.

Abhinav, India



*Estaba en el
punto de
inflexión de su
inventario y se
abandonó a Dios
con total
honestidad.*



La búsqueda

Practicar la honestad rigurosa le ha permitido crecer en integridad en cada área de su vida.

Cuando estaba en un centro de tratamiento para lidiar con mis adicciones, me pidieron que escribiera tres palabras que me gustaría que estuvieran escritas en mi lápida. Escribí: Honesto, Valiente y Leal. Al escribir esto, me di cuenta de que la honestidad estaba en la raíz de las tres.

Cuando me comprometí a ser rigurosamente honesto, significó que me comprometí a evitar incluso las más pequeñas distorsiones, ya fueran exageraciones, omisiones o ajustes de la realidad para beneficio propio. Particularmente, esto es cierto en todos los asuntos relacionados con mi esposa y es la piedra angular de mi lealtad hacia ella.

Poco después de entrar en recuperación y perder una carrera de 20 años debido a mi engaño y deshonestidad, finalmente había reiniciado una nueva carrera con un nuevo jefe. Había cometido un error costoso y podría haberlo ignorado, ya que había detectado el error y ¡Sin embargo, la honestidad rigurosa me hizo entrar en la

oficina de mi nuevo jefe y reconocer el error sin minimizarlo ni echarle la culpa a nadie más.

Él simplemente me preguntó qué planeaba hacer al respecto. Le dije lo que había hecho y él estuvo agradecido de que se lo hubiera contado. El mundo no se acabó como yo había predicho en mi cabeza. Cuando la confianza está presente, las relaciones se profundizan y la comunicación se vuelve más abierta y fructífera. Esto fue cierto para mi relación con mi jefe, quien continuó confiando más en mí durante los 13 años que trabajé para él, cada vez que me presentaba con la verdad. Él no quería verme partir cuando finalmente decidí jubilarme este año.

La humildad no me resulta fácil. A menudo recuerdo al hombre en SA cuyo grupo base decidió darle un pin por ser el miembro más humilde que conocían. Cuando usó el pin en la reunión de la semana siguiente, se lo quitaron. La humildad es así de tramposa. Un miembro en uno de los grupos a los que asisto dice a menudo: “No te preocupes

por encontrar la humildad; la humildad te encontrará a ti". También debo equilibrar la honestidad con compasión y Tacto. La honestidad rigurosa no significa brusquedad o insensibilidad. Debo transmitir la verdad de una manera que respete la dignidad y los sentimientos de los demás. Cuando trato con mi esposa o mis hijos, por ejemplo, esto podría significar elegir el momento adecuado, las palabras adecuadas o el contexto adecuado para compartir verdades difíciles, y siempre manteniendo un espíritu de bondad y empatía.

La búsqueda de la honestidad rigurosa a veces se siente solitaria, especialmente en contextos donde la deshonestidad es normalizada o recompensada. Sin embargo, para mí, cada acto de decir la verdad es un pequeño acto de valentía: un esfuerzo concertado para recuperar la confianza que había perdido de mi esposa.

Las recompensas de tal valentía son muchas: Relaciones más profundas con mi familia. Mayor autoconocimiento.

La satisfacción de vivir alineado con mis valores. Realmente puedo "mirar al mundo a los ojos y estar

libre". Si bien los desafíos persisten, son superados con creces por los beneficios.

Para mí, la honestidad rigurosa es mucho más que un ideal: es una práctica esencial para mí, como alguien que busca vivir una vida con sentido y lealtad. Me pide una reflexión continua, una valentía inquebrantable y la voluntad de enfrentar cualquier verdad que surja. Y en un mundo a mi alrededor que a menudo premia la conveniencia sobre los principios, la honestidad rigurosa se destaca como una fuente de esperanza y renovación.

Al comprometerme con este estándar exigente, pero profundamente gratificante, ayudo a construir una familia arraigada en la confianza, la justicia y el respeto mutuo; una familia en la que la verdad no solo se habla, sino que se vive cada día. Ahora, para ser claro, no estoy diciendo que practico la honestidad rigurosa a la perfección. Tengo muchos defectos y me quedo corto en muchas ocasiones. ¡Simplemente quiero estar en camino a ser "asombrosamente imperfecto"!

Roland R., BC, Canadá 

TEMA DE DISCUSION

Roland menciona en su artículo, "La búsqueda", cómo la honestidad fue vital en su nueva relación con su esposa. ¿Qué tan importante ha sido la honestidad en tu recuperación?

¿Has necesitado ayuda para identificar cuándo has sido deshonesto?

¿Cómo has lidiado con el miedo que puede surgir

al necesitar decir una verdad difícil?

¿Te ha ayudado el proceso de enmiendas a ser más honesto en tu vida?

¿Alguna vez te has "echado atrás" en la honestidad y, de ser así, cuál fue el resultado?

Roland también comparte cómo le dijo la verdad a su empleador y qué sucedió como resultado. ¿Has experimentado una situación en la que dijiste la verdad en el trabajo y,

de ser así, ocurrió una consecuencia importante? ¿Te apoyaste en tu Poder Superior (PS) para que te ayudara a superarlo?

Por último, ¿encuentras que la honestidad produce valentía? ¿De qué manera?

¿Utilizarás este artículo para un tema de discusión en tu grupo base? Envía una historia de tu propio camino de recuperación a essay.sa.org

LA BASE SEGURA



Descubrió que podía entregarse por completo a este programa sobre una sólida base de honestidad

Cuando leemos “Cómo funciona” del Libro Grande de AA, me siento alentado por lo poco que se interpone entre mí y la recuperación. Incluso tener un trastorno emocional y mental grave no es un obstáculo (¡uf!). ¿La única condición? Entregarme a “este sencillo programa” de los Pasos.

Un acertijo: El 10 de agosto de 2020, recaí en las 48 horas después de haberme unido a reuniones telefónicas, haber trabajado con un nuevo ahijado, haber llamado a mi padrino y haber enmendado recientemente mi error. ¿Qué sucedió?

En resumen: lo que NO hice fue preguntarle a mi padrino si lo que planeaba hacer era una buena idea. No admití que (a) esta actividad me abría el camino a la autoestimulación deliberada, y (b) que esa era la razón por la que me atraía (la “provocación, la intriga y lo prohibido”). En cambio, pensé en las tres palabras más peligrosas del

adicto: Puedo. Manejar. Esto.

Algo tenía que cambiar. Necesitaba una sobriedad que se asentara sobre una base sólida y segura, no una que viviera bajo la sombra de la posibilidad de consumir. Ya llevaba unos 15 años con el agotador programa de dos pasos para la recaída (Primer Paso: ¡Soy el peor! Segundo Paso: ¡Dios, arrégrame! Recaer y repetir). Estaba cansado de “mi programa” que solo funcionaba a veces, asustado por la facilidad con la que había regresado a la poderosa y aislante oscuridad de esta enfermedad, ¡y no tenía una defensa efectiva!

Algo tenía que cambiar. Necesitaba una sobriedad que se asentara sobre una base sólida y segura, no una que viviera bajo la sombra de la posibilidad de consumir. Ya llevaba unos 15 años con el agotador programa de dos pasos para la recaída (Primer Paso: ¡Soy el peor! Segundo Paso: ¡Dios, arrégrame! Recaer y repetir).

Estaba cansado de “mi programa” que solo funcionaba a veces, asustado por la facilidad con la que había regresado a la poderosa y aislante oscuridad de esta enfermedad, ¡y no tenía una defensa efectiva! “Mentir” es solo otra forma de decir “ocultar”. ¿Cómo puedo dar lo que escondó?

El camino a la libertad se basa en la honestidad simple y directa. Primero, invité a Dios a guiar todo este proceso. Decidí aceptar todo lo que Él me revelara. Solo quería paz. Entonces leí “¿Qué es el sexo con uno mismo?” (*Herramientas prácticas de recuperación*, 14) y me hice esa pregunta. La “sobriedad técnica” no me daba paz. Una vez que admití mi recaída, la paz me inundó y tomé conciencia de la presencia amorosa de Dios en mí y a mi alrededor. Todo iba a estar BIEN. Podía sentir que se abría el camino hacia una vida nueva y limpia.

Cuando estoy en Su Presencia, Dios transmite el Poder Superior y no deseo lujuriar.

Cuando estoy en Su Presencia, Dios transmite el Poder Superior (PS) y no deseo lujuriar. Realmente puede haber una suspensión diaria de la obsesión; pero no puedo recibir esto si estoy bloqueando el canal del PS con el ruido de la lujuria y el ego. “La obsesión con la lujuria no disminuye si sigo practicando conductas lujuriosas” (SA, 158). ¿Dónde estaba bebiendo lujuriosamente? ¿Estaba listo para dejarlo de una vez por todas,

y entregar la lujuria y el ego activamente a mi padrino y a mi PS para que me guiaran? Empecé de nuevo desde el Primer Paso, comprometido con la honestidad (conmigo mismo, mi padrino y Dios) y la voluntad (de actuar).

Sabía lo qué tenía que dejar de hacer. Algunas cosas obvias: ver contenido multimedia con la esperanza de “tropezar” con algo. Necesitaba terminar con esa actitud (el “derecho” a navegar) y la acción (entrar en sitios web específicos/momentos innecesarios). Algunas menos obvias: alimentar el ego al condenar a otros para evitar miedos.

Una vez que acepté estas cosas, necesité ayuda extraordinaria (para liberarme de la obsesión antes del primer trago de lujuria/resentimiento). Me abrí y comencé a recibir ayuda. Hoy, mi recuperación se basa en una base sólida y pacífica: Su cuidado.

El trabajo de los Pasos es un trabajo de honestidad. Incluso en su forma más intensa, he descubierto que conlleva una profunda y serena alegría porque resulta que estoy hecho para vivir en la verdad, no en una mentira. (Prueba: ¡Es más difícil seguir convenciéndome de que mis mentiras son ciertas!); y afortunadamente para este sexólico sin remedio, la promesa de “Cómo funciona” no es una mentira: “Dios podía remediarlo y lo remediaría [aliviar mi sexolismo], si Lo buscábamos” (AA, 60). Gracias, Dios.

Angelo A., Kansas, EE. UU.-



A cada hermano en SA que me ha tratado con respeto y amabilidad; a quienes notan la incomodidad de ser la única mujer en una reunión o evento de SA; a quienes se esfuerzan cada día por hacer de SA un lugar seguro para nosotras; a quienes me han tratado como a una hija o una hermana; a los hermanos amorosos que me dieron la bienvenida en SA... ¡gracias!

Ustedes me han ayudado a sanar la imagen negativa que tenía de los hombres. He podido hacer enmienda con mi padre y perdonarlo. Ya no me siento incómoda al interactuar con hombres, ni los veo como mis enemigos. Me han enseñado cómo estar sobria y comportarme sobria.

Los he visto llorar, mostrarse vulnerables y honestos, y en varias ocasiones he escuchado sus disculpas a las mujeres a quienes han lastimado. Escuchar esas disculpas me llenó de alegría, pero, siendo honesta, antes creía que yo nunca tendría que disculparme con ninguno de mis antiguos compañeros de consumo; después de todo, ellos me habían hecho daño y yo era la víctima.

Hoy sé que la lujuria es como un espejo: refleja lo que uno proyecta en ella. Yo solía atraer a sexólicos porque constantemente estaba enviando señales de lujuria.

Hoy, los hombres me tratan de una manera muy diferente, tanto dentro como fuera de SA. Ya no creo que los hombres sean monstruos que solo buscan sexo. Ahora puedo verlos como hijos de Dios, seres divinamente imperfectos, igual que yo.

No voy a contactar a los hombres con los que consumí en el pasado para hacer enmiendas, así que escribí esta lista en su lugar. Me disculpo sinceramente por:

- Decir que todos los hombres son iguales y que ninguno vale la pena.
- Valorarlos solo por su atractivo físico o su estatus económico.
- Ignorar sus sentimientos y burlarme de su vulnerabilidad, diciendo cosas como "los hombres no lloran" o "sé un hombre".
- Ser infiel.
- Ser deshonesta, manipuladora, controladora, violenta y celosa.
- Presionar encuentros románticos o sexuales incluso cuando podía percibir su incomodidad.
- Acecharlos, revisar correos electrónicos y teléfonos a sus espaldas.
- No valorar nunca sus esfuerzos: siempre quería más atención, más amor, más llamadas, más citas... inada era suficiente para mí!

Mi enmienda en vida es ser una mujer decente y sobria, respetuosa con los hombres con los que interactúo. Los amo a todos.

Evelyn T., Colombia



*Esta miembro
encarna la
honestidad
necesaria para
reparar el daño
causado desde el
corazón.*

DE MONSTRUOS A HERMANOS

DERRITIENDO EL HIELO INTERIOR

Esta miembro vive una vida basada en la espiritualidad como resultado de trabajar el Programa, con un amor profundo por el amadrinamiento.

En mi infancia, soñaba que algo grandioso iba a suceder en mi vida. Eran fantasías infantiles, un gran castillo, una naturaleza hermosa a su alrededor, un “príncipe” y una vida rica y celestial. De niña, creía en mi hermoso cuento de hadas.

Pero la vida hace sus propios ajustes... crecí y mis fantasías cambiaron más allá de todo reconocimiento; comencé a anhelar, cada vez más, una vida desenfrenada. Y ahí estaba: ¡el gran poder de la lujuria! La lujuria lo mató todo: mi fe infantil, mi ingenuidad, mi curiosidad y mi interés por la vida.

Llegué a SA a los 45 años, sintiéndome completamente sola, con un matrimonio de muchos años y cinco hijos a mis espaldas. Toda esperanza de felicidad y de libertad de la lujuria se había desvanecido. Estaba resignada a avanzar hacia un final triste, completamente incapaz de entender cómo sentir calidez o ver la luz. El frío me retenía no solo por fuera, sino también por dentro.

Poco a poco, el hielo comenzó a derretirse, aunque periódicamente volvía a caer en ilusiones de una vida hermosa, pero cada vez que regresaba a SA, volvía a inhalar ese aire fresco. Ahora tengo siete meses de sobriedad según la definición de SA. Finalmente he alcanzado el nivel espiritual del Programa de Doce Pasos de SA. Y el principal motor que me impulsa es mi ahijada. Ella me empuja a seguir adelante, y por eso estoy agradecida. Al recordar aquellos sueños de la infancia, quiero decir que el Gran Acontecimiento es lo que está ocurriendo ahora. El gran hecho es que, cuando despierto por la mañana, agradezco a mi Poder Superior por estar en casa, en mi propia cama, y por estar sobria. Tengo claridad en mi mente y serenidad en mi alma. Y en los momentos en que la lujuria ataca, agradezco aún más a mi Poder Superior por no abandonarme, por mantenerme a salvo y por amarme.

Hermana anónima, Rusia



Dios lo utiliza a él para llevar el mensaje de la recuperación a través del don de la música

Me llamo Winfried y soy de Alemania. Por la gracia de Dios, llevo sobrio desde el 14 de febrero de 2013.

Soy músico aficionado. Siempre he disfrutado improvisar, porque de esta manera no hay reglas. Puedo tocar y presionar las teclas que Dios me muestra. Ante todo, es algo que me tranquiliza, porque no hay errores cuando improviso. Cuando toco, no hay control, porque no hay partitura, y eso me hace sentir libre.

Hace dos años, estaba de vacaciones en las montañas, sentado cerca de un lago. En mi cabeza tenía el texto de la Oración de la Serenidad y tarareaba una melodía para acompañarla que vino de la nada. Fui capaz de recordar la melodía por los intervalos entre las notas. Ese fue el comienzo de la composición musical de cuatro pasos de oración que están muy cerca de mi corazón: el segundo, el tercero, el séptimo y el undécimo pasos.

Así es como Dios me da la música: me siento frente al piano, miro las palabras de una oración y se me ocurre una melodía para acompañarla, y después tomo nota.

Normalmente fluye con facilidad, pero hay veces en que tengo que intentarlo una, dos o tres veces.

Durante mucho tiempo no estaba seguro de hacer públicas estas piezas, al menos dentro de la fraternidad, porque me cuesta mucho lidiar con el deseo de complacer a los demás.

La semana pasada visité a un ahijado cuya esposa también pertenece al programa. En esta visita, recibí la retroalimentación de ella: “Winfried, Dios te ha concedido este don y no te pertenece, así que compártelo con la fraternidad”.

Vi esto como una señal clara de mi Poder Superior y decidí escribir a SAICO. Ahora estoy agradecido de poder dar lo que Dios me ha concedido, y le pido a Dios que me proteja de todas mis expectativas y defectos de carácter que ello conlleva.

Winfried, Alemania



Escuchar aquí:



Partitura:



IMPROVISAR



DONDE DIOS ME ENCONTRÓ

Presentándose como realmente es, Dios lo encuentra allí con su amor que transforma.

No fue en la cima de la montaña donde Dios me encontró, sino en el polvo. No en la imagen

imagen pulida que intentaba mantener, sino en el desorden de mi alma sino en el desorden de mi alma. Durante estos últimos tres meses de sobriedad, he llegado a comprender algo que una vez temí: que mi debilidad no es un obstáculo para lo sagrado, sino la puerta de entrada.

Por ejemplo, he crecido en mi capacidad de pedir ayuda sin vergüenza. Antes, me escondía tras una sonrisa forzada o un silencio, temeroso de ser visto en mis luchas. Ahora sé que abrir mi corazón en vulnerabilidad no me hace débil, sino libre.

También he aprendido a perdonarme. Durante años me castigué por no estar a la altura del ideal de santidad que había creado en mi mente. Creía que tenía que ser perfecta para merecer el amor de Dios. Pero la espiritualidad de la imperfección me ha enseñado que Dios no espera mi perfección, sino mi honestidad.

Otra área de crecimiento ha sido mi forma de orar. Ya no intento impresionar a Dios con las palabras "correctas" ni con una devoción refinada. Simplemente me presento tal como soy. Cansado. A veces

confundido, A veces en paz. Y estoy descubriendo que Dios prefiere mi verdad a mi comportamiento.

La espiritualidad de la imperfección me está haciendo más compasivo

Incluso mi forma de ver a los demás está cambiando. La espiritualidad de la imperfección me está haciendo más compasivo. Antes juzgaba a los demás rápidamente, desde un pedestal silencioso de falsa fuerza. Ahora, desde mis propias heridas, puedo mirar a un hermano que lucha y decir: «Yo también he pasado por eso... y sigo caminando».

Mi alma, antes endurecida por la vergüenza, se está ablandando. No por nada que haya logrado, sino por una ternura que no me exige cambiar para ser amada, sino que me ama para que yo pueda cambiar..

No soy perfecto. Pero estoy creciendo. Y en ese crecimiento herido y honesto, Dios me encuentra cada día.

Hugo M., Boston, EE.UU



RENDICIÓN DIARIA PASOS 10 -12

Aprendió la diferencia entre aguantar “a pura fuerza de voluntad” (dependencia de sí mismo) y la rendición verdadera (dependencia de Dios).

Cuando todavía estaba metido de lleno en mi adicción, yo creía que sabía cómo relacionarme con las mujeres: actuaba, ansiaba, cazaba la emoción, de sentirme deseado. A eso le llamaba “romance y y “conexión”, pero en realidad yo solo quería que me necesitaran y me admiraran. La lujuria, en todas sus formas, llevaba el mando.

En aquellos días —la etapa del sexólico en práctica— no sabía cómo tener una amistad honesta con una mujer. Cada conversación escondía un giro: “¿Cómo puedo sacar algo de ella?” Quizá yo decía que quería amor, pero el Libro Grande lo dice sin rodeos:

“Egoísmo—egocentrismo. Creemos que esa es la raíz de nuestros problemas.” (AA 62)

Ese era yo: siempre tomando, nunca dando.

Luego vino el derrumbe. El dolor. La admisión: no puedo con esto solo. Así que entré a una Fraternidad y encontré gente como yo, que no se rió cuando dije que no podía confiar en mi mente, mis ojos ni mis oídos.

Al principio de la recuperación —el sexólico en recuperación— me fui al otro extremo. Estaba tan aterrizado de mis detonantes que me escondí por completo de las mujeres. Desactivaba el video entrante en las llamadas, activaba los subtítulos para no tener que oír ciertas voces, y evitaba cualquier conversación más profunda, uno a uno, con mujeres.

Se sentía “seguro”, pero también se sentía vacío. Y con el tiempo, me descubrí enojado con la recuperación misma: ¿estoy condenado a temer a la mitad de la

de la raza humana para siempre? El Libro Grande me mostró que esto todavía no era libertad: “Según nuestra creencia, cualquier [plan para combatir el sexolismo] que proponga proteger al enfermo de la tentación está condenado al fracaso.” (AA 101–102). No podía envolver mis ojos y mis oídos en plástico de burbujas para siempre. Entonces, ¿qué hacer?

Ahí fue cuando hice el verdadero trabajo: tomar los Pasos. Me metí a fondo, con un padrino, en esos lugares donde mi supuesto “amor” en realidad era lujuria y miedo. Aprendí a decirle a Dios la verdad: no sé cómo amar de la manera correcta. Por favor, enséñame. Puse en orden mis viejos desastres. Practiqué la rendición diaria: Pasos 10–12.

Poco a poco, mis motivos cambiaron. Ya no quería lo de antes —mensajes secretos, coqueteos ocultos, enredos emocionales egoístas. Quería honestidad limpia, ser útil y respeto. Y cuando me desviaba, le pedía a Dios que quitara mi egoísmo. Poco a poco, mis motivos cambiaron. Ya no quería lo de antes —mensajes secretos, coqueteos ocultos, enredos emocionales egoístas. Quería honestidad limpia, ser útil y respeto. Y cuando me desviaba, le pedía a Dios que quitara mi egoísmo.

Recordé otra vez el Libro Grande:

“Somos como hombres que han perdido las piernas; nunca les vuelven a crecer. Tampoco parece haber tratamiento alguno que haga a los alcohólicos como otros hombres.” (AA 30)

No puedo hacer que me vuelvan a crecer mis “piernas”. No puedo jugar con la lujuria como los hombres “normales”. Pero sí puedo caminar con piernas nuevas: el poder de Dios, motivos honestos y mantenimiento diario.

Hoy, en la etapa del sexólico recuperado, ¿sigo evitando a las mujeres? No. Ya no uso orejeras ni venda en los ojos. Puedo estar donde antes vivían los detonantes —en el trabajo, en eventos sociales, en conversaciones profundas— porque ahora mis razones han cambiado. Reviso mis motivos: ¿Estoy escondiendo una emoción secreta?

Si mi corazón está torcido, me detengo. Si estoy inestable, trabajo con otro sexólico en su lugar.

Así que, para mí:

- Como sexólico acivo, me movía la lujuria, sin control real.
- Como sexólico en recuperación, me escondía de los detonantes, pero tampoco había libertad.
- Como sexólico recuperado, vivo libremente entre hombres y mujeres— no porque yo sea fuerte, sino porque Dios me mantiene honesto y cuerdo cuando me conservo en buena condición espiritual.

Ya no le temo a las mujeres. Le temo más a los motivos egoístas que a la tentación. Y confío en los Pasos diarios y en Dios para mantener firmes mis piernas, un día a la vez.

Y como promete el Libro Grande: “No somos un grupo de amargados... insistimos absolutamente en disfrutar la vida... Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres.” (AA 132–133)

Bachan, India



**Nadie tiene los
problemas que yo
tengo**



**Ahhh entonces
¿eres único?**





SA CFC

Nos cambió a los dos

El paso cinco a tenido un gran impacto en el padrino y el ahijado a través del program de apadrinamiento por correo

Los miembros de SA en prisión reciben ánimo a través del programa de Apadrinamiento por Correo del Comité de Instituciones Correccionales (CIC). Les hacemos saber que

en el exterior, hay personas que se preocupan por ellos. Como personas, todos nosotros tenemos dignidad y, a veces, la vida en prisión termina arrancándola de aquellos que viven dentro. Sin ninguna razón aparente, los funcionarios de prisiones (FP) pueden ser odiosos y arrogantes. Si los FP tienen baja autoestima, creen que por abusar de una persona en prisión su autoestima crece. A pesar de tales pruebas, cuando nosotros, los miembros de SA, trabajamos los 12 Pasos, se nos recuerda que nuestro Poder Superior cuida de nosotros y nos acepta tal y como somos (Segundo Paso). Hacemos recordar a los encarcelados que tenemos un vínculo en común cuando hablamos de la impotencia, así como una solución común para la adicción.

Mediante el programa de Apadrinamiento por Correo, los encarcelados aprenden sobre SA por medio del capellán de prisión u otros funcionarios. Pueden solicitar gratis un libro blanco, una suscripción a la revista Essay y apadrinamiento por un miembro de SA. Muchas prisiones permiten a sus internos el uso de tabletas y comunicarse por mensajes de texto

con sus familiares y amigos. A los que somos padrinos, esto nos ayuda porque supone una comunicación inmediata. En vez de esperar semanas entre carta y carta, una llamada o mensaje de texto ofrecen apadrinamiento “en directo”.

Hace unos meses, hablaba con mi ahijado por teléfono. Él compartía según trabajábamos el Quinto Paso. Un FP podía supervisar nuestra conversación en cualquier momento; así que, para protegerse, hablaba sin entrar en detalles. Cuando compartía su Cuarto Paso, se dio cuenta de la responsabilidad que conllevaban sus actos. Me explicó que por muchos años había estado culpando a sus familiares u otras personas por su comportamiento. Al compartir el Quinto Paso, había reconocido su parte, y fue conmovedor. La comunicación aquel día, ¡vaya momento! Fue algo que nos cambió a los dos.

El servicio es una parte esencial de mi recuperación. Momentos como el que he descrito dan vida a mi recuperación.

K. B., St Louis, EE.UU. 

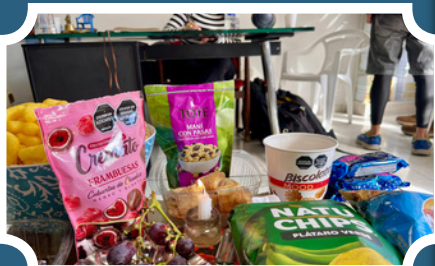
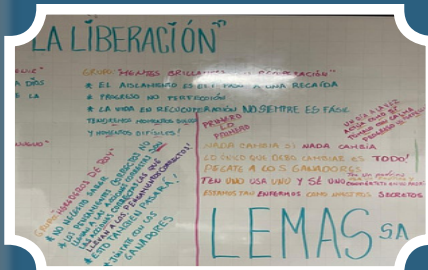
Noticias mundiales



MARATÓN DE AMOR

El pasado sábado 20 de septiembre, el Grupo LA LIBERACIÓN de Bogotá, Colombia; celebró una maratón de reuniones de nueve horas, un espacio para compartir, reír y disfrutar juntos como grupo.

Durante el evento, leímos varios artículos de la revista ESSAY, compartimos la comida y la bebida que trajimos los miembros (incluyendo los deliciosos dátiles que trajo un compañero de Egipto). ¡Incluso le dimos la bienvenida a DOS RECIÉN LLEGADOS!!



También tuvimos un breve taller que trataba de los lemas de la recuperación, donde escuchamos una grabación de nuestro querido compañero Luc D., grabada en 2018. ¡Pudimos recordar cómo hablaba de maravilla el español y también la huella que dejó en nuestros corazones!

Decidimos esa fecha porque ese mismo día se festeja el Día del Amor y la Amistad en Colombia, al igual que el día de San Valentín. También es un día para celebrar el amor en las amistades, y se intercambian regalos, flores, chocolates y tarjetas de felicitación. ¡Tenemos un montón de amor fraternal y amistad en nuestro grupo de LA LIBERACIÓN!

LA LIBERACIÓN, Bogotá, Colombia



SUÉLTALO Y DÉJASELO A DIOS

Retiro de PostFalls

Los retiros son mi parte favorita del programa de SA y una excelente manera de conocer a compañeros que normalmente no veo. Este fue mi segundo retiro, y disfruté jugando baloncesto, fútbolín, billar, ping-pong y cartas hasta la medianoche (ah, y también profundizando en mis relaciones con los demás y con Dios).

Quiero destacar algo significativo: la colaboración entre hombres y mujeres en la recuperación. Me llamó la atención la gran cantidad de mujeres oradoras en las reuniones y la fuerte presencia de mujeres en SA.

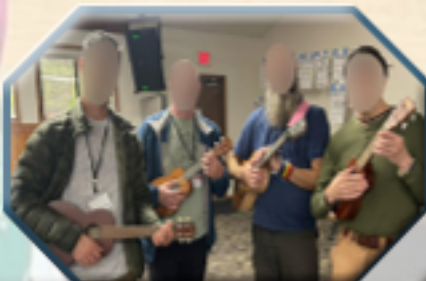
Esto me llevó a una pregunta muy importante: ¿Cómo podemos ser más inclusivos con las mujeres y hacer que se sientan parte de nuestra comunidad, que está dominada por hombres? Las mujeres miembros de SA destacaron que al comienzo de su camino en SA, cuando entraban a la sala, algunos hombres se marchaban, ya fuera por decisión propia o porque sus esposas no se sentían cómodas con su presencia.

He sido testigo de esto en algunas de nuestras reuniones en el área de Seattle, pero nunca tuve la oportunidad de hablar con ellas al respecto. Fui bendecido con la oportu-

de escuchar cómo les ha afectado y los obstáculos que han tenido que superar. Compartieron el miedo que vencieron y la incómoda sensación de no pertenecer, a pesar de saber que su experiencia las calificaba. Una de las miembros compartió que, aunque todavía le sucede a veces, ya no le molesta tanto. Esto se debe a que está aferrada a la recuperación. Si no lo estuviera, quizás habría considerado abandonar el programa, sintiendo que no era bienvenida. Otra miembro compartió una solución. Ella es la persona de contacto para todas las mujeres del programa en su grupo que son nuevas o que necesitan otra mujer con quien trabajar. Ha creado un código QR con la información de todas las reuniones en su área, y los hombres se aseguran de que todas las nuevas miembros conozcan este recurso.

Es seguro decir que en nuestras próximas reuniones de trabajo, este será un tema de discusión.

Thomas P., WA, EE.UU



Asistí al Retiro Regional del Noroeste de SA/S-Anon en Post Falls, Idaho. afortunadamente, este fue mi cuarto retiro regional del Noroeste, y como alguien que vive en la otra punta del país, cada uno ha sido una bendición. Hace cinco años, por sugerencia de mi entonces padrino, me involucré en las reuniones de SA en Portland, Oregón, y estaré eternamente agradecido por todos los sexólicos en recuperación que he conocido allí.

Los retiros parecen insuflar algo nuevo en mí y en mi programa cada vez que voy. Esta vez, sentí una profunda sensación de camaradería y aceptación durante mi experiencia del fin de semana. Como sexólico, mi mente mágica y magnificadora siempre intenta enfocar mi atención en todos los problemas de mi vida. Pero estar rodeado de tantos otros sexólicos en el retiro fue un cambio de enfoque bienvenido. Los oradores, las sesiones de trabajo, el baloncesto improvisado, las salidas nocturnas; mi Poder Superior sabía que necesitaba todo aquello. Es un regalo tener ahora una comunidad sudafricana en ambas costas a la que puedo llamar hogar.

Otro momento destacado del retiro fueron las charlas de miembros de SA y S-Anon. Escuchar a los miembros de S-Anon contar sus historias me recordó el daño que causé a otros cuando consumía y el daño que puedo volver a causar si recaigo. Mis fantasías sexuales intentan convencerme de que toda gira en torno a mí, que solo está en mi cabeza y que no estoy lastimando a nadie. Me beneficia estar rodeado de miembros de S-Anon en recuperación, ya que me ayuda a ver a través de esas mentiras en mi mente.

La recuperación en reuniones mixtas fue uno de los temas del retiro, por lo que la mayoría de los oradores de SA eran mujeres. Estoy muy agradecido por sus historias de experiencia, fortaleza y esperanza. Tuve la oportunidad de buscar las similitudes (¡que son muchas!) en lugar de las diferencias en nuestras historias, y eso solo enriquece mi recuperación.

Y por último, estoy agradecido de haber tenido la oportunidad de ver en persona a mi padrino y al padrino de mi padrino nuevamente. He pasado toda mi vida tratando de pertenecer a algo. Ahora he encontrado a mi gente.

Scott H., Washington, DC



Un profundo sentido de camaradería



ÚNETE A NUESTRO CONCURSO Y CREA **El mejor diálogo**

¿Estás listo para
otro reto de
frases?

Te invitamos a crear el texto de recuperación perfecto para la caricatura de la derecha, centrado en el tema de febrero: "Se recomienda mucha precaución". Si tu texto gana, recibirás una copia impresa de la edición de febrero. ¡No te lo pierdas! La fecha límite de envío es el 15 de enero. Envía tu trabajo a essay@sa.org. ¡Da rienda suelta a tu creatividad y que gane el texto más ingenioso!



Nuevas Reuniones SA

Europa & Asia

Findhorn, Moray,
Scotland, United
Kingdom Kuala
Lumpur, Malaysia

América del Norte,
Central, America de Sur

**América del Norte,
Central, y Sur America
Chico, California USA
Lancaster, Ohio, USA**

ENTRANDO EN LA SOLUCION

Retiro de SA

MAY 22-24, 2026



Donde: 4H CLUB BATTLE LAKE
Westeros, Alberta, Canada
Para mas información visita:

<http://2026springretreat.ddnsfree.com/>

Contacto para registrarse:

steppingintothesolution2026@gmail.com

VIENE EN FEBRERO



PRÓXIMA EDICIÓN

El tema de nuestra próxima edición es “Se recomienda una gran precaución”. Esta advertencia se encuentra en el Libro Blanco, en la página tres: “Sugerimos a los recién llegados no revelen su pasado sexual a su cónyuge o familiares que no lo conozca, sin meditarlo cuidadosamente...”. Una advertencia similar se encuentra en el Libro Grande, en la página 81, que dice: “Si estamos seguros de que nuestra esposa no lo sabe, ¿deberíamos decírselo? Creemos que no siempre”. Estas advertencias introducen la idea de que existe una diferencia entre transmitir información que ayuda a fortalecer o aquella que puede dañar a un ser querido. Detenerse y tomarse el tiempo necesario al seguir los Pasos ayuda a prepararse para estar en una mejor posición para decidir sobre estos asuntos y, por lo tanto, ayudar verdaderamente a esa persona.

ESSAY es su revista. Es su experiencia, fortaleza y esperanza lo que lleva el mensaje de recuperación al sexológico que aún sufre. Por favor, considere compartir su experiencia con la Fraternidad enviando un artículo a essay@sa.org.

Si bien ofrecemos todos los artículos en inglés, así como seis artículos seleccionados en otros nueve idiomas, en nuestro sitio web de forma gratuita, la producción de ESSAY no es gratuita. Para apoyar a la revista ESSAY en su labor de difundir el mensaje de SA en todo el mundo, por favor, contribuya en essay.sa.org on essay.sa.org.

ENVÍA TU HISTORIA

Edición de Febrero 2026: Se recomienda mucha precaución (historias antes de Enero 1)

¿La advertencia del Libro Blanco sobre la divulgación ayudó a quienes amamos fuera y dentro de SA?

Edición de Abril 2026: La Sobriedad Positiva (Historias antes de Marzo 1)

¿El llevar a cabo acciones de amor ha cambiado la forma en que usted ve el servicio en su programa?

Edición de Junio de 2026: Los Tres legados: Recuperación, Unidad y , Servicio (Historias antes de Marzo 1)

Su experiencia y las promesas que ha recibido al practicar los principios en uno, dos o los tres legados.

Las opiniones expresadas en el ENSAYO no deben atribuirse a SA en su totalidad, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o del ENSAYO.

Dios

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