

# ENSAYO

Mayo 2021, sa.org

La Revista Internacional de Sexoligos Anónimos

## Que Hace Las Reuniones Fuerte?

Lea todo  
sobre  
El Juego  
en p 10

Ella comparte cómo evolucionó de creer las mentiras a adoptar los lemas

El amor duro lo cambió de ser un recaedor crónico a un veterano en North Hollywood

Que hace las reuniones fuertes en Nashville, Chicago, Munich, Melbourne, Bogotá, Eslovaquia, San Petersburgo, Galway

Este veterano, relata cómo encontró un servicio ilimitado de por vida y relaciones satisfactorias

El Padrino de un recluso nos Comparte su carta a un ahijado que apadrina

Lea todo acerca de la Convención Intergrupo que fue Traducida a 12 idiomas

## EL PROPOSITO 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 extiende su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de S.A. 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 es una publicación de Sexólicos Anónimos* [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org)

Copyright © 2021 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 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

ESQUINA DEL  
EDITOR



## **E**stimados lectores de Ensayo,

Esperamos que encuentre inspiración en este número sobre cómo puede convertir sus reuniones locales en fuertes reuniones espirituales mediante la lectura de contribuciones de compañeros de todo el mundo. También puede averiguar qué piezas de literatura en reuniones nuestra fraternidad tiene a su disposición.

Además, un miembro de Idaho informó haber reprogramado su mente usando los lemas; un veterano de Tennessee encontró una vida de servicio ilimitado y relaciones satisfactorias; un alemán se fue al extranjero para encontrar una forma de reuniones y trajo este nuevo camino de regreso a casa; padrino de reclusos B. compartió una carta a un hermano encarcelado; y la Conferencia en línea de Unidad de Asia Pacífico, así como el Convención interregional "Nuestro bienestar común" que nos envió un relato de cómo fueron los eventos.

Este número también informa sobre la primera ronda de la divertida, internacional herramienta de recuperación llamada "El juego" en las páginas 10-11 y nos dice qué los participantes aprendieron después de 28 días de competencia espiritual.

En fraternidad,  
El equipo EDITORIAL

### **Ama Ensayo?**

**Gracias por mantener nuestra revista mundial disponible.**

**Haga clic aquí para donar:**

[www.sa.org/donate?src=essay](http://www.sa.org/donate?src=essay)

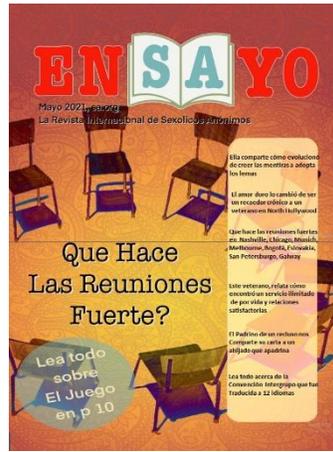
### **¿Nuevo en SA? Descubra más sobre nosotros:**

- \* Comuníquese con nuestra Oficina Central Internacional
- \* Visite nuestro sitio web en [www.sa.org](http://www.sa.org)
- \* Llámenos sin cargo al 866-424-8777
- \* Fuera de EE. UU. Llame al + 1615-370-6062
- \* Envíenos un correo electrónico a <mailto:saico@sa.org>

# Mayo 2021

"Nos sentamos en las reuniones y escuchamos, no solo para recibir algo, sino, para dar tranquilidad y apoyo a los que nuestra presencia pueda traer".

12 Pasos & 12 Tradiciones 110



En la portada: compartir de compañeros de todo el mundo de como hacen sus reuniones espiritualmente fuertes.

## HERRAMIENTAS PRACTICAS

Egoísmo, el servicio es la solución.....8

Acercándonos a la próxima reunión correcta.....9

Más anatomía de un golpe de lujuria .....E8

No somos una partida de malhumorados.....E9

El juego.....10

Crear las mentiras o adaptar los Lemas.....E10

Conciencia y rendir el recuerdo de la euforia.....E13.



## EN LA PORTADA: ¿QUÉ HACE FUERTES LAS REUNIONES?

Amor duro que cambia vidas.....12

Pregunta a un veterano.....15

Reuniones VOIP para un solitario en el norte de África.....16

Las reuniones fuertes necesitan un compromiso de los Miembros.....E16

Escuchar la voz de Dios al guardar silencio .... E18

Construyendo sobriedad positiva en Bogotá....E19

La recuperación es como un taburete de tres patas .....E20

La honestidad rigurosa en las reuniones es una Fuerza Enorme.....E22

Chicago Construyendo una cultura de sobriedad.....18

Reuniones mixtas y solo para mujeres.....21

El compromiso con la definición de sobriedad une al grupo de Galway.....E24



**NOTICIAS MUNDIALES**

Cómo comenzó SA en América del Sur.....30

¿Ha pensado alguna vez en servir como Custodio?.....31

Todavía somos una pequeña confraternidad, pero estamos aquí..... E34

Informe de la Conferencia en línea de Asia Pacífica..E35

La Pandemia desbloquea la Cooperación interregional.....E36

**HISTORIAS DE SA**

Llegó a creer y fundó una vida de servicio ilimitado y relaciones satisfactorias.....22

Reuiones, reuiones, reuniones.....E26

Podía ver detrás de mí "parabrisas sucio" un Poder superior esperándome.....E30

**PASOS Y TRADICIONES**



El Propósito de SA.....2

Declaración de responsabilidad.....2

Declaración de principios..... 2

Estimada *ensayo cartas*..... 6

Participando en la fraternidad.....E6

Paredes Mundiales de SA.....7

Noticias de Literatura.....E7

Tópicos de discusión.....14

Nuevas reuniones.....E34

Informe financiero.....E34

SA CFC.....28

Calendario de eventos.....E38/E39

Tablero de Anuncios..... 32

Viene en Mayo.....33

Presentaciones para ensayo.....33

Pasos y Tradiciones.....34/3

Entrando a la luz al final del Túnel.....26

Asumir la responsabilidad de sanar de sentirme victima.....27

Construyendo el arco a través del cual caminaré como un hombre libre al fin.....E32

Las páginas "E" están disponibles únicamente para ensayo en línea

QUERIDA  
ENSAYO



## Con respecto a la elección de caricaturas

EL NÚMERO DE FEBRERO DE 2021 tenía una caricatura de un hombre en recuperación presenciando a personas de varias religiones peleando sobre "quién tiene razón" y peleando a puñetazos. El "Observador" se hace a un lado, presenciando la refriega. El mensaje de libertad de la ira y el resentimiento podría haber sido transmitido mucho mejor. La ira, en particular, es un tema complejo. Representarlo de manera tan simple no hace justicia a la recuperación de la ira y la rabia.

En el Libro Grande de AA, se nos pide que aprovechemos lo que ofrecen las personas religiosas. Además, la caricatura promueve los estereotipos raciales, volviendo objeto y juzgando las luchas intestinas del mundo. Lo encontré visualmente ofensivo y de mal gusto.

Eric S., California, Estados Unidos



## Hoy es Mi día favorito

AYER EL director de la universidad en la que estoy, envió una foto de Winnie the Pooh a todos los estudiantes. Winnie y Piglet están sentados en el tronco de un árbol en el suelo. Winnie pregunta a su amigo Piglet "¿Qué día es hoy?" Cuando Piglet responde "Es hoy", Winnie dice tan simple como tan profundo como "Mi día favorito."

Bajo lo profundo diálogo de los dos protagonistas el principal agregó: "No es una coincidencia que Pooh y Piglet afronten el mundo juntos. Actualmente, tenemos poco sin elección, pero podemos vivir en el momento y afrontar el mundo juntos. Es difícil mirar lejos en el futuro. Entonces vamos a tratar de hacer lo mejor de cada día, porque nunca lo recuperaremos". Las palabras del director me hicieron pensar en nuestro programa, y de cómo Pooh

## Lea ensayo y ¡Aprenda polaco!

LA FRATERNIDAD POLACA tenía desde hace algunos años el deseo de traducir la revista ensayo al polaco, pero no había encontrado el equipo adecuado de servidores comprometidos para ello hasta hace poco. Estamos muy felices de ahora en adelante en ofrecer el Ensayo completo en polaco para nuestros miembros

Oret, Polonia



y Piglet son como yo y la fraternidad de SA. Estoy en el proceso de aprender a vivir más y más en el presente, en el aquí y en el ahora, y afrontar la vida en los términos de la vida, juntos contigo mis hermanos y hermanas en recuperación. Quiero dejar ir mi pensamiento apestoso como: "¿Me sentiré mal con esto toda mi vida? o "Duele mucho cuanto tiempo podré manejar estos sentimientos de dolor? Así como si fuera el autosabotaje el pensar que me siento bien: "Sí, pero eso es coincidencia, mañana me sentiré mal como de costumbre".

Como Winnie, quiero aprender a decir: "Hoy es mi día favorito!" Hoy estoy agradecido por el don de la sobriedad; hoy estoy agradecido de haber encontrado la fraternidad de SA; hoy día estoy agradecido por todas las reuniones que están disponibles debido a la pandemia.

Que tengas un buen día, querida familia SA.

Nathalie, V. Amberes, Bélgica



LAS PAREDES DE SA  
EN EL MUNDO

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



Martes por la noche "Diseño para vivir"  
Rathdrum, Idaho, Estados Unidos



Grupo de los martes,  
Bratislava, Eslovaquia



Reunión El-Tahrir  
El Cairo, Egipto



**Comparta sus fotos**

Envíe fotos de su lugar de reunión, (sin identificar las personas) a [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org).

**Recuerde:** Incluya su nombre, dirección, grupo nombre y ubicación de la reunión.

## PARTICIPANDO EN LA

Insistimos absolutamente en  
¡disfrutar la vida!



Compartiendo después del taller,  
San Petersburgo, Rusia



Diversión en esquí entre compañeros,  
Vail, Colorado, Estados Unidos



Socializando después de la reunión,  
Galway, Irlanda



Disfrutando de la cocina casera,  
Eslovaquia



Helado después de la reunión,  
Jerusalén, Israel



### Comparta sus fotos

Envíe fotos de su lugar de reunión, (sin identificar las personas) a [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org).

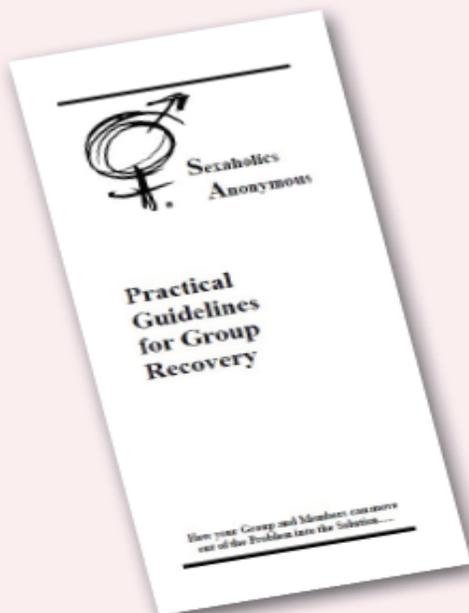
**Recuerde:** Incluya su nombre, dirección, grupo nombre y ubicación de la reunión.

## Maravillosos folletos en SA Cultivando reuniones fuertes



**L**ea este poderoso e inspirador folleto sobre el tema de la necesidad de un grupo base. Este explica como el grupo base es efectivamente una entidad espiritual. Destaca las ocurrencias más comunes de un grupo base; el rol de cada miembro del grupo; reuniones de administración del grupo; los beneficios de servicio para el grupo.

Al leer este mismo encontrarás respuestas a preguntas como: ¿Es necesario tener un grupo base? ¿Cómo puedo encajar? Y ¿qué puedo hacer para servir al grupo?



**Q**ué podemos hacer para mantener nuestros grupos enfocados en una sobriedad positiva? Hay momentos en los cuales el grupo carece de recuperación. Este es un hecho de la vida. Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son tanto para un grupo como para un individuo.

Este folleto indispensable de 13 páginas ofrece varias sugerencias las cuales distintos grupos han formado a martillazos en el yunque de la experiencia y funcionan. Enfatiza trabajar la solución y no el problema

Para comprar estos folletos para usted y su mesa de literatura de su grupo Navegue por la tienda de SA en: <https://www.sexaholics.org/store/>

## El servicio desinteresado

### Es la solución

**E**n mi vida he estado rodeado de seres queridos con enfermedades graves a veces fatales e incurables. La primera persona que conocí que falleció de una enfermedad grave fue una niña de tres años que se llamaba Amy y que falleció de leucemia. Mi mamá acaba de terminar con la quimioterapia para el tratamiento de linfoma de células B. Fue diagnosticada poco después de jubilarse del Hospital de Veteranos en el cual trabajó incansablemente por más de treinta años para hombres que habían servido en las fuerzas armadas estadounidenses. La vida de mi hermana fue alterada permanentemente al cumplir poco más de veinte años. Fue diagnosticada con un tumor cerebral muy grande. Tuvo dos cirugías de mayor riesgo en un lapso de siete años con dos años tomando fuertes medicamentos. Formó parte de un grupo de apoyo para los que sufren de cáncer cerebral. De entre las más de veinte amistades que formó mi hermana en ese grupo, ella es la única sobreviviente. Un consejero mío que me ayudó en mi adolescencia, Mike, falleció el año pasado como resultado de diabetes

Estos relatos tienen algo en común:

1. Nadie pide tener cáncer.
2. Sin la ayuda apropiada de otros ninguno hubiera sobrevivido, y aún con la ayuda apropiada algunos no sobrevivieron.
3. Los seres queridos también sufren.

Así es la realidad. Antes no podía aceptarla,

la vida tal como es. Siempre me llenaba de miedos, resentimientos y autoconmiseración, deseando un mundo diferente. Solo fue al aferrarme a los principios y conceptos del Libro Grande de AA que encontré la paz.

Hoy en día he aprendido que, cuando siento esos miedos y resentimientos y autoconmiseración, mi ego me manipula, simple y sencillamente. A veces mi ego me dice que debería de adelantarme en la vida, en la recuperación; que debería de ser maestro de todo. En otras ocasiones, mi ego me dice que soy “menos” por ser adicto a la negatividad, la energía negativa y las emociones negativas.

Parte de lo que me califica como un sexóxico es “utilizar el resentimiento como una droga”. El resentimiento hacia mí mismo cuenta igual al resentimiento hacia otra persona. Así funciona cada vez. De hecho, mejor. Es algo predeterminado. La derrota de mi ego viene con verme del tamaño que realmente soy. Ser simplemente uno más de los hijos de Dios.

Compararme con otros no es saludable. Comparar lo que siento por dentro con lo que veo por fuera de los demás me hace perder cada vez. Tengo que deshacerme de esto. De todo esto. Egoísmo, vergüenza, culpa, resentimiento y sentirme superior o inferior a los demás.

Al contrario, me entrego al servicio, me abandono al programa y las consecuencias de trabajarlo. Las consecuencias inevitables para mí son que me esfuerzo en hacer la siguiente acción correcta, hacerle caso a mi padrino, asistir a las reuniones con regularidad, y al abandonarme al trabajo de los 12 pasos me vuelvo libre de la obsesión de lujuriar y también de la obsesión debilitante conmigo mismo.

Egoísmo—concentración en sí mismo, esta es la raíz de nuestras dificultades (AA, 62). Servicio desinteresado es la solución.

Jesse S., Alabama, EUA





zoom

## Entrando en la próxima reunión correcta

**R**ecientemente, estuve expuesto a alguien que resultó positivo para COVID-19. Tenía síntomas, así que llamé mi médico que me recomendó una prueba “ desde dentro de mi coche”.

Después de la prueba, rápidamente lleve mi coche a un estacionamiento mientras agarraba el volante, sintiéndome tan solo y asustado. Tuve síntomas del virus, ¿no es así? ¿Por qué necesitaba una prueba? ¡Pensé “Estas serán probablemente las últimas semanas de mi vida! ” Con el riesgo de mi sobriedad emocional en riesgo, dije una oración rápida lo que me proporcionó un pequeño alivio.

Tenía la vaga sensación de que podría ayudarme llamar a mi padrino o al padrino de mi padrino, pero ese pensamiento se desvaneció rápidamente. En ese momento, noté un mensaje en mi teléfono inteligente de uno de mis amigos de SA en uno de nuestras comunidades emergentes. Era un Enlace de zoom a una reunión de SA de habla árabe reunión que había comenzado unos minutos antes. Aunque no hablo, escribo ni entiendo árabe, pensé que esta podría ser una respuesta a la oración. Así que hice clic y fui a la reunión de Zoom a la que mi amigo de SA en Egipto me invitó.

Inmediatamente sentí paz en esa reunión a pesar de lo obvio diferencias de lenguaje, cultura, religión, etc.

Como no pude leer los textos en árabe, hice clic en el Los participantes listaron y noté a un ahijado.

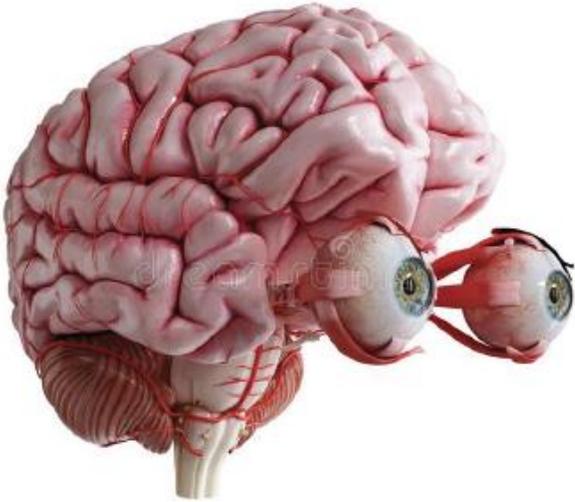
Antes de que pudiera enviarle un mensaje, me envié un mensaje y me ofreció traducir para mí. Acepté su apoyo y leer la lectura que el grupo estaba discutiendo, que eran las páginas 67 y 68 del Libro Grande de AA el tema era: "El Miedo". ¿Qué tan oportuno era para mí? Mi Poder Superior sabía exactamente lo que yo ¡necesitaba! Tan pronto como lo leí, fue como si estuviera en una reunión de habla inglesa. Fui recibido por el grupo e incluso me di cuenta que conocía algunos de los miembros de la reunión. Traté de lidiar con mi debilidad en mi compartir. ¡Fue tan agradable estar en una reunión para sentirme parte de algo como SA!

¡El aislamiento es para los pájaros! Mi línea favorita de la lectura fue la promesa - *Inmediatamente comenzamos a superar el miedo.* (AA 68)

Por cierto, la prueba COVID-19 resultó negativa. Aprecio el Fraternidad internacional de SA y miro adelanté ansioso para ver lo que Dios hará mientras tratamos de llevar el mensaje de nuestra recuperación a los que todavía están sufriendo de esta enfermedad

Hal C., *Virginia, EUA*





## Anatomía adicional de un golpe de lujuria

Algunos de nosotros con un poco experiencia en recuperación conocemos las diversas estrategias del "18-Herramientas" para lidiar con un golpe de lujuria (SA 157). me gustaría me gusta agregar la "Número cero" a la lista. He aprendido a través de oración y a través de la discusión con mi compañero de renovación de sobriedad diaria que parte del poder de un golpe de lujuria es en la creencia de que el objeto de mi lujuria tiene algo que yo no tengo.

Mi compañero de RDS (Renovación Diaria de Sobriedad) es un compañero con atracción al mismo sexo, por lo que admite que se siente celos de los cuerpos de sus objetos de lujuria.

Hace tiempo que me he dado cuenta que mis mayores los golpes de lujuria están con la gente que parecen estar "fuera de mi liga". Por supuesto, no hay ligas, pero a veces la fantasía me dice que la belleza física de alguien les da un poder, una confianza, que necesito.

Todos conocemos el intenso anhelo que caracteriza algunas experiencias de lujuria. Examinando estos sentimientos, he encontrado que falsamente

prometen hacerme completo "Esto es lo que estaba buscando. Es el pensamiento que le acompaña. Qué pasa si el pensamiento es correcto, pero el objeto de mi fantasía es incorrecto? El libro Blanco dice que tenemos que encontrar lo que buscamos en la lujuria si vamos a estar satisfechos y felices (SA 163: "Yo estaba empezando a encontrar lo que mi lujuria realmente estaba buscando").

He aprendido que la lujuria es más fuerte cuando pienso que el objeto de mi lujuria tiene algo que yo no tengo. La creencia es que, si puedo estar con ellos físicamente, reforzaré mi insuficiencia. Si me siento entero y completo, la intensidad del golpe de lujuria disminuye hasta que sea nada más que un disparate ante la sugerencia de que enredarme con alguien (y tal vez lastimarlo) esto me ayudará.

El reclamo de lujuria es como magia simpatizante: si toco a esa persona ellos me pertenecen y yo me convierto en ellos, controlaré su preciada calidad. Parecen confiados y hermosos; si asienten estar conmigo físicamente, entonces, mi creencia sugiere, que podré canibalizar esa cualidad de ellos, robar la vida de ellos

**"Esto es lo que estaba buscando". Es el pensamiento que le acompaña. ¿Qué pasa si el pensamiento es correcto, pero el objeto de mi fantasía es incorrecto?**

Pero "pensando en el desliz" me muestra que esto nunca ha funcionado para mí. Trae dolor mutuo y una decepción más profunda, como consumir crea otra carga de culpa, y la dificultad de despertar de una borrachera.

Así que agrego a mi lista de formas de vencer la lujuria y la tentación, Ítem cero: *Se que mi Poder Superior cree que soy suficiente*. Sé que mi Poder Superior no me ve fracasado, ni como adicto o menos. Mi Poder Superior me ama como soy (pero desea que crezca y madure).

La razón por la que recibo la medida en la que doy es porque dar activa mi conciencia de cuánto tengo potencialmente una larga lista de cosas buenas, incluyendo seguridad en mi mismo, amabilidad, generosidad.

Roy K. escribe en Anatomía de una mirada: "Y la provisión de Dios para mí es justo lo que necesito" (Recuperación Continua p.42). Necesito tomar medidas para saber que todo está bien y soy suficiente. Necesito tener un Poder Superior así que no necesito

hacer a nadie más mi Poder Superior. Necesito hacer mi camino a través de todas las herramientas con las que estamos familiarizados como: pasos, reuniones, RDS, literatura del programa.

Entregando mis pensamientos errados poco a poco a través de mis oraciones y entregas diarias (Pasos 3 y 7), sabiendo que la vida es más grande que mis daños a mí mismo y a otros (Pasos 9 y 10), al conocer mi Poder Superior (Paso 11), y aprendiendo que puedo hacer cosas buenas a los demás (paso 12). Aprendo en mi ser (no mi intelecto) que soy suficiente, que no hay nada que necesite anhelar o codiciar.

MIKE M., Taipéi, Taiwán



Una de las herramientas prácticas más efectivas es el HUMOR.

Un hombre en un globo de aire caliente se dio cuenta de que estaba completamente perdido. Él estaba abrumado, desesperado y en total desconcierto. Vio a una persona en el suelo y le gritó a él, "¿Puedes ayudarme? No sé dónde estoy."

El hombre en el suelo respondió con calma, "Claro, te ayudaré. Tú estás en un globo de aire caliente

flotando a 30 pies de altura .... entre 40 y 41 grados latitud norte y entre 59 y 60 grados longitud oeste."

"Vaya, debes ser un padrino de SA", dijo el hombre en el globo. "Si, lo soy ", dijo el hombre," pero ¿Qué me delató?"

"Bueno", respondió el hombre del globo, "todo lo que me dijo es técnicamente correcto, pero todavía estoy perdido. Francamente no es de mucho ayuda y es posible que incluso haya retrasado mi viaje."

"Usted debe ser un ahijado de SA", respondió el hombre. El hombre en el globo estaba

asombrado y dijo: "Lo soy, pero ¿cómo lo supo?"

El hombre en el suelo dijo: "Bueno, no sabe en dónde está o a dónde va. Ha subido donde está debido a una gran cantidad de aire caliente. Está esperando que otra gente resuelva sus problemas y el hecho es que esta exactamente en la misma posición que estaba antes de conocernos, pero, de alguna manera ahora ES MI CULPA" !

Tienes una buena broma Observación irónica, una historia divertida de SA? Envía tus regalos de humor [mailto:a\\_essay@sa.org](mailto:a_essay@sa.org)

The Essay Magazine Launched on April 4

# THE GAME!!

La edición de febrero anunció una nueva herramienta práctica llamada "El juego". Después de un exitoso proyecto piloto en noviembre con seis equipos de cuatro miembros cada uno, "The Game" se inició para la fraternidad mundial el 4 de abril.

Ese día, 130 miembros de todo el mundo en busca de diversión y recuperación formaron 26 equipos para jugar "The Game" y aprender nuevos hábitos durante un período de 28 días. Para que sea una forma eficaz de hacer nuevos amigos del programa, los equipos se formaron al azar.

Como todo en nuestro programa, "The Game" trata sobre el trabajo en equipo. Los equipos trabajan juntos para ganar puntos de recuperación utilizando herramientas de SA. Gana el equipo, no el individuo, con la mayor cantidad de puntos de recuperación al final del desafío de 28 días.

Cada herramienta debe practicarse durante un mínimo de 10 minutos por día.

Cada miembro debe elegir sus propias cuatro herramientas de recuperación que tenían que ser las mismas durante los 28 días:

1. Una llamada telefónica diaria al compañero de registro de la semana.
2. Una actividad de autocuidado
3. Una acción de recuperación
4. Una actividad espiritual

Todos los jugadores informaron haber tenido un gran momento, mucha diversión y compañerismo mientras practicaban sus nuevos hábitos. Hubo mucha "competencia espiritual saludable" entre los equipos, tratando semana tras semana de obtener la clasificación más alta. Cada uno de los miembros del equipo ganador recibió la versión impresa de esta edición de mayo de forma gratuita.

En la página siguiente puedes leer algunas anécdotas que nos enviaron los jugadores. A continuación, puede encontrar cómo puede registrarse para la próxima ronda de "The Game", que será el 4 de julio.



El Juego comienza de nuevo en Julio 4. Para Registrarse escriba o más información [Theessaygame@gmail.com](mailto:Theessaygame@gmail.com)

May 2021

El juego me ayudó a hacer un inventario algo que pasó hace 22 años. I compartí el inventario con alguien en quien confío. Por lo que recuerdo, fue la primera vez que lloré por esa pérdida.

Gabriele M., Wiesbaden, Alemania 

He estado escribiendo en mi diario cada día: los eventos del día, resentimientos, gratitudes. Fue asombroso. Nunca lo había hecho a diario. Y estoy apegándome a eso ahora día tras día.

Samar F., El Cairo, Egipto 

“Orar por los demás” fue mi herramienta de acción. Primero, lo hice cantando, fue divertido. Entonces comencé a usar esta herramienta durante el día tan pronto como me daba cuenta de un resentimiento. ¡Me ayudó mucho! Después, comencé a rezar en silencio mientras estaba sentado al sol, ¡me hizo sentir tan cerca a mi PS, tan puro y feliz! I Aprendí a orar por 10 minutos por todas las personas de mi inventario. Agregué rezar por mí y la pequeña niña en mí. añadí orar por todas las niñas. Me ayudó a tener compasión y conexión con mi niña interior y otras niñas pequeñas.

Kristina, Alemania 

Me alegra anunciarme como el ganador de El Juego: gané nuevos hábitos de herramientas de recuperación que me dieron una nueva experiencia y crecimiento en mi viaje espiritual. Gané nuevos amigos en todo el mundo con quien puedo compartir y obtener EFE. Gané el disfrute de jugar un juego seguro con compañeros que fue muy divertido. Gané la lección esa Prioridad no es lo que yo digo que es, o lo que quiero que sea. ¡¡Es lo que realmente hago!!

Nuti F., Londres, Reino Unido 

Me recordó que el programa funciona un día a la vez y he visto como un día a la vez suma. Ahora tengo 28 días más de sobriedad. Además de mi sobriedad he mejorado mi mente, salud física y espiritual como resultado de El juego. Me he encontrado y me he conectado con personas en todo el mundo. Comencé a entender la importancia del autocuidado.

Carolyn G., Georgia, Estados Unidos 

El Juego me ha motivado a acercarme cuando normalmente no lo haría, así como para considerar las necesidades de los demás sobre las mías.

Leo W., Wellington, Nueva Zelanda 

Practicando las herramientas de recuperación cada día, me he vuelto más responsable y disciplinada. ¡Las palabras de la canción de oración que he estado cantando todos los días se han convertido en mi realidad!

Olga S., Alchevsk, Ucrania 

Fue y es un desafío para mí trabajar en mi inventario de 4to paso a diario, pero el compromiso con mi equipo me ayudó a hacerlo. Estoy esperando a jugarlo de nuevo..

Moein M., Teherán, Irán 

Lo que me encantó de El Juego es que me dio otra razón para seguir los Pasos. Tengo tantas ganas de mejorar como persona, porque si no mejoro, podría volver a donde estaba. Y para mí, eso sería la "muerte". No lo miré como una competición, como un boxeador quiere "vencer" a su oponente, lo hice para mejorar de la misma manera que el músico podría estar motivado para mejorar. Me ayudó a ser “mejor” en la vida, de modo que puedo disfrutar más de mi “música” y ser un mejor “instrumento” para ayudar a los demás.

Michael J., Texas, Estados Unidos 

El Juego ha sido una verdadera bendición para mí. A través de él se me ha concedido una disciplina de meditación, he estado tomando acción diaria en mis pasos 8 y 9 y no procrastinar. He estado en contacto con nuevos compañeros, practicando la honestidad y pensando en los demás. he estado consciente de cómo puedo cuidar de mí mismo comer bien y hacer ejercicio.

Dan, Nairobi, Kenia 

Terminé un libro entero gracias a “El Juego”. Había pasado mucho tiempo desde que leí un libro de 214 páginas!

Eman M., Manama, Bahrein 

A través de mi herramienta de autocuidado aprendí a estirar mis músculos rígidos por la noche, como Sufro de una lesión de menisco. Gracias ¡Ahora puedo dormir mucho más relajado!

Elaine P., Múnich, Alemania 

## Crea las mentiras o ADOpte LOS LEMAS

**¿P**uedo diferenciar lo verdadero de lo falso? En mi enfermedad nunca pensé en esa pregunta antes de la recuperación. Eso simplemente no importaba. Soy una buscador de placer.

Que me hiciera feliz o cómodo era lo importante. En recuperación, tengo la oportunidad de examinar mis creencias y pedirle al Dios de mi entendimiento para ayudarme a ver la verdad.

Parafraseando la opinión del médico (AA XXVIII), deseo esencialmente porque me gusta el efecto que produce. Eso fue Placer. La sensación (producida por lujuria y mis comportamientos de consumo)

es tan esquivo que, aunque lo admito es perjudicial, después de un tiempo no puedo diferenciar lo verdadero de lo falso. Creo que mi vida de adicto a al lujuria era normal. Me rodeé de otras sexólicas, así que mi percepción fue que mis comportamientos eran la norma.

Mientras trabajaba los Pasos con una madrina, encontré que creía mentiras que tuvieron un efecto directo en mis decisiones en la vida. Muchos son comunes creencias culturales. Voy a compartir algunos de mis favoritos, que solía justificar mis comportamientos de consumo de coquetear, tener aventuras (independientemente de su estado civil o el mío), manteniendo muchos secretos, cosificando a los hombres y llevando una doble vida. Aquí hay algunos ejemplos de las mentiras que creí y los efectos asociados en mi vida como yo verlos hoy.

La mentira que creía	Efectos de la mentira en mi vida (Lo que yo hacía)
Tengo que tener una hombre en vida para ser una persona completa	Empecé a ver a otros hombres antes de divorciarme
Lo que él sabe no le hará daño	Guarde secretos. La correspondencia y las imágenes ocultas eran disimuladas
En la guerra y en el amor todo se vale	No respetaba los límites, como el estatus matrimonial, traicionaba a sus amigos, seducía a sus novios o coqueteaba con sus maridos
No colocaba todos los huevos en una canasta. (esto quiere decir que no arriesgaba todo en un esfuerzo)	Hice malabarismos con múltiples relaciones al mismo tiempo. Siempre necesitaba de la seguridad de tener que estaba envuelta con alguien o tenía algo con alguien en mente como mi próxima relación - rehén o víctima podría ser un término más preciso
Estar en dieta no significa que no pueda ver el menú	Aún así en una relación, puedo ver a los otros hombres (como objetos).
Es normal ver fuera de mi matrimonio si el sexo no me satisface en casa	Pensamientos totalmente egoístas y egocéntricos. No reconocía que el sexo era 'más que un acto físico de placer. La verdadera intimidad era imposible. Esta mentira me daba la justificación para aventuras
Merezco tener lo que quiero, cuando lo quiero, tengo derecho al placer sexual.	Pensamiento arrogante egocéntrico, resultó en enfermedades de transmisión sexual y un aborto
Algún día llegará mi caballero del espejo brillante, me hará perder la cabeza y podré vivir feliz para siempre. Entonces será fácil dejar mi matrimonio actual por el caballero.	Fomenté la fantasía y la dependencia. Me permitió no responsabilizarme por mi felicidad. Alimenté la culpa que le inculqué a mi esposo
Y uno que puede ser un peligro en cualquier momento, incluso durante la recuperación. "Tengo esto" No creo que necesite ayuda	Me permite ser independiente, tomar decisiones unilaterales. Basado en las mentiras que creo – esto no produce buenas decisiones.

Puedes imaginar la ingobernabilidad de mi vida basada en tales creencias. ¿Qué me inspiró a querer cambiar? Después todo, tener aventuras había sido divertido al comienzo. Coqueteo, intriga, planificación, encuentro, intercambio de tarjetas secretas, las cartas eran estimulantes por un tiempo. No tenía ningún incentivo legal. No fui descubierta o expuesta públicamente de alguna manera.

Simplemente era miserable. Entre mis breves episodios de complacer la lujuria, estaba "Inquieta, irritable y descontenta". (AA xxviii) Además, fácilmente me molestaba, crónicamente descontenta y rápidamente para culpar a los demás por todo lo mal que estaba. Sin poner palabras en ese momento, comencé a experimentar el dicho: "Estoy violando mis estándares más rápido de lo que puedo bajarlos."

Gracias a Dios por los 12 pasos, reuniones, nuestra literatura y madrinas que me ayudaron a guiarme a más creencias saludables. Muchas de las cuales estas resumidas en lemas saludables de recuperación como, "Estoy tan enferma como mis secretos." Guau. Empezaron a abrirse mis ojos a lo enferma que estaba. Eso me ayudo a empezar a ver que soy impotente ante la lujuria y que mi vida pueda ser ingobernable por mí.

El eslogan, "Si lo veo, lo tengo" fue especialmente irritante y útil para mí cuando trabajé el paso cuatro. Yo lo llamo el espejo. Cualquier cosa que me molesta del comportamiento de la otra persona, necesito ver que yo tengo los mismos comportamientos en otras circunstancias; y que yo molesto a los demás de la misma manera

Siempre puedo notar una característica negativa en otra persona antes de que pueda verla en mí. Por eso, "Gracias " a todos los que me han molestado en el pasado ya que me ha ayudado a ver mis errores y defectos de carácter! Hoy día

después de un breve momento de irritabilidad y de reconocer usualmente el espejo y el regalo .... A veces es durante mi Revisión nocturna del paso 11 cuando realmente mira el espejo y siento la gratitud.

Los pasos ocho y nueve sugieren que enumere a las personas a las que he hecho daño. ¿Qué es hacer daño? Mi cerebro adicto se llenó de justificaciones para sacar personas de la lista. De nuestro libro de AA Doce Pasos y doce tradiciones que aprendí ese daño incluye físico, mental, daño emocional o espiritual (12 y 12 80).

Por supuesto que estaba haciendo daño viviendo una vida basada en las mentiras que creía antes de la recuperación. En recuperación me estoy volviendo humilde, asumiendo la responsabilidad y corrigiendo los errores que había hecho lo mejor que pude con la ayuda de Dios.

Estaba empezando a cambiar de comportamientos derivado de las mentiras que creí la verdad.

**En recuperación yo estaba volviéndome humilde, asumiendo la responsabilidad y corrigiendo los errores que había cometido dando lo mejor de mi habilidad con la ayuda de Dios.**

Fui apoyado por otros que había ido antes y por los nuevos lemas que aprendí en recuperación como:

- Dejar ir y dejárselo a Dios.
- Un día a la vez.
- Manténlo simple
- La aceptación es la clave.
- Sin Dios, no puedo. Sin mi Dios no hará nada.
- Si lo veo, lo tengo...

- No abandones cinco minutos antes de que suceda el milagro.
- Hazlo fácil, pero hazlo.
- Progreso, no perfección.

Como resultado de trabajar los Pasos, he experimentado un despertar espiritual de la variedad educativa como se describe en el Libro Grande, Apéndice II, página 567. He tenido un “cambio de personalidad” y he experimentado una “profunda alteración en mi reacción a la vida.”

Ya no anhelo la atención de los hombres, coquetear, codiciar a los hombres, mentir, guardar secretos y todas las otras cosas que hice antes de la recuperación. Sigo tratando de convertirme en apta para el servicio a Dios y a mis semejantes. Soy activa en mi grupo base, mi intergrupo, en reunión de mujeres y otras reuniones en línea. Tengo una madrina y muchas otras a los que puedo llamar para pedir apoyo. Tengo ahijadas. Busco formas de estudiar el Libro Grande y la literatura de SA con compañeras sexólicas. Claramente soy una persona diferente a la que era cuando vivía de acuerdo con las

mentiras, elijo creer sin importar las consecuencias para nadie

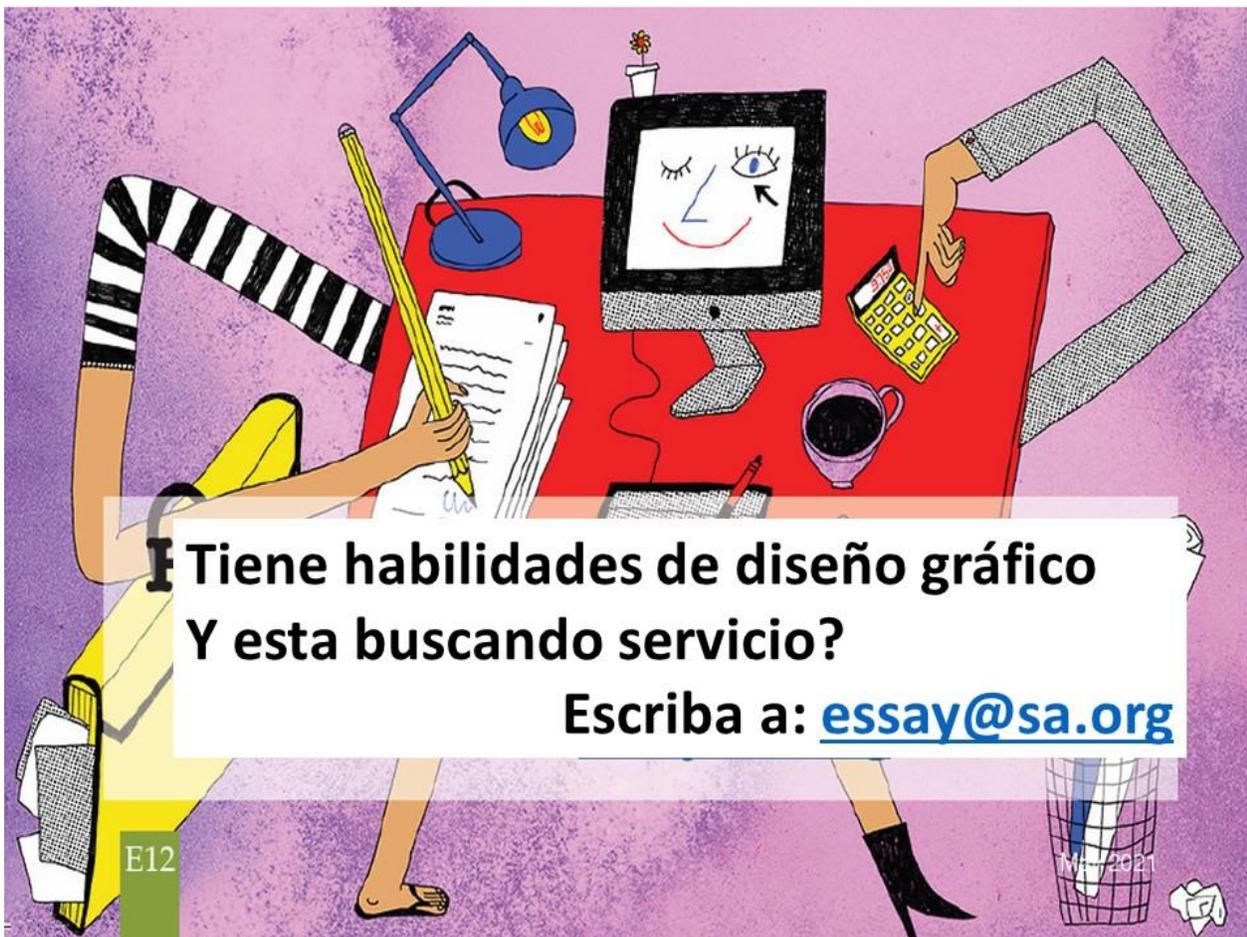
Aquí hay otras herramientas que utilizo para apoyar mi recuperación además de las prácticas diarias del Décimo y Undécimo Paso. Estas cuatro preguntas continúan guiándome bien:

1. ¿Estoy dispuesta a hacer todo lo posible por mi recuperación?
2. ¿Lo que estoy pensando hacer va a apoyar mi recuperación?
3. ¿Es lo que estoy pensando hacer algo que quiero mantener en secreto?
4. ¿Me acordé de hacer una pausa y pedirle a Dios dirección?

Hoy rechazo las mentiras que solía creer y acepto los lemas simples que encuentro en el programa.

Mi deseo es que usted pueda descubrir cualquier mentira en la que crea inconscientemente, para que también pueda elegir qué creencias guiarán sus acciones.

Susie B., Idaho, Estados Unidos



**¿Tiene habilidades de diseño gráfico  
Y esta buscando servicio?**

**Escriba a: [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)**



## Conciencia y Rendición del Recuerdo Eufórico

**A** veces cuando estoy en el filo, quiero tomar la lujuria para calmarme. Obviamente, yo no puedo beber pornografía o masturbarme, (o consumir con otra persona, porque perdería mi sobriedad y tendría que revelar mis acciones a mi esposa. Entonces mi enfermedad me susurra al oído que un "recuerdo eufórico" es la respuesta perfecta. Me digo a mí mismo: "Esto aliviará mi ansiedad, y no he cometido ninguna acción de lujuria".

Ni siquiera tengo que decírselo a mi padrino ya que literalmente no hice nada. Puedo recordar imágenes sexuales para ayudarme a relajarme, de modo que pueda irme a dormir y no tenga que moverme en absoluto. Mis ojos están cerrados. No hay ninguna acción en absoluto, ya que no estoy mirando nada ni estoy moviendo mi cuerpo para estimularme de ninguna manera. Me digo a mí mismo: "Esto es lo que necesito, no puede haber nada malo si no hice nada".

*Pero todo esto es mentira. He elegido asimilar la lujuria.* En la adicción activa yo elegí perseguir la lujuria, así que no tuve que experimentar sentimientos incómodos, (incluso los buenos).

Con un recuerdo eufórico, estoy haciendo lo mismo, aunque sea en una escala "menor". Esta es mi droga. Puede que no sea una violación técnica de la sobriedad, pero mi elección aquí es ciertamente una acción de lujuria, porque elijo tomar la lujuria. Este es el primer paso en el aterrador camino de la adicción. Para caminar por el camino de la recuperación, necesito una victoria progresiva sobre la lujuria. No tengo otra opción si quiero una verdadera sobriedad y recuperación duraderas.

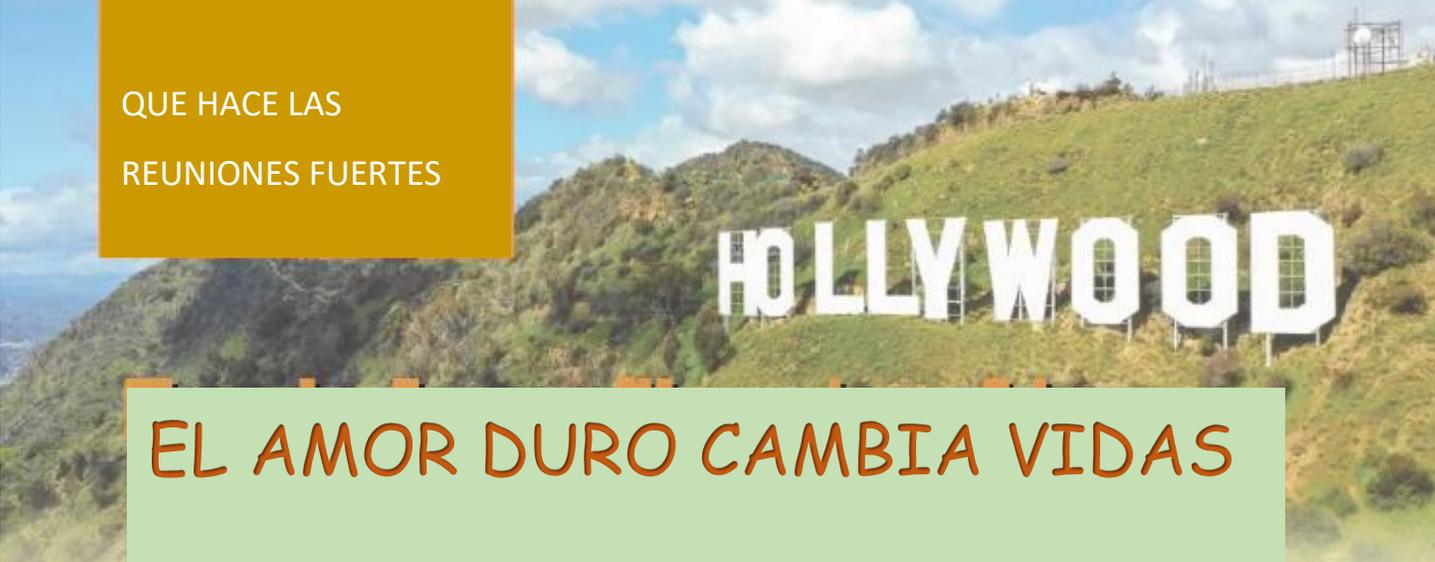
¿Cómo puedo calmarme cuando me siento incómodo yendo a dormir? Puedo hablar sobre lo que me molesta con mi esposa, padrino, compañero u otro amigo. Puedo rezarle a un Dios amoroso para que me ayude con lo que me molesta. Puedo meditar. Puedo escribir un inventario o simplemente un diario sobre lo que me molesta. Tengo una opción: puedo optar por tomar una acción de recuperación o puedo optar por quedarme atrapado con mi malestar (que me llevará a la lujuria). No puedo elegir simplemente no tener lujuria porque no soy capaz de eso. Todo lo que necesito es una simple acción de recuperación. Un día a la vez, una hora a la vez, una decisión a la vez.

Este programa de recuperación me ha dado muchos dones y herramientas. Tienen que empezar con un discernimiento de mí mismo y de lo que sucede a mi alrededor. Eso viene de buscar la verdad. No puedo esperar ser honesto y sincero si ni siquiera sé cómo se ve eso. Necesito reconocer la situación en la que me encuentro y lo que mi pensamiento apesadoso me está diciendo para poder hacer algo tan simple como pedirle a Di-s que me quite mi lujuria ahora mismo.

Nachum B., Nueva York, EE. UU.



QUE HACE LAS  
REUNIONES FUERTES

The image shows the Hollywood sign on a hillside in North Hollywood, California. The sign is made of white letters and is set against a backdrop of green hills and a blue sky with some clouds. The sign is the central focus of the top half of the page.

HOLLYWOOD

## EL AMOR DURO CAMBIA VIDAS

**Él esta sobrio en North Hollywood en 1993 después de seis años de no encontrar la sobriedad gracias a un grupo que se atrevió a amor duro**

Llegué a SA en 1987 en Los Ángeles. Asistí a reuniones, fui a conferencias internacionales, tuvo tres padrinos sucesivamente, hacía tantas llamadas telefónicas como cuatro todos los días y seguí las instrucciones de aquellos tres padrinos. Nunca estuve sobrio por los primeros seis años.

La gente pregunta qué cambió. En 1993 hubo una confluencia de varios factores. Estaba quebrado, no tenía trabajo y conducía un vehículo que estaba tan estropeado que la gente no podía ponerse de acuerdo sobre el color que era. No tenía esperanzas de cambio en ninguna área de mi vida y mucho menos la sobriedad y estaba desesperadamente solo. Dos amigos trataron de hacerme ir a una reunión donde vieron algo diferente. Mis amigos me dijeron que los hombres de la reunión podrían ayudarme.

La reunión fue en North Hollywood el viernes por la noche. A través de la influencia de dos hombres que tenían experiencia en otro programa de 12 pasos, la reunión se hizo conocida por un duro y un enfoque sin sentido en la recuperación. Los Reuniones de SA a las que había asistido hasta ese momento no me fueron útiles. Los miembros solo compartían lo que les pasó esa semana o en el pasado sin importarles como estaban

afectando con su compartir a otros en la reunión. Parecían estar contentos de tirar lo que fuera que llevaran en ese momento.

La reunión de North Hollywood se enfocaba en compartir la Solución. Si un problema salía a la luz, la persona que compartía terminaba con la solución y el resultado final. Se animaba a la gente a no disfrutar de la autocompasión. Por lo general, si esto sucedía, uno o dos miembros en recuperación confrontarían a la persona durante o después de la reunión. Ellos harían preguntas como "¿Cuál es la solución?", "¿Qué vas a hacer sobre eso?" "Estás consumiendo todo el aire de la reunión; ¿cuándo vas a aportar algo?"

Frecuentemente preguntaban al azar a algún miembro, "¿Qué has hecho para salvar la vida de alguien hoy?" ¿Has hecho algo para preocuparte lo suficiente por otra persona, como preguntarle como esta hoy? ¿Has empackado algo en la corriente de la vida o sigues solo tomando? Nos preguntamos unos a otros que Paso estamos trabajando actualmente y cuándo podremos terminarlo y pasar al siguiente. Tener un padrino es importante, así que preguntamos a las personas si tienen un padrino. La siguiente pregunta puede ser: "¿Cuándo fue la última que lo llamaste?"

Mi experiencia de la reunión de ese viernes por la noche me dio un susto. Había gente allí que estaba cambiando. Un hombre en particular mostró un crecimiento tan radical que me sorprendió cuando hablé con él. Demostró la actitud y las prioridades de la reunión haciendo dos preguntas: "¿Quieres estar sobrio? y "¿Trabajarás con un padrino?" El seleccionó un padrino para mí de un grupo de voluntarios. Ese hombre sigue siendo mi padrino después de 28 años. Por fin tuve un padrino que tenía un padrino y que había tomado las acciones descritas en los Pasos.

Me dijeron que leyera el Libro Blanco y la literatura de AA. Las primeras 164 páginas de Alcohólicos Anónimos contienen la solución. El Libro Blanco nos dice que busquemos instrucciones detalladas sobre cómo trabajar los pasos en el Libro Grande de AA. Entonces reuniones, padrinos e individuos se empapaban en el Libro Blanco, El Libro Grande y Los Doce Pasos y Las Doce tradiciones.

Me dieron la bienvenida a una fraternidad de recuperación. Me animé a involucrarme, hablaba con la gente y contribuía. Conocimos los hogares de los miembros. Llevamos a las esposas a las cárceles para conocerlas sus maridos. Fuimos a la corte para apoyar a un miembro en el juicio. Nos conocimos antes de las reuniones y nos encontrábamos temprano. Aprendí a ir a las reuniones para ver qué podría dar. Iba a escuchar en la reunión para identificar a alguien que podría necesitar ayuda y hablar con ellos después la reunión. Buscando al hombre que estaba al borde y no tenía un padrino o compañero.

Ayudar a otros a encontrar la sobriedad y la recuperación es la razón por la que nos reunimos. Si revierto a ser tan egoísta y egocéntrico como

era, me hundiré en ese horrible lugar oscuro que es solitario y me mantiene en la esclavitud

Alcohólicos Anónimos tiene esta joya: Nuestras mismas vidas, como bebedores ex problema, dependen de nuestro constante pensar en los demás y en cómo podemos ayudar a conocer sus necesidades. (AA 20)

Después de algunas reuniones encontramos un lugar para hablar. Podríamos quedarnos por horas hablando de béisbol. Otras noches hay confrontación sobre la recuperación. Hay sesiones donde hay lágrimas.

El propósito de reunirse después de la reunión es proporcionar un lugar donde los miembros pueden hablar de cualquier cosa y encontrar soluciones. North Hollywood nunca fue un club social

**Tener un padrino era tan importante que preguntaban a la gente si tenían un padrino. ¿La siguiente pregunta podría ser, "Cuando fue la última vez que hablaste con él?"**

Tuvimos un propósito: ayudar a los sexóxicos a encontrar alivio de la horrible condición de adicción al sexo. La reunión no estaba interesada en escuchar lo que tenían que decir los borrachos. Queríamos personas que tuvieran experiencia tomando acción, las acciones en los Pasos, o como dice el Libro Blanco, hacer Actos de Amor.

Nadie estaba tratando de ser malo o severo. El objetivo siempre fue estar disponible para el adicto que estaba sufriendo. La disponibilidad no era para compadecernos de él, únete con él a una fiesta de lástima, pero si para ofrecer una solución.

Me asustó darme cuenta que esos hombres no me iban a consentir o cuidarme.

Me mostraron que yo era responsable de la calidad de mi vida. No podía mirar a alguien o culpar a nadie por ser responsable de la condición de mi vida. Yo era responsable de tomar acción. Nadie pudo hacerlo por mí. Tuve que crecer rápido. Eso fue difícil a los 42 años.

Uno de los puntos fuertes del encuentro surgió de la familiaridad con que los miembros tenían con la literatura. Un ejemplo fue cuando me quejé de otro miembro con un miembro en recuperación del grupo. Me miró y citando la página 90 de los Doce Pasos y Doce Tradiciones: Es un axioma de que cada vez que algo nos molesta, no importa cuál sea la causa, hay algo mal en nosotros.

Pero repetí esa conversación dos o tres veces, siempre yendo a la misma persona para quejarme cómo otro miembro me había lastimado u ofendido

Después de tal vez de la tercera vez, comencé a ver lo que mi amigo y el libro intentaban decirme, necesitaba mirarme cuando estaba perturbado. Las reuniones fuertes tienen miembros que conocen la literatura y la han aplicado a sus vidas y ayudan a otros a aplicarla a la suya.

Todos participan de igual a igual en una reunión fuerte y se practica la rotación del liderazgo. Estas son mis opiniones basadas en mi experiencia. Nada de lo que he escrito debería ser aceptado hasta que se compare con lo que hay en el Libro Blanco o en las primeras 164 páginas de Alcohólicos Anónimos. Puede que me equivoque en algún punto. No hay reglas, pero hay lecciones que hemos aprendido al estar en las reuniones. Lo que he escrito son algunas de las lecciones que he aprendido.

Gary W., California, Estados Unidos

## TOPICO DE DISCUSIÓN

**E**l autor de *El Amor Duro Cambia Vidas* describe lo que hizo cambios en 1993

Aparte del don de desesperación, tenía amigos a los que les importaba lo suficiente para que lo llevaran a una reunión fuerte, como nos describe en detalle.

¿Tu reunión tiene un enfoque de amor duro, sin tonterías en la recuperación? ¿Desalientan el basurero y se centran en compartir la solución

Los miembros que se complacen con la autocompasión, son confrontados después de la reunión?

¿Se preguntan el uno al otro acerca de que paso están trabajando actualmente?

¿Todos en tu grupo tiene un padrino y ese padrino ha hecho los 12 pasos?

¿Esta su reunión impregnada de AA y de la literatura SA?

¿Socializan? ¿Se reúnen en las casas de otros? . ¿Llegan al salón antes de la reunión, para ver lo que pueden hacer?

¿Se ocupan de los que necesitan ayuda? Hacen reunión de fraternidad después de la reunión?

Se ocupan de los recién llegados? Miran el compañero que está mal y no está comprometidos con nadie?

¿Son todos iguales en su reunión? Se practica la rotación de liderazgo?

¿Son sus reuniones y sus vidas gobernadas por el amor?

*Puede utilizar este tema en una reunión de discusión, o envíanos una historia de tu propio viaje de recuperación a <mailto:essay@sa.org>*

## ¿Qué piensas que hicieron en las reuniones de Nashville para ser de la forma que son, Harvey A?

**E**staba ahí sentado en una reunión de AA al inicio de febrero de 1984, cuando un hombre anuncio que estaba empezando un grupo de SA en Nashville, Tennessee USA. Me rendí seis (6) meses después cuando me reuní en su apartamento para mí primera reunión de SA. Pronto superamos las reuniones en su apartamento y pasamos a la oficina de mi edificio. Ese primer año tuvimos una reunión por semana con cerca de 100 personas viniendo y yéndose del grupo, la mayoría de veces yéndose. Después de unos meses tuvimos la primera mujer atendiendo, quien vino ser el miembro con mayor sobriedad ayudando a ser el ancla en las reuniones. Desde el principio arrastramos muchas compañeras a la confraternidad.

Salimos de mi oficina y empezamos a reunirnos en iglesias. Después de unos pocos años tuvimos dos reuniones al día. Con los años vino un joven que necesitaba más reuniones. Él se reunía durante el día, lo que hizo que nuestras reuniones fueran más accesibles, especialmente para miembros con niños y/o jóvenes en la casa. Empezamos a notar que entre más reuniones teníamos más personas aparecían.

Al principio de los años enviamos nuestros folletos a todos los profesionales que ayudan y al clero en nuestra comunidad. Nos tomó dos años completar esta tarea. El concepto de abundancia y no

de escasas, esto fue una pieza central para nuestro crecimiento.

Utilizamos el imperativo de los 30 días de sobriedad (Pág., 198 SA), significa que las personas con menos de 30 días de sobriedad pueden compartir únicamente

después de los primeros 30 minutos de reunión. Esto mantuvo nuestras reuniones en la solución en lugar del problema.

Comenzamos a tener más y más personas con largos periodos de sobriedad que asistían a nuestras reuniones. Hoy hay al menos cinco personas con 30 años o más de sobriedad, estando aún en la fraternidad desde los primeros años de SA en Nashville.

Tendemos, a no tener fuertes intergrupos, pero enfatizamos en la autonomía individual de cada de reunión grupo.

Enfatizamos en tener oradores invitados de todo el país, que vienen a hablarnos dos veces al año. Buscamos tener ideas presentadas de otras partes del país para nosotros.

Adicionalmente tenemos mujeres en todas nuestras reuniones, demostrando que las mujeres incrementaron el número de mujeres sobrias al tener también sus propias reuniones.

Antes del COVID-19 teníamos al menos 45 reuniones a la semana en nuestro vecindario. Muchas de nuestras reuniones necesitaron dividirse en 2 a 4 grupos debido a la gran asistencia. ¿Qué ha llevado a nuestro crecimiento en Nashville?, en mi opinión:

1. Un milagro.
2. La buena voluntad por llegar a la comunidad de SA.
3. La buena voluntad para muchos de nosotros de romper el anonimato personal en nuestra comunidad en la base de uno a uno.
4. Basando nuestro modelo en el concepto de enfermedad de AA.
5. Teniendo el enfoque de las reuniones, sobre la solución y no en el problema.
6. Mi buena voluntad como el miembro con más sobriedad, al no involucrarme en el intergrupo después unos pocos años, con el fin de evitar ser influencia en la dirección de crecimiento de la confraternidad.
7. Enfatizar que el Dios de amor de nuestro entendimiento, está ejecutando el espectáculo de nuestra conciencia de grupo, y no a través de alguien o de algunos pocos.
8. Mantenernos afuera de cualquier controversia de SA internacional, solamente dejar que el tiempo se ocupe de eso.
9. Lo último, pero no lo menos importante, es recordar que no hay grandes tratos, ofertas o promesas, y que nuestra esencia como fraternidad es la unidad.



## Reuniones VOIP como un Solitario

### *En el Norte de África*

*Viviendo por los últimos seis años en el Norte de África, el Internet se ha convertido en su puente para las reuniones, compañeros y a su padrino.*

Cuando toqué fondo en abril 16 de 2014, no sabía si mi esposa podría estar conmigo después de declararle mi doble vida entre mi familia y mi jardín secreto de lujuria. No era solamente mi enfermedad espiritual y mental también estaba mi enfermedad física, debido a mis actos. Sufrí un terrible dolor. Sabía que no tenía otra opción, por eso regrese a SA para reiniciar el trabajar los pasos.

Reinicié el trabajo de recuperación yendo a las reuniones, teniendo un padrino, y trabajando los pasos. Tuve la oportunidad de tener una reunión cara a cara no hace mucho tiempo. Recuerdo cuando regresé a mi primera reunión de SA después de muchos años, lloré al escuchar la lectura "Qué son los Sexólicos", "El Problema", "La Solución", los compartires, realmente me sentí en casa dándome cuenta lo que perdí: la unión espiritual con los compañeros de recuperación.

Había veteranos de larga sobriedad y honestidad, y los compartires me dieron fortaleza y esperanza para mi propia recuperación y sobriedad. Teníamos actividades en reuniones posteriores y nos encontramos durante los fines de semana para compartir las actividades juntos. Esto funcionó para mí, venía a las reuniones y me sentía en casa con los compañeros,

cuando leían, compartían, oraban, y hacían el servicio. Con la ayuda de mi Poder Superior me mantuve sobrio y progresé en la recuperación, un día a la vez.

Un año después, me tuve que trasladar al Norte de África donde he estado viviendo y trabajando durante los últimos seis años. Aquí en el Norte de África todos los problemas acerca del sexo y de la lujuria son un fuerte tema tabú y no aparecen en forma pública.

**¿No es el Internet un milagro? El Internet se convirtió en un importante medio para mi recuperación, vino a ser un puente para mis reuniones, encontrar compañeros (as) y un padrino**

La violencia familiar y conyugal contra las niñas y las mujeres es muy común. Lo mismo ocurre con el acoso sexual. La homosexualidad se considera un crimen y es castigado por la ley con prisión. Las personas acusadas de ser homosexuales no tienen opción a los derechos humanos.

No están garantizados y se arriesga a un trato cruel. No supe cómo manejar el trabajo los pasos porque aquí no hay reuniones de 12 pasos. Encontré una reunión de SA VOIP en Skype y me comprometí con los compañeros para participar regularmente y hacer servicio. Trabajar los pasos y acercarme a mi padrino fue también a través de Skype. Mi trabajo de recuperación es digitalizado. Y funcionó, con la ayuda de mi Poder Superior pude mantenerme sobrio, no perfecto, pero con progreso en la recuperación, un día a la vez, aprendiendo más y más sobre mis defectos y mi hambre espiritual.

¿No es esto un milagro? Originalmente el Internet fue un instrumento de mi maestro de esclavitud, la lujuria, al consumir con imágenes y videos lujuriosos. Ahora se convirtió en un medio importante para mi recuperación se convirtió en un puente a las reuniones, a la fraternidad, con mi padrino.

Las reuniones de VOIP no son iguales que las reuniones presenciales.

Pero para mí funcionan, compartimos fortaleza y esperanza, sentimos honestidad, intimidad espiritualidad y emocional. Aprecio la "lista de amigos" de SA digitalizada que me sirvió como plataforma de comunicación. No más autoengaños cuando me disparo en la noche diciéndome a mí mismo, "es demasiado tarde para sacarlo a la luz, no molestaré a mis compañeros en la noche". Con la ayuda de estas tecnologías, puedo comunicarme en cualquier momento porque habrá un compañero aún despierto o ya casi despierto en todo el mundo.

Con las condiciones actuales pandémicas en todo el mundo la fraternidad ha cambiado a las reuniones y convenciones virtuales. ¿Cuál es tu experiencia durante este tiempo? ¿Funcionó para ti? Para mí lo hizo. Hamdoulillah!

Sigue viniendo, funciona si lo trabajo, incluso virtualmente. Tú lo vales.

Tobias S., África del Norte



## Las Reuniones fuertes Necesitan de miembros comprometidos

**N**o tengo ninguna duda de que si cada reunión de SA se llevara a cabo de acuerdo con las líneas prescritas en nuestro Libro Blanco (185 – 187) nuestra fraternidad tendría miles de reuniones sólidas a nivel mundial y muchos, muchos miles de miembros con una fuerte recuperación.

Sin embargo, me pregunto, ¿cuál es el propósito de las reuniones en las fraternidades de 12 pasos? Se me ocurrieron tres respuestas a esta pregunta:

**La clave de tener reuniones fuertes es que el único requisito para ser miembro es el deseo de detener la lujuria. Sin embargo, la fortaleza de la fraternidad está basado en miembros con más que un deseo de dejar la lujuria.**

(1) No es solo para sacar a la luz mis secretos, sino también abrirme a otros. La mía es principalmente una adicción al ocultamiento, al secretismo y la privacidad. En las reuniones trabajo en sentido contrario.

(2) La actividad principal para la recuperación es trabajar a través de los 12 pasos, tener un despertar espiritual y vivir los pasos. Todas las demás cosas que hago son para apoyar ese proceso, incluidas las reuniones.

(4)

Las reuniones son en donde aprendo y veo por mí mismo lo que funcionó para otros con el mismo problema. Doy pequeños pasos fuera de mí, elimino mi ego y dejo atrás lo que tal vez pienso que debería verse y sentirse como la recuperación. Más bien me permito tomar la dirección de lo que veo en los demás.

(3) Las reuniones me recuerdan constantemente que esta es una fraternidad de hombres y mujeres con un problema común, que hacen todo lo posible para ayudarse mutuamente.

Tengo la suerte de ser miembro de un grupo fuerte y razonablemente comprometido en Melbourne, Australia, con reuniones de vez en cuando débiles, pero generalmente reuniones fuertes y ocasionalmente reuniones mágicas, donde indudablemente sentimos la presencia de Dios. Hasta el COVID, cuando fuimos a Zoom durante casi 12 meses, a menudo se pensaba que nuestras reuniones eran demasiado formales. (¡Nos levantamos y fuimos al frente del pasillo para compartir!) Llegué a sentirme como en casa y cmuy ómodo en nuestra formalidad.

Aquí en Australia, somos consensuados por naturaleza y relativamente tranquilos. La calidad de las acciones se basa principalmente en el tema y nos ahorramos los golpes del Libro Blanco, que citan textos en lugar de compartir experiencias, fortalezas y esperanzas. Por lo general, también nos ahorramos una preponderancia de historias de guerra. En términos de darnos a conocer, nuestra fraternidad ha creado un espíritu y la expectativa de que los miembros regulares asistan regularmente. La mayoría de los miembros con una fuerte recuperación asisten cada semana.

Cuando pienso en mi programa y en lo que funcionó para mí, casi todo lo aprendí de los demás en las reuniones cara a cara. En mi primera reunión, un miembro sobrio desde hace mucho tiempo dijo que estaba comprometido a asistir a esta reunión todas las semanas. Como él tenía lo que yo quería, asumí el mismo compromiso. En mis primeros dos años más o menos, había un miembro que había asistido a SA con regularidad durante más de 15 años, pero tenía poca o ninguna recuperación. Para mí, ese parecía ser un destino tan malo como permanecer en la adicción. Aprendemos de los demás lo que puede funcionar para nosotros y lo que no debemos hacer.

**De alguna manera, el recién llegado, el veterano, los miembros que no pueden estar sobrios, el miembro que todavía lidia con si se identifican como adictos, el miembro que asiste con regularidad, todos se unen en compañerismo y recuperación. Nada es más poderoso, nada es más fuerte.**

La clave de tener reuniones fuertes es que el único requisito para ser miembro es el deseo de detener la lujuria. Sin embargo, la fortaleza de la fraternidad está basado en miembros con más que un deseo de dejar la lujuria. Un grupo fuerte necesita que la mayoría de los miembros se comprometan y participen en el proceso de recuperación.

El hecho de que la nuestra sea una hermandad de personas con un problema común comprometidos a ayudarse mutuamente es donde realmente se puede

desarrollar la magia de una reunión. Cuando veo al miembro que alguna vez estuvo tan indefenso, registrando un período de recuperación sólida y expresando su gratitud a los miembros y a nuestro programa. Cuando acepto una llamada y un miembro busca consejo sobre un problema o asunto, y las palabras que digo no son mías, sino una transmisión de lo que he aprendido en las salas de SA. Cuando miro alrededor de la sala en una reunión y veo personas de todos los ámbitos de la vida, no puedo evitar sentir un vínculo increíble con estos extraños.

De alguna manera, el recién llegado, el veterano, los miembros que no pueden estar sobrios, el miembro que todavía lidia con si se identifica como adicto, el miembro que asiste con regularidad, todos se unen en compañerismo y recuperación. Nada es más poderoso, nada es más fuerte.

Marcus C., Melbourne, Australia



## Escuchando la voz de Dios Permaneciendo en silencio

### Seguí el consejo de mi padrino de mantener la boca cerrada en las reuniones y escuchar

Hace dos meses, un compañero me dijo que varios miembros de nuestra fraternidad estaban enfadados conmigo. Le conté la situación a mi padrino por medio de un mensaje de audio muy largo. El me sugirió que me mantuviera en silencio durante un tiempo y que no hablara en las reuniones. También me dijo que él mismo había pasado por eso, lo cual había sido una experiencia muy enriquecedora para él. Añadió que la gente iba a poder escuchar mi voz, a pesar de que no hablara; y que yo me sentiría más cerca de Dios al elegir escuchar en lugar de reaccionar.

Hoy, hace más de un mes que no hablo en una reunión, y sí, ¡es una bendición! Los compañeros están compartiendo cosas en las reuniones que yo necesito escuchar. Realmente puedo escuchar la voz de Dios a través de ellos, y ahora, más personas han comenzado a visitar mi grupo presencial. Esto es algo muy especial.

Yo quería ser el organizador de un taller. Probablemente esto también era el resultado de mi propia voluntad. Después de ponerlo en oración y hablarlo con mi padrino, me di cuenta que sería mejor que dejara el cargo y la organización del taller. ¡Hay que ver lo que ha sucedido como resultado! Tenemos un taller increíble, con muchas personas involucradas en su realización. Cada vez que se celebra, hay un miembro distinto que dirige el taller con un veterano diferente. Es fantástico ver a tanta gente reunida a través de los Pasos.



Entonces, según mi experiencia, "¿Qué es lo que hace que las reuniones sean solidas?" La rotación del servicio, escuchar al grupo, hacer lo que no quiero hacer, seguir instrucciones y no tratar de arreglarlo todo.

A veces me pareciera que, si yo no soy quien arregla algo, nadie lo hará y colapsaremos. Pero Dios siempre utiliza a alguien para preparar la reunión, para traducir a un invitado extranjero, o para dirigir la reunión en lugar de mí :-). Yo sólo soy una pequeña parte de la fraternidad. Mi padrino me dijo que la hermandad estaba aquí mucho antes de que yo llegará y que también seguirá aquí si yo me voy, y ahora puedo ver claramente cuan cierto es esto.

Estoy agradecido de poder utilizar mi capacidad para prestar servicio, incluso a nivel internacional, y deseo todo lo mejor a las personas que están prestando servicio, pero no para controlarlas. Puedo ver cómo Dios muestra su amor y su poder a través de los demás.

Martín S., Sénica, Eslovaquia





## Construyendo Sobriedad Positiva Por los miembros en Bogotá

Llegué a SA en el año 2006, las reuniones las hacíamos en una Fundación en la que trabajaba un compañero, al poco tiempo se cerró y tuvimos que irnos a otro sitio

Por cerca de un año estuvimos reuniéndonos en un parque, a veces con lluvia a veces con mucho sol. Luego estuvimos en el garaje de otra Fundación que también cerró sus puertas. En ese momento el grupo se dividió en dos grupos, con el otro grupo se fue un compañero con años de estar en SA, él decidió que pesaba mucho decir el tiempo de sobriedad y empezó a decir en cada reunión que tenía 24 horas de sobriedad, esto causó un efecto negativo en los demás compañeros y todos empezaron a recaer, el grupo se cerró después de 2 años. De esto aprendimos lo importante que es que todos digan su fecha de sobriedad en lugar de ser vagos al respecto.

Estuvimos por cerca de 5 meses reuniéndonos en la cafetería de un gran almacén, debíamos hablar en voz baja para cuidar nuestro anonimato. De regreso a un salón, teníamos un tablero que colgamos en la pared, escribiendo allí lo que considerábamos más importante de lo leído, para buscar que las letras y el mensaje se anidaran en nuestro corazón, también usábamos un Diccionario para buscar sinónimos y entender mejor el significado de cada párrafo.

Después de varios años, decidimos por conciencia de grupo que en la reunión solo podían hablar quienes tuvieran más de 7 días de sobriedad, esto ayudó al grupo a dar énfasis a la sobriedad y la recuperación. En una ocasión alguien que venía de otro programa de doce pasos dijo “¿Cómo es posible que no dejen hablar a alguien que tenía urgencia de hablar?”. Pero nos apegamos a la política había estado ayudando a nuestro grupo a mantener una sobriedad positiva.

Una última herramienta que nos ha ayudado mucho para construir reuniones sólidas es organizar eventos de recuperación con veteranas y veteranos de fuera del país. En nuestro grupo en Bogotá, nacieron las Convenciones en Colombia. La primera fue en nuestra ciudad, en 2019 se hizo la octava Convención. A lo largo de los años, hemos sido visitados por varios veteranos: David T., Priscila C., Arsenio de México, Marco de Holanda, José de Búfalo, NY, Nelson de Venezuela y Brendan de Irlanda, para nombrar unos pocos. Todavía somos un pequeño grupo en número, pero con grandes servidores y fortaleza en la recuperación.

Miembros de nuestra ciudad hacen parte del Comité para las cárceles, Comité IT, Intergroup, comité de traducciones y caminamos juntos hacia el destino feliz|

Oscar M, Bogotá, Colombia



## La recuperación en SA es como un taburete de tres patas.

Cuando pienso en las reuniones de SA, se me viene a la mente algo que dijo mi padrino al inicio de nuestra relación:

"La recuperación en SA es como un taburete de tres patas, tienes que tener un padrino, los Pasos y la fraternidad para que el taburete se mantenga en pie". Las reuniones son el lugar donde surge la fraternidad y cuando pienso en los atributos de una reunión sólida me vienen a la mente dos ideas: la estructura y algo que yo llamaría la personalidad del Grupo.

La estructura consiste en el funcionamiento continuo de la reunión. Las mejores reuniones a las que he asistido siguen las directrices de las reuniones que se indican en el Libro Blanco (188-189). Los puestos de servicio se cubren durante las reuniones de trabajo programadas con regularidad, en las que se establecen los requisitos de sobriedad para cada puesto, por lo general para el representante del grupo, la literatura y el tesorero. Las reuniones comienzan a la hora en punto y el representante viene preparado con un tema. Se pide a los miembros que entren asegurándose de que el espacio para la reunión esté preparado, distribuyendo las lecturas y dando la bienvenida a los recién llegados. En su caso, el representante de grupo también asiste al Intergrupo, donde se discuten asuntos de importancia local y donde la unidad de SA es el objetivo principal. Lo ideal es que el Grupo dedique un tiempo cada año para reflexionar sobre cómo esa reunión está logrando el único propósito primordial de todo grupo de SA, tal y como se describe en la 5ta Tradición: llevar el mensaje al sexólicoué todavía sufre.

La personalidad de la reunión depende de los individuos que asisten a ella. Las cualidades que más aprecio son la disposición

de los miembros a ser vulnerables con respecto al estado de su recuperación, dirigiéndose a los demás a través de sus debilidades y manteniéndose centrados en la solución y no en el problema. Necesito saber que es seguro compartir las cosas que a veces podría sentirme reacio a compartir porque la voz en mi cabeza me cuenta que podría dañar mi reputación. Como he oído muchas veces, estoy tan enfermo como mis secretos. En mi programa, sé que las cosas que intento racionalizar o de las que me avergüenzo son exactamente las que hay que compartir en una reunión. Siempre me sorprende que cuando me arriesgo a ser vulnerable en una reunión, los demás miembros hacen lo mismo y todos nos beneficiamos de la honestidad que se consigue en esos momentos.

En las reuniones en las que la atención se centra en la solución, necesito escuchar y ser testigo de cómo la gente está trabajando sus Pasos. Soy testigo de cómo se trabajan los pasos cuando un miembro comparte su Primer Paso con su grupo presencial. Yo llamo a estos testimonios momentos sagrados. Un miembro que ha trabajado su Primer Paso con su padrino y que durante los anuncios al final de la reunión pide permiso para compartir su Primer Paso en una reunión futura, me deja con ganas de ver a otro miembro llevar a cabo este comienzo esencial en su proceso de recuperación. Un Primer Paso minucioso y bien preparado es un estímulo para todos los que lo escuchan y a menudo motiva a otros a seguir su ejemplo.

Otra oportunidad de presenciar a alguien trabajando sus pasos es cuando un miembro pide al grupo que participe mientras él recita la Oración del Tercer Paso al final de una reunión. A menudo, el grupo se une al miembro de rodillas o se pone de pie junto al compañero, tomándose de las manos mientras se recita la oración. Estos son momentos poderosos que unen al grupo e inspiran a todos a seguir trabajando en sus Pasos.

He aprendido a trabajar mis Pasos escuchando a otros compartir sobre cómo ellos están trabajando los suyos. Las reuniones centradas en la solución a menudo implican miembros hablando sobre el Paso que actualmente están enfocados con su padrino. Reuniones dedicadas a trabajar los Pasos en grupo son una oportunidad para que el grupo desarrolle un vínculo que a menudo conduce a relaciones de por vida en el programa y un poderoso recordatorio de que no estamos solos y que no tenemos que resolver esto por nosotros mismos.

Además de los obvios beneficios de una bien llevada y orientada reunión hacia la solución, mi vida ha sido enormemente enriquecida por lo que yo llamo la reunión posterior. En los primeros días de mi recuperación como un hombre soltero en SA en recuperación, lo más destacado de mi semana era la reunión después del trabajo los viernes cuando algunos de nosotros salíamos a cenar después de la reunión. Éstos eran tiempos especiales de fraternidad con otros hombres y mujeres en recuperación donde me sentía como una persona "normal" disfrutando de la compañía de mis amigos. Las amistades que se desarrollaron a partir de estas las cenas se convirtieron en otras reuniones fuera de la fraternidad y para mí una oportunidad de estar cerca de mujeres donde podía aprender cómo ser yo y no alguien que intenta obtener algo de otra persona.

Después de haber estado sobrio durante seis o siete años, un grupo de hombres solteros y las mujeres del programa iniciaron un club de lectura donde nos reuníamos semanalmente para discutir acerca de varios libros populares actuales enfocado en la construcción de relaciones. He estado en citas sobrias durante un año o dos y las ideas que aprendí a través de mi club de lectura resultaron invaluable ya que me aventuré a

en el "mundo real" para practicar los principios de mi recuperación en todos mis asuntos. Muchos años después, todos estos amigos servirían como miembros de mi fiesta de bodas en ¡El día más gozoso de mi vida!

**Las cualidades que más aprecio en los miembros son la voluntad de ser vulnerables con respecto al estado de su recuperación lidiando con sus debilidades y manteniéndose enfocados en la solución y no en el problema.**

Ahora, 35 años después, miro hacia atrás. las reuniones a las que he asistido y no puedo creer todo lo que ha sucedido en mi vida desde ese primer encuentro donde otros tres sexólicos y yo compartimos nuestras historias. En un año cuando muchos de nosotros no hemos podido reunirnos en persona, el espíritu de recuperación ha prosperado a través del milagro de la tecnología. Recientemente, pude asistir a una reunión virtual donde un miembro de África compartió su ¡Primer paso! Yo también he participado en reuniones con origen en España y en Inglaterra. ¡Espero encontrarme con algunos de ustedes en una próxima reunión mientras todos caminamos penosamente el camino del destino feliz! Que Dios te bendiga y te guarde hasta entonces.

Dave H., Tennessee, Estados Unidos



## Honestidad rigurosa en las reuniones Es una fuerza tan enorme

La principal característica que hace que las reuniones presenciales sean atractivas para mí, es la franqueza y la honestidad. Durante las reuniones hay un "duende maligno" dentro de mi cabeza, que susurra constantemente diciéndome lo diferente que debería ser a la persona que soy, con quién debería compararme, y lo que los demás piensan de mí. Pero yo no soy la persona que el duende describe. Durante mi recuperación, descubrí que ese duende susurrante nunca dice la verdad. No trata de ayudarme sino de confundirme y volver a aislarme, trata de alejarme de mis compañeros.

**Dar testimonio de manera abierta y honesta inspira a otros, les da la fuerza que necesitan para seguir caminando penosamente por el camino. Así es como Dios me hace útil a los demás.**

Durante mi tiempo de recuperación, he tenido que enfrentarme a una serie de situaciones difíciles y dolorosas: el divorcio de mi mujer, los retos en el trabajo, la obsesión constante por encontrar una nueva relación, los problemas para relacionarme con mi hijo, el pago de mis deudas, etc. Rara vez estos problemas han tenido soluciones rápidas y a veces no hay ninguna solución y tengo que vivir día tras día con pensamientos y sentimientos dolorosos.

El hecho de compartir mi experiencia de forma abierta y honesta inspira a los demás y les facilita una fuerza necesaria para seguir avanzando por su camino. Así es como Dios me hace útil a los

demás.

Es entonces cuando el "duende" está más activo, diciéndome que no necesito compartir lo que me pasa en el aquí y ahora: "¡No cuentes lo que te pasa! Lo que tienes que decir es demasiado vergonzoso, además nadie te va a entender. Ni se te ocurra decir lo que te pasa por la cabeza en este momento. ¿Qué pensarán de ti las mujeres de tu grupo? Suaviza los problemas mientras compartes, todo va a estar bien. Claro, sé honesto, pero no completamente, de lo contrario todos pensarán que eres una persona necesitada y débil. Sí, el programa te anima a hablar de la Solución, pero tu no tienes la solución, así que mejor mantén la boca cerrada; de lo contrario, la gente pensará que no estás progresando en tu recuperación".

Hay una técnica de mercadotecnia en el periodismo: para imponer una opinión al lector u oyente, se toma como base alguna verdad conocida y se le añade una mentira. La mentira es el mensaje principal que se intenta transmitir. La técnica funciona tan bien que quienes la reciben no tienen la menor duda al respecto. El "duende" de mi cabeza utiliza ese mismo método.

Cuando empecé a compartir honestamente sobre mí mismo en las reuniones, ocurrió un milagro: Dios hizo por mí lo que yo no hubiera podido hacer por mí mismo: de repente, intuitivamente, encontré la Solución y la fuerza que había estado buscando; la gente me apoyó y, al escuchar otros testimonios similares, yo los apoyé. Pero, sobre todo, sentí una gran sensación de paz, consuelo y fuerza al ser capaz de aceptar los retos de la vida y de vivir con ellos porque, en muchos casos, no hay una solución rápida para ellos.

Las palabras de la oración del Tercer Paso, que ahora rezo a diario, me aseguran que experimentaré dificultades en la vida. Pero comprendo que, para dar testimonio del poder transformador de Dios, debo ser abierto y honesto cuando comparto en las reuniones, pues de lo contrario la gente pensará que siempre he sido así de feliz, alegre y libre, lo cual no es cierto! Dar un testimonio abierto y honesto inspira a los demás, les da la fuerza que necesitan para seguir recorriendo el camino. Así es como Dios me hace útil a los demás.

## El humor nos une. El dolor y la soledad son eliminados cuando nos reímos de los aspectos humorísticos de nuestras historias.

Una segunda característica que me gusta en las reuniones de SA sólidas y atractivas es el humor y la risa. El humor nos une, destierra el dolor y la soledad mientras nos reímos de los aspectos humorísticos de algunas historias. La risa no es ofensiva, ni sarcástica, del tipo que menosprecia a una persona; más bien, es amable, cálida y alentadora, un regalo tranquilizador de Dios.

La tercera característica es el compañerismo fuera de las reuniones: las actividades colectivas e informales de nuestro grupo. Cosas sencillas como el compañerismo después de las reuniones, los picnics juntos, los paseos a tomar café, las actividades de convivencia, los concursos, los juegos, etc. Nuestro grupo realiza muchas actividades de integración. Podría decir por mí mismo que nunca he experimentado tal sentimiento de pertenencia, amor unificador y alegría en ningún otro lugar.

De hecho, después de mi divorcio, me involucré de lleno

en las actividades de nuestro grupo y de inmediato me di cuenta de lo mucho de lo que me había estado privando durante tanto tiempo. Hoy disfruto mucho participando en mi fraternidad, sobre todo porque las actividades hacen felices a muchas otras personas. Para mí, la mayor recompensa de la participación compartida, del compañerismo, es darme cuenta ahora de que las personas que están en la sala conmigo ya no son sólo colegas del Problema, sino Amigos con mayúscula, compañeros de equipo en la Solución, ahí sentados a mi lado.

Organizamos estas actividades pasando una segunda "gorra" en nuestras reuniones: la primera "gorra" es la colecta para nuestras necesidades habituales de funcionamiento; pero esta segunda es para nuestro fondo de vacaciones, donde recaudamos dinero para eventos "externos". Cuando se recauda una suma "gorda", decidimos en una reunión de trabajo qué hacer, a dónde iremos, y designamos a los miembros para que lo organicen.

Para concluir, me gustaría subrayar que las reuniones presenciales son una enorme fuerza positiva que trae las bendiciones de felicidad, de espíritu de equipo, de alegría y de compañerismo.

Alexey a., San Petersburgo, Rusia | 



A close-up photograph of two hands carefully stacking light-colored wooden blocks. The blocks are rectangular and have small holes on their sides. The background is a soft, out-of-focus light color.

## La experiencia de Chicago en la **CONSTRUCCIÓN DE UNA CULTURA DE SOBRIEDAD**

*Ensayo* entrevistó al veterano Mike C., Chicago, Illinois, EE. UU



**Hola Mike, gracias por su tiempo hoy en compartir su experiencia, fortaleza y esperanza. ¿Podríamos empezar preguntando tu fecha de sobriedad y tu grupo habitual?**

Sí, el 3 de junio de 1984 y el grupo "Holy Innocent" en Chicago. Durante mucho tiempo fue en "Santa Teresa". Hemos estado en Zoom durante aproximadamente un año; cuando estábamos cara a cara la asistencia era de alrededor de 55-60 y nos reuníamos durante 90 minutos.

**¿Puede describir brevemente cómo era la vida antes de SA?**

En mi adolescencia me volví adicto a la pornografía y la masturbación. Me enganché desde el principio y, aunque a menudo podía detenerme, no podía quedarme detenido. Crecí en una gran familia irlandesa donde no se hablaba de este tema; había un verdadero silencio a su alrededor. Mi hermano mayor también tenía el problema y yo miraba sus revistas pornográficas. No fue algo que discutimos,

pero yo sabía dónde buscar. Empecé a estudiar para el sacerdocio y estuve 10 años en el sistema del seminario. Los valores eran geniales, pero no podía estar a la altura de ellos; recuerdo una vez haber tomado prestado el coche de un sacerdote para visitar una librería pornográfica. Mi hermano se involucró en la recuperación con SAA y me uní a él. Me enfadé los primeros seis meses que tuve que estar allí, pero me quedé más de dos años. La comunión era buena, pero me encontré preguntando "¿Hay algo mejor?" En particular, sentía la necesidad de algo más fuerte alrededor de cómo definir la sobriedad y en 1986 me uní a SA.

**¿Puede recordar acontecimientos alrededor de su propio despertar espiritual?**

Recuerdo que trabajaba como representante de ventas y viajaba para hacer una llamada. Me detuve en un café para comer algo y noté una librería para adultos al otro lado de la calle. Mi corazón corría con la idea de entrar. Pero recordé algo que mi padrino me había dicho: "Llámame antes de que actúes". Lo llamé entonces y me dijo que pagara la cuenta, que me fuera a casa, que lo llamara y le dijera que todavía estaba Sobrio. Esto fui capaz de hacer, fue un momento importante de rendición para mí.

**Mike, ¿puedes seleccionar algunas cosas de primera importancia que te han ayudado a mantenerte sobrio durante 36 años?**

Al principio, era cosas básicas como mirar la acera para evitar los disparadores de la lujuria y sólo mirar hacia arriba cuando realmente tenía que hacerlo. No tengo que hacer tanto hoy, pero todavía puedo hacerlo. Además, evitar la desnudez, etc. en las películas y tomar una ruta diferente para evitar pasar por las librerías para adultos. Si mi esposa conducía, y yo lo necesitaba, cerraría los ojos. Tomar instrucciones de mi padrino era muy importante, ya que era total honestidad y transparencia. Podemos querer quedar bien, por ejemplo, presentar un comentario perfecto en una reunión. Pero he aprendido que necesito compartir lo mismo de lo que no quiero hablar. Estoy tan enfermo como mis secretos.

**¿Qué lo motiva a servir hoy y qué áreas ha disfrutado particularmente?**

Me encanta esta confraternidad y he ayudado con la organización de conferencias en Chicago, hablar en convenciones y apadrinar a otros; actualmente tengo alrededor de 10-12 ahijados.

También coordino a doce hombres en Chicago que escriben cartas a los miembros en prisión.

**Entendemos que ha estado muy involucrado con otros en la construcción de una cultura de sobriedad en su grupo de origen cuando estaba en "St. Teresa". ¿Cómo comenzó eso y puede enumerar algunos de los cambios e iniciativas que se hicieron?**

Empezamos a darnos cuenta de que estábamos inconscientemente permitiendo la recaída en el grupo; fuimos buenos en apoyo, pero no tan buenos

desafiando a los demás. Los cambios incluyeron cosas como sólo que alguien con buena sobriedad diera la oración final. Anteriormente, ¡le preguntaríamos a alguien que había tenido por ejemplo, la recaída más dramática de esa semana! También empezamos a pedir a las personas con más de 30 días de sobriedad que hablaran en la primera ronda de compartir.

*Podemos querer quedar bien, por ejemplo, presentar un comentario perfecto en una reunión. Pero he aprendido que necesito compartir lo mismo de lo que no quiero hablar. Estoy tan enfermo como mis secretos.*

Estas medidas despertaron cierta controversia al principio; algunos dijeron que hacía que la gente se sintiera mal o que estaba siendo avergonzada. Pero creo que la mayor parte de la vergüenza que sentimos es de nuestros propios comportamientos. Si queremos experimentar la autoestima, haz algo estimable.

Sentimos que era importante que ninguno saliera de la reunión sin un padrino (a menos que ellos quisieran). Nos acercábamos a las personas después de la reunión y les preguntábamos si tenían un padrino y si querían uno. También decidimos abrazar la idea del patrocinio grupal. Con problemas particularmente difíciles, un ahijado podría reunirse con un pequeño grupo de miembros sobrios fuera de la reunión. En un taller de padrinos, identificamos que habíamos sido fuertes y claros con los recién llegados, pero que nos habíamos vuelto complacientes al desafiar a los miembros sobrios a largo plazo y le dimos la vuelta a eso.

En las reuniones de recién llegados, solemos leer el Paso cero o el Paso uno del Libro Blanco y todos compartimos nuestra propia experiencia. Algunas reuniones más grandes tienen sesiones especiales para los recién llegados, pero sentimos que es importante que los recién llegados permanezcan en la reunión, no que los saquen de ella. Queríamos que experimentaran la cultura y escucharan las acciones. Queríamos que los recién llegados, y todos los miembros, supieran que los amamos, no sus comportamientos. Y particularmente con los recién llegados, queríamos que salieran diciendo "¡Estos tipos realmente van en serio!"

Hicimos énfasis en las Tradiciones 1 (unidad) y 5 (llevar el mensaje), cuál era el mensaje de nuestro grupo. ¿Fue claramente sobriedad y recuperación?

**Gracias Mike. Antes de terminar la reunión, ¿tiene alguna idea sobre lo que constituye una reunión de Zoom sólida?**

Sí, alguien nos dijo recientemente que mientras estaban en la reunión de Zoom estaban trabajando y tratando de ser parte de la reunión al mismo tiempo. Teníamos conciencia de grupo y decidimos que para respetar la reunión debíamos tratarla como si fuera cara a cara. Sin trabajar, sin hacer ejercicio, solo concéntrese en la reunión.

**¿Qué pasa con la idea de que algunas personas se acerquen a una reunión cara a cara, no es raro hoy?**

Todavía estamos en Zoom únicamente, así que no lo he probado. Tengo sentimientos encontrados al respecto. Para mí, dependería en qué medida la tecnología diluyera la experiencia en persona. Otra cosa sobre las reuniones cara a cara, pedimos que los teléfonos móviles no solo se apaguen, sino que no se vean.

**¿Algún consejo para cualquiera de nosotros que tengamos problemas para mantenernos sobrios o estar sobrios?**

Se me ha dado el don de la sobriedad. Y si puedo mantenerme sobrio, cualquiera puede. Pero tenemos que ceñirnos a ello.

*Queríamos que los recién llegados, y todos los miembros, supieran que los amamos, no sus comportamientos. Y particularmente con los recién llegados, queríamos que salieran diciendo "¡Estos tipos realmente van en serio!"*

Tenemos que llegar a donde estamos enfermos y cansados de actuar y estar preparados para escuchar las ideas de otra persona.

**Gracias de nuevo por tu tiempo Mike. ¿Podemos terminar preguntando cómo te relajas y disfrutas del tiempo libre?**

Disfruto jugar béisbol (con una máscara en este momento), leer historia, estar activo en mi iglesia y ser un mentor en un grupo de hermanos mayores. Con la confraternidad de SA, es divertido reunirse para comer algo y nos reuníamos con regularidad en un restaurante puertorriqueño antes de la reunión.

**Muchas gracias por compartir tu experiencia, fortaleza y esperanza, Mike.**

## Hay valor tanto en mixto como en Reuniones de SA solo para mujeres

uando entré en el salón de mi primera reunión de SA en septiembre 2018, yo era la única mujer. Me senté en una mesa con cinco hombres de diferentes edades. Me sentí muy sola y con miedo. ¿Qué pensarían estos hombres de mí? No fue hasta que la reunión continuó y estos hombres a mi alrededor empezaron compartiendo sus pensamientos y sentimientos sobre cómo trabajar en su programa de SA que comencé un lento viaje hacia poder verlos como personas en lugar de como objetos.

Pasé la mayor parte de mi vida activa en adicción sexual haciendo los hombres jóvenes cosas. Los chicos a mi alrededor en la escuela e iglesia, amigos de mi hermano, los compañeros de trabajo de mi papá, mis maestros, compañeros, etc. Todos eran simplemente un objetivo para mí. Solo ha sido a través de la bendición de SA y las reuniones a las que asisto que he podido aprender a ver a los hombres con una luz diferente. Ahora puedo verlos como seres humanos imperfectos. Humanos con sentimientos, emociones, luchas, éxitos, adicción y sobriedad. Mi vulnerabilidad en las reuniones es mi mayor fortaleza porque me permite que me abra. Cuando veo a otros siendo vulnerables, me muestra que son humanos, como yo. Ellos ya no son objetos de lujuria.

Para mí, una gran reunión de SA tiene tres elementos claves. 1) Todos en la reunión están ahí para su propia sobriedad y el ENFOQUE de la reunión es en la sobriedad. 2) Cada miembro del grupo trabaja para mantener la reunión productiva y la reunión viva y en marcha. 3) Los miembros se ofrecen como voluntarios para el servicio

Y se ofrecen como voluntarios para compartir su historia. Si todos estos elementos se unen, resulta una gran reunión. Cuando estoy en una reunión, trato de ofrecerme como voluntaria para controlar el tiempo o leer, y siempre trato de compartir, incluso si no me apetece. Como nuestro Libro Blanco dice, actúa y el sentimiento vendrá.

Durante el COVID, varios nuevos han sugerido reuniones solo para mujeres. Mujeres de todo el mundo vienen juntas y comparten sobre su viaje en SA. Uniéndose a estas reuniones, he aprendido que otras mujeres comparten mis mismas luchas de hacer objetos a los hombres y verlos como cosas" en lugar de personas. También aprendí que hay algunas mujeres de SA que tenían secretos profundos y que solo se sienten cómodas compartiéndolos con otras mujeres. Valoro su compartires y aplaudo su apertura con sus hermanas en SA.

Me he dado cuenta de que hay valor en las reuniones mixtas de SA, así como reuniones solo para mujeres. Llego a diferentes conclusiones de cada una y puedo crecer en sobriedad de diferentes maneras.



Emily J., Idaho, Estados Unidos



## **El Compromiso con la definición de sobriedad, Unido al Grupo de Galway**

**E**n febrero de 1995, una irlandesa miembro de SA, quien vive en los EE. UU., fue informada por un amigo de una reunión de otra "fraternidad S" en Galway, quien llevaba el siguiente mensaje a esa reunión: "todos ustedes son recién llegados. recaerán de nuevo en su enfermedad a menos que obtengan un padrino, hagan llamadas y tengan fraternidad después de las reuniones". SA comenzó en Irlanda a finales de 1995 y principios de 1996. La primera reunión de SA en Galway comenzó en noviembre de 1996.

Ahora en nuestras reuniones de los sábados, estamos leyendo el folleto "Pautas prácticas para la recuperación grupal" lo cual está escrito para fomentar la recuperación y fortalecer el grupo. Nuestro grupo tiene un fuerte énfasis en la solución, el padrinazgo, los pasos, el servicio, la literatura y desarrollo de una relación con un Poder Superior. Nuestro Poder Superior nos mantiene sobrios. Lideramos con nuestra debilidad, ¡compartimos nuestras listas de gratitud y no entramos en ¡Debates!

Dar nuestra fecha de sobriedad hace que nuestro encuentro sea fuerte y más espiritual. Nos centramos en la solución, no en el problema. Estamos comprometidos con la definición de sobriedad que nos une; cuando alguien dice que está sobrio todos sabemos lo que esto significa. nos centramos en la victoria progresiva sobre la lujuria. Escuchar y practicar los Primeros pasos para el grupo, ha sido liberador.

En alguna reunión, el secretario fue superado en número por miembros sin sobriedad. Estos nuevos miembros estuvieron quejándose al dar la fecha de sobriedad.

El secretario se echó a reír al leer el formato en la primera parte de la reunión: "solo aquellos

con 30 días de sobriedad pueden compartir primero"—como ¡Era el único miembro con 30 días! Sugirió que si querían cambiar el formato de la reunión deberían hacer una Conciencia de Grupo la próxima semana. Bueno, no aparecieron y pronto dejaron de asistir a SA.

El momento más desgarrador fue cuando perdimos a nuestro querido amigo Ian, quien se quitó la vida en marzo de 2016. Ian tocó la vida de muchos, aquí y en el extranjero. Esto fue un verdadero shock para nuestro grupo. Sostuvimos un hermoso Día de Recuerdo de Ian en nuestro lugar de reunión, compartiendo historias, música, poesía y canto. Esto ayudó al duelo grupal.

Tuvimos dificultades para lidiar con un miembro con algunos problemas legales, pero el grupo lo enfrentó y se ocupó con él lo mejor que pudimos, esto nos dio más fuerza y mayor seguridad. Después de esto, una declaración que ahora protege la reunión se insertó en nuestro formato.

Hay un compromiso de servicio, Y estímulo para servir en diferentes niveles y la rotación es importante. El grupo está comprometido para llevar el mensaje (nuestro propósito de grupo) a consejeros, sacerdotes, médicos y profesionales de la salud.

Hemos sido bendecidos con cómodas salas de reuniones y una buena simpatía con los propietarios. Manteniendo el formato, comenzando y terminando a tiempo es parte de las pautas de la reunión. Introdujimos quien hace el control espiritual del tiempo para que todos tengan tiempo suficiente para compartir. Tenemos una reunión de conciencia de grupo de forma regular y mensual, separando la reunión principal, y esto está funcionando bien. Previo al COVID, invitamos ponentes mensuales para compartir con nosotros, tanto dentro de nuestro grupo como desde otros grupos o incluso en el extranjero a través de Skype. Esto ayudó mucho a conectar y estabilizar nuestro grupo.

En una ocasión, un miembro irrumpió en una reunión, tirando la silla y el Libro

Blanco al otro lado de la habitación. Sin inmutarse, el secretario continuó con el encuentro como si nada hubiera sucedido, otra versión del ¡Problema y la solución!

Dos miembros se encuentran con prospectos para tomar el té (¡o virtualmente para tomar café!) presentándolos a SA, informándoles sobre la definición de sobriedad desde el mismo comienzo. Hacemos las 20 preguntas y compartimos algo de nuestra historia antes de preguntarles si quieren venir a una reunión. Seguimos llamándolos, animándolos a entrar en el grupo. Cuando un recién llegado asiste a una reunión, tenemos una lectura adecuada. Hay un deseo real y una energía espiritual para tratar de ayudar a darle la bienvenida al recién llegado. Los animamos a conseguir padrinos temporales de inmediato.

Los miembros de nuestro grupo han declarado que valoran el sentido del compañerismo, que "aligera la carga". Organizamos convenciones y "Días de gratitud" (reuniones, tiempo recreativo y compartimos comidas) el grupo nos ayuda conectar. Hemos pasado la noche con un poco de compañerismo, cocinando juntos. Nos divertimos, reímos y lloramos juntos. Compartimos entre nosotros. Nos llamamos el uno al otro. Asistimos a convenciones en Irlanda y viajamos juntos al extranjero, los miembros se han conectado más y vuelven al grupo compartiendo su renovado entusiasmo con SA.

Una integrante compartió: "Me siento segura y cómoda aquí. cuando asistí a una primera reunión me sentí abrumada, pero otra mujer miembro se puso en contacto conmigo y me sentí segura. El anonimato está protegido por los miembros".

Ven a visitarnos.

**El grupo de Galway, Irlanda**





*El llegó a creer y encontrar un vida de*  
**SERVICIO ILIMITADO Y**  
**RELACIONES SATISFACTORIAS**

A los

**M**i nombre es Bill, y soy un sexólico recuperado. Mi fecha de sobriedad es el 4 de septiembre de 1993 y por eso nunca estaré lo suficientemente agradecido. Cuando llegué a SA, estaba desesperado y con una depresión suicida por más de 35 años de adicción no tratada.

Tomé mi primer trago de cerveza cuando tenía cuatro años y estaba bebiendo cuando tenía siete. Recuerdo que durante este período fantaseaba con una vida diferente. Nací en una familia plagada de alcoholismo, adicción al sexo, adicción a las drogas y enfermedades mentales. A los tres o cuatro años me sentía inadecuado, indigno, solo y asustado.

A la edad de nueve o diez años, una imagen gráfica de pornografía alteró mis sentimientos de una manera nueva y poderosa. A partir de ese momento comencé la inútil búsqueda de la imagen, persona o experiencia que me volviera a dar ese sentimiento. A medida que progresaba mi adicción, busqué pornografía más oscura y perversa en un intento de experimentar la emoción original.

A los 15, tuve por primera vez sexo con una chica. Alrededor de este tiempo, me recetaron anfetaminas de las que pronto comencé a abusar. Su padre era un alcohólico desagradable, y esta relación inició para mí un patrón de buscar chicas o mujeres vulnerables y seducirlas en relaciones sexuales egoístas, sin tener en cuenta su bienestar. Este patrón continuó hasta mis veintes cuando conocía una chica y me casé con

una mujer que también tuvo un padre alcohólico.

En 1990, a los 38 años, entré en AA y dejé de beber y drogarme. No trabajé los Pasos porque sabía que Dios me odiaba y temía si me ponía a rezar, volvería su atención hacia mí y me castigaría cruelmente.

Los problemas con mi esposa aumentaron y en mayo de 1993, me fui de la casa. Recuerdo que, durante este tiempo, decidí que tenía que dejar de masturbarme, pero antes de que el día terminara el día, volví a caer.

Durante el verano de 1993, estuve severamente deprimido, y comencé a tener fantasías suicidas que fueron tan poderosas como las fantasías sexuales. Estaba en un muy peligroso lugar. Sabía que había perdido el poder de elección y control en mi comportamiento sexual. Parecía haber solo una salida.

En agosto de 1993, estaba sentado en una reunión cuando una nueva persona, Greg, compartió que había comenzado a asistir reuniones de Sexólicos Anónimos. No queriendo reaccionar de forma exagerada, le pregunté a algunos profesionales que pensaban si yo podría calificar para SA. Su decisión fue unánime, por lo que la siguiente vez que vi a Greg, le pregunté si yo podría asistir a una reunión de SA. Él me dijo de un edificio azul portátil detrás de una iglesia en Nashville, y que habría una reunión a las 9 de la mañana de ese sábado.

Ese fue el fin de semana fue el Día del Trabajo y no tenía a donde ir, nadie más con quien estar. Entré en mi primera reunión de SA y veía a mi psiquiatra desde 25 años antes. Había varios otros miembros sobrios que todavía están en nuestra confraternidad: David M., Lee T., Judson, Dave H.,

y Priscilla. Cuando alguien leyó la primera oración de "El problema", mis ojos se llenaron de lágrimas, ¡estaban leyendo sobre mí! Estaba en casa.

Durante las próximas semanas y meses, Seguí asistiendo a las reuniones, pedí a un hombre ser mi padrino, escribí mi Primer Paso y lo compartí con el grupo. Recuerdo haber tenido el miedo de que después de compartir mi primer paso, se haría una reunión especial y me dirían que me

**A los nueve o diez años una imagen gráfica de pornografía alteró mis sentimientos en una nueva y poderosa forma. Desde ese momento, comencé a buscar de manera inútil esa imagen, persona o experiencia que me diera ese sentimiento de nuevo.**

fuera. En cambio, los presentes me dieron la bienvenida a SA. Pero había todavía este problema de Dios. Mi depresión empeoró, y las fantasías de suicidio volvieron de inmediato. Esto me envió a un hospital psiquiátrico.

El hospital tenía programas para adictos al sexo y otros sobrevivientes del trauma infantil. También conocí a un capellán que pasó horas hablando conmigo acerca de mi concepción de Dios. Me ayudó a desarrollar una concepción tentativa de un Poder que me podría ayudar a recuperar. Cuando hice mi decisión del Tercera Paso, me rendí a ese Poder: el que había visto ayudar a otros sexólicos y alcohólicos en

recuperación.

Antes de que me dieran de alta, uno de los terapeutas, que también ella misma estaba en recuperación, me dijo que cuando llegara a casa necesitaba conseguir un padrino que me llevaría a través de los Pasos, y trabajara en ellos como si mi vida dependiera de ello. Ella sugirió que, si fallaba en hacer esto, probablemente estaría muerto dentro de un año. Creí que ella estaba en lo cierto.

Cuando volví del hospital, Hablé con mi padrino sobre el trabajo de los Pasos y descubrí que él nunca los había trabajado con su padrino. Estaba aterrorizado y me di cuenta que Dios me había llevado al borde de la recuperación solo para poder llevarme lejos. Caí en el fondo de mi depresión, las fantasías volvieron con furioso poder, y estaba en desesperación sin esperanza.

Afortunadamente, me colocaron bajo el cuidado de un psiquiatra que tenía experiencia con pacientes que habían tenido fantasías suicidas como la mía.

Durante este tiempo, estaba esperando una reunión de AA para comenzar, preguntándome cuanto más podría continuar antes de que me suicidara. Un hombre que había visto en muchas reuniones antes, caminó en la reunión y se sentó a mi lado. Yo estaba un poco asustado de él porque había hablado de hacer las paces con el IRS (agencia del Gobierno de EU) a quien le debía \$ 925,000. Después de que la reunión terminó, le pedí que me mostrara cómo trabajar los Pasos. Yo estaba horrorizado. De todas las personas a las que preguntar, tuve que preguntar a este radical. 26 años después, Rick sigue siendo mi padrino temporal.

Mientras trabajábamos los Pasos, el sentimiento de la inutilidad y la desesperación disminuyó. Estaba aterrorizado de que cuando compartiera el paso 5 con Rick me diría que me fuera y nunca regresara. En cambio, él me escuchó y compartió algunos de sus experiencias similares.

En una ocasión sugiriendo un cambio para encajara

en mi situación única. Rick escuchó pacientemente y me dijo: "Intenta eso si es necesario, y déjame saber cómo funciona, pero si te emborrachas de nuevo no te atrevas a decirle a cualquiera que el Programa no funciona, porque lo que estás haciendo no es el programa en el libro ". Me tomó segundos darme cuenta de que si no seguía sus instrucciones probablemente moriría. "¿Qué sugieres que haga?" Le pregunté. Desde entonces he seguido sus instrucciones sobre el programa con buenos resultados.

**Después de que la reunión había terminado, le pedí que me mostrara cómo trabajar los Pasos. Yo estaba horrorizado. De todas las personas a las que preguntar, tuve que preguntar a este radical. 26 años después, Rick sigue siendo mi padrino temporal**

Cuando comencé a hacer mis reparaciones, comencé a experimentar las promesas que aparecen en las páginas 83 y 84 del Libro Grande. Comencé a experimentar momentos de felicidad, serenidad y paz. Los primeros cinco años de mi recuperación trajo muchos cambios. Mi esposa se divorció de mí. Me hice amigo de los hombres en recuperación, y luego hombres y mujeres dentro y fuera de la fraternidad de recuperación. Una de las amigas se convirtió en mi esposa en enero de 2000.

En 1999, me mudé a Lafayette, LA. No había reuniones de SA allí, así que entré en un grupo de

AA. Aquí experimenté el poder de trabajar el Pasos con un grupo. En el 2000, me mudé a Spartanburg, SC. El grupo más cercano de SA más estaba a una hora de distancia. SAICO me conectó con un miembro que vivía entre las dos ciudades. El me pidió que lo apadrinara. Trabajamos los pasos de manera rápida para que pudiera estar por delante de dos hombres, comencé a apadrinar.

En 2001, me pidieron que sirviera como delegado de la Región Sudeste. Esta fue mi primera experiencia con el servicio en este nivel. Creo que no puedo mantener lo que tengo hoy si no lo transmito.

He viajado por el mundo para llevar el mensaje que me fue dado tan libremente. A lo largo de los años, he observado como la fraternidad echa raíces en nuevos lugares alrededor del mundo. Gracias a Zoom, me reúno regularmente con grupos alrededor el mundo. Dios me ha dado la fraternidad que anhelo.

Como señaló Bill Wilson en su historia, este programa "... es un diseño para vivir que funciona en condiciones difíciles ". (AA 15). Además del divorcio y la pérdida de trabajo que mencioné antes, he tenido muchos miembros de la familia que han fallecido. En todas estas pérdidas, he podido ser un pariente cariñoso, solidario y ser un pariente que ha sido sostenido por un amoroso y misericordioso Padre Celestial que me a amado toda mi vida, incluso cuando no estaba consciente de su protección y presencia. Mientras me acerco a los capítulos finales de mi vida, estoy agradecido por tantas bendiciones. Lo que atesoro más son las relaciones que son solo posibles por mi recuperación. Soy verdaderamente bendecido y estoy deseando ver lo que Dios me tiene reservado. Y cuando mi vida se acabe, quizás el epitafio más apropiado será: "Llegó a creer".

Bill S., Tennessee, Estados Unidos



# Reuniones, reuniones, reuniones



**L**as reuniones en el extranjero cambiaron su recuperación; su recuperación cambió sus reuniones locales. Una mujer de AA me dijo después de hablar en una reunión, citando el capítulo 5 del libro de Alcohólicos Anónimos, que "Dios podría y lo haría, si se le buscnra". Y así es como lo hice. Dejando que Dios lo hiciera. Porque yo no podía. Pero Dios podía y lo haría - y lo hizo. Pero tuve que ir a reuniones para aprender cosas así. "Reuniones, reuniones, reuniones, reuniones, reuniones ..." Eso es lo que me dijeron. "Sólo sigue trayendo el cuerpo". (SA 158)

## 1. Mi primera reunión - mayo de 2012

A la edad de 51 años, un tiempo después de que mi mujer descubriera mi doble vida, me regaló el Libro Blanco de SA. Cuando leí el título, me indigné interiormente. ¿Cómo podía pensar que yo era un adicto al sexo? Yo "sólo" tenía una aventura y dejé el libro a un lado.

Meses después, durante una visita a nuestro terapeuta de pareja, acepté leer el libro y asistir a una reunión de SA. Cuando llamé al número para las reuniones en la ciudad de Múnich, un hombre me hizo preguntas sobre mi motivación y le contesté con sinceridad. Me dijo que había tres reuniones por semana. Le dije que sólo quería una reunión a la semana, al menos al principio. Me contestó entonces que probablemente aún no estaba preparado. Así era esto en ese entonces en Múnich y en la región de habla alemana.

Le creí y pensé que había cumplido mi parte. Las reuniones de SA probablemente no eran para mí. Nuestro terapeuta no estaba de acuerdo. Me explicó que mi voluntad de dejar la lujuria era mi boleto de entrada a SA; que debía ir ya sin una charla previa, ellos no podían expulsarme.

Al cabo de unas semanas, di el paso y asistí a mi primera reunión de SA. Entré en la sala del grupo con entusiasmo y sin invitación; expliqué mis preocupaciones y, por un momento, me encontré con una incrédula perplejidad. Después de debatirlo, el grupo acordó celebrar una reunión para recién llegados para mí. Les conté mi historia y les hablé de mi deseo de dejar la lujuria, de que no podía hacerlo solo. Tras una votación, me permitieron quedarme. Lo que más recordé después de la reunión era que no había casi nadie que tuviera una recuperación a largo plazo.

## 2. Recaídas en las reuniones

Tras unas cuantas reuniones, contactos telefónicos y la lectura del libro blanco, reconocí que pertenecía a SA. Me identificaba especialmente con la descripción de Roy sobre la lujuria y estaba dispuesto a comenzar mi recuperación. Asistí a reuniones telefónicas y pregunté a una persona por el apadrinamiento. Hasta ahí todo bien. Sin embargo, las numerosas recaídas dentro de mi grupo eran irritantes.

Incluso mi padrino tuvo una recaída al cabo de unas semanas. ¿Por qué la recuperación aparentemente no funcionaba, o sólo para unos pocos? Yo también tuve una recaída al cabo de unos meses. Me di cuenta de mi impotencia y que necesitaba algo más que reuniones.

### **3. Comienza la recuperación - Reuniones con un veterano y su esposa - Primavera de 2013**

Unos meses más tarde, un veterano estadounidense y su esposa visitaron nuestra comunidad y compartieron su experiencia, fortaleza y esperanza con nosotros en un taller de 12 pasos. Ese fin de semana lo cambió todo para mí. Nunca había encontrado una recuperación como la de este hombre. Vivía y hablaba de una vida en recuperación. Con palabras sencillas y claras mostró cómo hacer que la recuperación funcione. "Aprende a servir en lugar de quitar", dice en el Libro Blanco, página 162. Enfatizó una y otra vez la importancia del Libro Grande de AA, por ser la base de nuestro Libro Blanco.

Su mensaje básico era: "No soy una persona mala que se recupera, sino una persona enferma que se recupera." A mí me pareció que su recuperación estaba llena de facilidad y alegría. Sentí la necesidad de explorar más y me inspiré para empezar a trabajar seriamente en los Pasos. Ese fin de semana lo cambió todo para mí.

### **4. Nueva York y Nashville - enero de 2014**

De camino a una Convención Internacional en Nashville, hice una visita de tres días a Nueva York para conocer la ciudad. Decidí planificar mis visitas turísticas de acuerdo a los horarios y lugares de reunión y me sorprendió descubrir lo accesible que era esta información; en nuestra región, la confraternidad en ese momento era bastante rígida en su enfoque de las reuniones abiertas.

Me sorprendió aún más que nadie en la reunión me preguntara quién era, a pesar de que obviamente era un extraño. Al final de la reunión, les pregunté cómo habrían reaccionado

si yo hubiera sido un recién llegado o un periodista. "Entonces habríamos celebrado una reunión para recién llegados", fue la respuesta. Otras reuniones fueron igual de abiertas y amistosas. Tres días después, en Nashville, reconocí a unos neoyorquinos en el aeropuerto y me invitaron a viajar con ellos en su taxi hasta el hotel de la convención. Y luego, en la propia convención, me encontré con ese mismo espíritu del que había leído en el Libro Blanco, en el que todo era más sencillo, más grande, (espiritualmente) más amplio, acogedor. Sentí que había "vuelto a casa".

*Su mensaje básico fue: no soy una mala persona volviéndose buena, pero si soy una persona enferma mejorando. Para mí, su recuperación parecía llena de tranquilidad y alegría.*

De vuelta a Múnich, se lo conté a los miembros locales y les reté a replantearse nuestra forma cerrada y rígida de acoger a los recién llegados. Los grupos aceptaron el reto y se abrieron. Desde entonces, todos los recién llegados a Múnich pueden simplemente entrar en una reunión. Les ofrecemos una charla previa si lo desea. Cualquiera que quiera dejar la lujuria, es bienvenido aquí.

### **5. Convención alemana - Otoño 2014**

En el otoño de 2014, escuché a un miembro de otro país europeo hablar en una Convención alemana. Cinco años antes, cuando su recuperación no progresaba, decidió ir durante seis meses a Nashville, asistiendo a las reuniones y sumergiéndose al máximo en la vida de recuperación. Cuando volvió a casa, continuó con muchas de las prácticas que aprendió en Nashville. Me impresionó su determinación.

Cuando pude hablar con él, me recomendó que, si realmente quería desarrollar mi recuperación, debía ir a Nashville durante un tiempo. Unos meses después, fui y estoy muy agradecido por su consejo. Durante los 14 días que estuve allí viví plenamente el estilo de vida de la recuperación, desde la mañana hasta la noche. Un amigo de SA me consiguió un padrino temporal. Él y un veterano fueron muy generosos con su tiempo; me llamaron y me acompañaron a las reuniones (hay más de 50 reuniones a la semana en Nashville). Me explicó los Pasos y me dio tareas que cumplí. Entre reunión y reunión hablábamos por teléfono o quedábamos para comer. Me recordaron, sobre todo, que es perfectamente aceptable estar alegre en la recuperación. Me dijeron que, si quería seguir desarrollando mi recuperación, debía empezar un nuevo grupo en Múnich, trabajando con al menos otro miembro de SA que también quisiera desarrollar su recuperación. Esto iba a ser un reto doloroso; me llenaba de temor porque, después de todo, tenía un fuerte sentido de pertenencia a las reuniones existentes en Múnich. Me llevó algún tiempo poder llevarlo a cabo.

Gracias a mi experiencia en la Convención Internacional, pude ver cómo funcionan las reuniones de oradores; cómo las mujeres y los hombres comparten su experiencia, su fortaleza y su esperanza, y después aceptan preguntas y escuchan las intervenciones de los asistentes. Así que, con un compañero de SA, organizamos reuniones de oradores vía telefónica y estas se realizan cada semana, por varios años, en Alemania.

La convención de habla alemana de 2015 en Zavelstein fue organizada por el grupo de Munich, se adoptó este concepto de reuniones

de oradores. Se celebraron tres reuniones en paralelo: una de habla alemana, otra de habla inglesa y otra abierta. Este tipo de reuniones ya se había introducido en la Convención de Düsseldorf de 2013 y están bien establecidas en las regiones de habla alemana en la actualidad.

## 6. Fundación de un nuevo grupo

Todos estos desarrollos condujeron luego, en 2017, a la fundación de un nuevo grupo en Múnich fundado junto con otro amigo de SA, donde, a partir de las 7 de la mañana, teníamos tiempo para escribir y estudiar literatura en la reunión

**La más importante frase que aprendí es que no es lo que está en el exterior lo que me contamina; la contaminación y también la recuperación son un trabajo interno.**

antes de compartir. Esto nos llevó a desayunar juntos, antes de salir a nuestra vida cotidiana, realmente nutridos. Fundamos entonces una segunda reunión en la que el objetivo era acercar SA a los recién llegados.

## 7. Retrospectiva y perspectivas

Mirando hacia atrás, estoy agradecido con todas las personas de SA que conocí, especialmente a todos los veteranos que iniciaron estas reuniones en primer lugar. Hoy soy una persona muy diferente después de haber aprendido tanto de mis amigos y padrinos de SA. La frase más importante que aprendí es "no es lo que está en el exterior lo que me contamina; la contaminación es un trabajo interno, y también lo es la recuperación".

No estoy abrumado hoy por resentimiento u otros defectos de carácter. Reaparecen en mi vida, especialmente cuando me equivoco con lo que me va a hacer feliz. Perseguir gente, lugares y cosas siempre me han hecho miserable. Mi conciencia de esto es mucho más nítida hoy después de tantas, tantas reuniones, muchas de trabajo de pasos. He aprendido una sana autoestima y he experimentado la alegría de ser aceptado por los demás como realmente soy. Sé que es solo un día a la vez; que siempre está la trampa de volver a buscar aprobación y cumplimiento por parte de los estándares mundiales. Cuando caigo en esta trampa, cambio, oscurezco; me vuelvo cruel y controlador, incluso de mi recuperación y la de otros. Es en este momento cuando necesito reuniones y a mi padrino que actúan como una especie de "espejo".

Desde le comienzo del bloqueo de Covid

la asistencia a reuniones en Munich al menos se ha duplicado. Hoy, nuestra recuperación y nuestra fraternidad han realmente crecido. Las reuniones me enseñan como Dios nos transforma a todos si se lo permitimos, el interés en nuestros semejantes, servicio, el trabajo de pasos y compartir honestamente han reemplazado el viejo pensamiento y comportamientos egoístas y enfermos. La honestidad de cada persona inspira la honestidad en los demás. Y cuantas más reuniones haya, más Dios puede moverse haciendo SU trabajo, manteniéndonos a salvo de nuestros viejos patrones adictivos arraigados. Y como experimentamos la felicidad, la alegría y libertad de recuperación, menos queremos volver a la vida anterior; vemos la verdad de las palabras, "Dios podía y lo haría si lo buscábamos". Yo lo busqué y estoy tan contento, dejándolo a Él hacer porque yo no pude. "Pero Dios podía y lo haría, y lo hizo ".

Bernd S., Múnich, Alemania



# ¿Eres un mago digital?

## ¿Con corazón para el servicio?

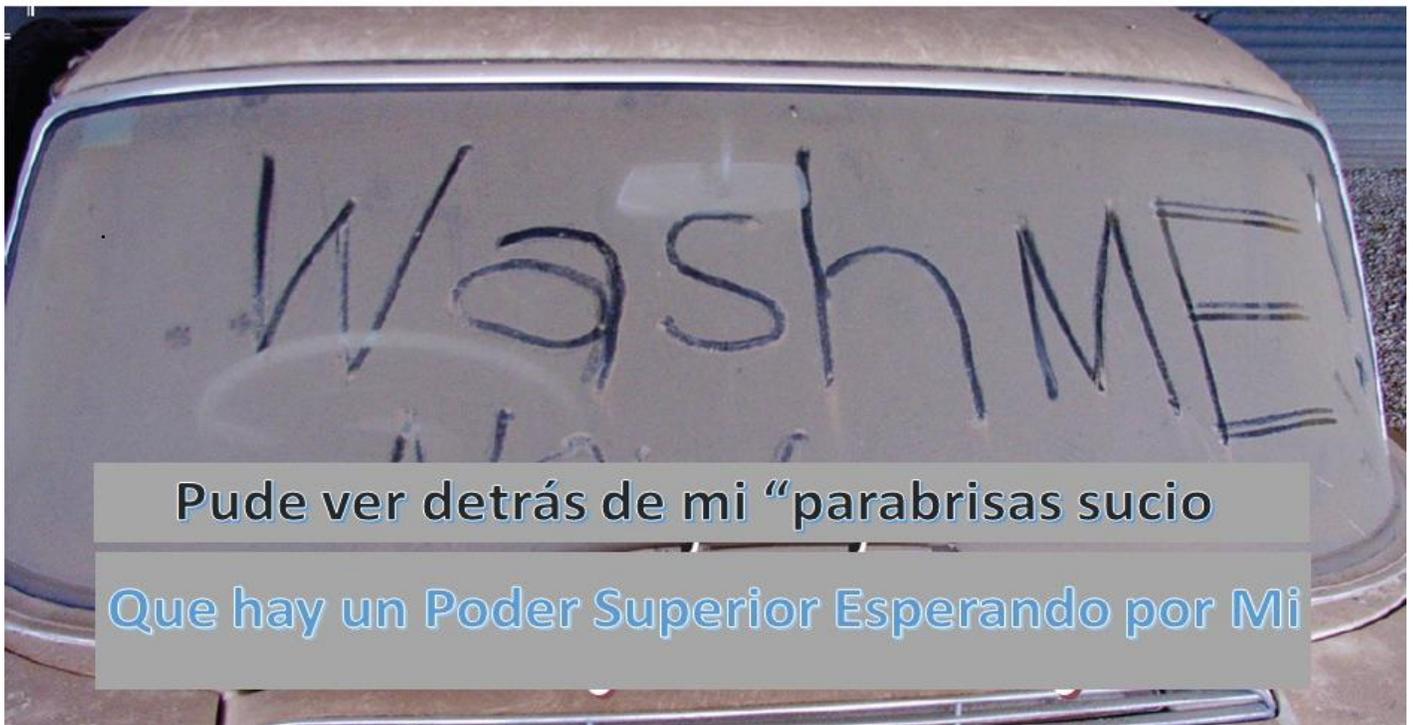
**Buscamos evolucionar hacia una revista con tecnología digital y multilingüe, cómodamente legible por computadora, tableta y teléfono inteligente, utilizando así toda la tecnología actual que pueda ofrecer para llevar el mensaje.**

**Si tienes experiencia en la creación de revistas digitales, aplicaciones en móviles, pantallas interactivas, diseño receptivo, ... y tienes algún tiempo libre y creatividad, nos encantaría saber de ti.**

Por favor contáctenos usando [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

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

E29



Pude ver detrás de mi “parabrisas sucio

Que hay un Poder Superior Esperando por Mi

**E**ste año celebré cinco años de sobriedad en SA, un día a la vez, un momento a la vez, una hora a la vez y así sucesivamente ... Este es un milagro con el que he sido bendecido ¿Podría esto haber sido posible antes? No esto no fue posible.

Estoy en SA desde 2014, y he tenido ocho padrinos diferentes (Estoy agradecido por cada uno de ellos). Mi primer padrino fue muy amable y yo fingí que le estaba escuchando, pero en realidad tomé lo que sonaba divertido y fácil de hacer, y dejé el resto. Solo tomaba las cosas que pensé que eran geniales para mi recuperación. No abría sus correos electrónicos cuando me enviaba material. Era solo un falso sentido de la realidad pensando que estaba trabajando los pasos, pero realmente estaba haciendo algo totalmente diferente ... La triste verdad fue que yo seguí recayendo y me resentí.

Pasaron algunos años y durante ese tiempo pasé por algunos padrinos, tratando de encontrar el padrino "adecuado" que "luchaba" conmigo. Un día estaba limpiando mis correos electrónicos y encontré el primer correo de mi primer padrino, correo que nunca abrí. El tema era sobre resbalones y recaídas

Tenía un par de archivos en PDF que fueron hechos para SA. Mientras leía sentía que estaba viendo un programa que nunca había visto antes. Hablaba sobre cultivar diferentes actitudes. Si una persona recae, se sugiere que debe aumentar su actividad en el programa.

**Hice todo lo que él me sugirió de su experiencia propia, le hice preguntas y si él no sabía, llamaba a muchas otras personas y escuchaba su experiencia, fortaleza y esperanza.**

Cada vez que recaía, solo quería aislarme del programa y de otros. A veces esperaba una semana antes de ir a las reuniones, así que

no sentía la vergüenza de decir "estoy sobrio por un día".

Imprimí las páginas en papel y las tomé como una guía para cambiar de actitud. Repentinamente el padrino que tenía en ese momento, comenzó a sentirse como un verdadero padrino. Hice todo lo que sugirió de sus experiencias, le hice preguntas y si no lo sabía, hacía llamadas a muchas otras personas y escuchaba su experiencia, fortaleza y esperanza. Estaba dispuesto a reflejar en otros a mi padrino y trabajar el programa como él lo trabajaba.

Hoy puedo liberarme de la lujuria, no puedo prometerlo mañana. Puedo tener una conexión con un Poder Superior que pensé que me había abandonado, Los pasos 2 y 3 cambiaron eso. Podía ver detrás de mi "parabrisas sucio" que hay un Poder Superior esperándome, su mano se extiende. Hoy puedo estar agradecido de que la sobriedad

haya permitido muchas cosas en mi vida.

Por cierto, ¿sabías que Pikachu no puede evolucionar como otros pokemons? Si Pikachu quiere evolucionar a la siguiente forma, necesita ayuda de su entrenador, que tiene que encontrar algo específico. Soy Sanjiv que no pudo evolucionar por su cuenta. Necesitaba el cuidado de Poder Superior me mostrara el camino. Necesitaba los libros y el experiencia de otros para poder encontrar la luz. El "entrenador" que había trabajado el programa anterior, es un padrino. Y el milagro de encontrarme con un Poder Superiora.

He descubierto que la "disposición" es la clave, y que la promesa de que esto sigue mejorando "¡es cierto!

Sanjiv, Compañeros del Grupo Internacional



### La Más importante Misión del Comité de Traducciones de Persia

Cuando entré en el programa hace unos diez años, no había mucha literatura de SA traducida a Persa. No teníamos todavía ninguna traducción del Libro Blanco de SA. Esto nos llevó a una comprensión imperfecta de la definición de sobriedad, que causó que nuestra fraternidad tuviera una débil o errónea interpretación de la misma durante muchos años.

Debido a nuestro aislamiento de la fraternidad internacional de SA, el único recurso confiable que nos daba una idea de cómo trabajar el programa

Recuerdo haber leído unas pocas traducciones disponibles una y otra vez.

Gracias al auge del Internet, pudimos conectarnos con la fraternidad mundial, que nos ayudó a desarrollar una mejor comprensión del concepto de la lujuria y cómo recuperarse de ella. Pero incluso hoy este entendimiento todavía no es accesible para todos en nuestra fraternidad porque la mayoría de los compañeros no entienden el inglés.

La misión del Comité de Traducciones de Persia es traducir lo más rápido y de la forma más precisa, la más nueva literatura de SA, para llevar el mensaje correcto de SA a todos los compañeros en nuestra región. Para motivar y agradecer a los miembros del comité reciben una placa de bronce por cada traducción de literatura que completan.

Hamed T., Isfahan, Irán



## Pasos & Tradiciones

# Entrando en la luz Al final del túnel

rónicamente, pasé los primeros nueve meses de mi existencia en un lugar oscuro, una especie de túnel, protegido de la luz, de la vida real, por así decirlo. Luego, fui arrojado a la luz, al mundo real. Pero, con el tiempo, encontré esta luz cegadora y dolorosa. Todo lo que sabía hacer era buscar un lugar oscuro al que escapar, un lugar que me hiciera sentir mejor.

Como dice el Libro Blanco, p. 47: parte de mí se retiró a ese túnel oscuro, muy dentro de mí. Pero, una vez allí, me encontré en una oscuridad con la que no podía ver la salida, y el dolor era peor que antes. Me di cuenta de que este "lugar seguro" probablemente sería mi tumba.

El túnel se derrumbaba a mi alrededor. Los agujeros en el suelo tenían etiquetas como "trabajo perdido", "vehículo averiado", "niño reprobando en la escuela", "esposa preguntando" ¿de qué se trata todo esto? "Y cobradores de facturas ". Había pequeños túneles laterales que parecían proporcionar luz y alivio, pero cuando entré, comenzaron a cerrarse. Esos túneles estaban etiquetados como "consumiendo".

De repente veo a dos tipos con linternas. Uno pregunta: "¿Estás bien?" Respondo con voz mansa: "NO, necesito ayuda". El otro dice: "Hay una salida, síguenos".

Extienden sus manos y dicen: "No te sueltes, quédate con nosotros".

Quizás tengan alas y quizás no. Me dicen: "¡Solo son 12 pasos para salir y acabas de dar el primero!" Ellos me guían, ayudándome por los agujeros y túneles más pequeños. Empiezo a sentirme seguro y suelto sus manos.

Ahora me encuentro más atrás que nunca en el túnel. Pido su ayuda e instantáneamente están allí con las manos extendidas. Esta vez me agarro fuerte y me dicen que me mantenga conectado o me perderé de nuevo. Noto una cuerda brillante alrededor de sus cinturas y les pregunto cómo lo consiguieron. "Dios", dicen simultáneamente. Le pido ayuda a Dios y aparece mi propia cuerda. Un segundo paso dado. "Quedan diez más", dicen.

Ahora veo un destello de luz al final del túnel y le pido a Dios que me guíe y me proteja; faltan nueve Pasos. De repente, me doy cuenta de que hay gente a mi alrededor, gente como yo, algunos Pasos adelante, algunos Pasos atrás.

Les explico a mis guías lo que he hecho para llegar a donde estoy y ellos me dicen lo que han hecho: faltan siete Pasos. Le pido a Dios que me ayude a no hacer las cosas malas que he estado haciendo.

(acciones y pensamiento): cinco pasos para llegar. Veo a las personas a las que he hecho daño y pido su perdón y trato de hacer las cosas bien: tres pasos más a la Libertad. Cuando empiezo a ir en la dirección equivocada, inmediatamente le digo a mi guías. Dos pasos más a seguir.

Ahora le pido a Dios paz para dar estos dos últimos Pasos en la luz y me siento tranquilamente a pensar y conectar con Dios. Esto me deja con un paso más. Me acurruco con el grupo con el que he estado caminando, y nos animamos unos a otros a hacer este último paso

Finalmente, emergí a la luz, en una forma de vida completamente nueva. Entonces aprendo que la única forma de permanecer en la luz es volver a entrar al túnel y ayudar a otros a salir de su oscuridad haciendo los mismos pasos que hice, puedo hacer esto como mis ojos se han adaptado a la oscuridad y puedo ver claramente para ayudar a otros y evitando yo mismo los peligros del túnel.

Dan S., Oregón, Estados Unidos

## Asumir la responsabilidad de Curarnos de la victimización

**E**l Paso 4 está diseñado para esto. La pregunta es "¿Cuál era mi parte? no está diseñado para culpar a la víctima con quien estoy resentido y a quien le hice daño. La pregunta es que parte de mi esta rota que me mantiene en el dolor? Como me he llevado a mi mismo fuera de la tierra de vivir con ese resentimiento?

Cuando me convertí en un hombre adulto casado con niños que me abrazan, recordé que a los 13 años me agarraron mi trasero e hicieron un comentario sexual comparándome con mi hermana mayor, naturalmente me resentí. Era legítimo. Pero me encontré a los 45 años todavía resentido con algo que pasó 29 años atrás.

¿Cuál fue mi parte? Mi padrino me ayudó a ver que mi parte era que espiritual y moralmente me sentía superior a él. Eso me mantuvo siempre en el asiento del juez donde repetidamente lo sentenciaba y lo condenaba a una eternidad en la prisión de mi desprecio.

Desafortunadamente, cuanto más lo mantuve en la cárcel, cuanto más tenía yo que permanecer en esa cárcel como su guarda. No quiero ser un prisionero más. Rindiendo ese resentimiento a Dios, me liberé.

Más allá de rendir los resentimientos a Dios, también los entregué a los compañeros. En mi peor día de recuperación envié mensajes de texto a 27 personas antes de las 9:30 am. para pedir soporte. Muchas cosas habían estado quemándome durante años. El Libro Grande dice "sin miedo y minucioso", y el 12 & 12 enfatiza lo grandioso que es "La necesidad de dejar de vivir solos con esos fantasmas atormentadores de ayer ... cosas que realmente molestan y nos queman ... los angustiantes o humillantes recuerdos."

Al "dar la vuelta" regularmente a mi inventario a mis compañeros de recuperación diaria, llego a ver cuando mis reacciones son irracionales. Me vuelvo más dispuesto a entregar ambos, los daños que me han hecho, así como mis reacciones a esos daños. Cuando vuelve el dolor, rezo y le pregunto a mi Poder Superior, que debo pensar, ser, hacer y sentir en su lugar del dolor. Eso cambia mi atención para recibir poder para vivir otro día.

Rina R., Nueva Jersey, EE. UU. 

# Construyendo el arco a través del cual Caminaré como un hombre libre al fin

La foto de abajo fue tomada desde un acantilado con vista al Brazo Turnagain y la Cordillera de Chugach en Alaska. Permítanme compartir con ustedes la historia detrás de esto.

El Libro Grande de AA describe el arco a través del cual podemos caminar hacia la libertad en la página 75: "Estamos construyendo un arco a través del cual caminaremos como hombres libres por fin". Tengo muchas ganas de caminar a través de este arco y sé que al trabajar los primeros tres Pasos estoy creando este arco a través del cual puedo pasar en los Pasos cuatro al nueve.

Entonces, ¿cómo procedo a construir este misterioso arco? Como en todo lo demás en el programa, el Libro Grande me dice todo lo que

necesito saber para construirlo.

El comienzo de cualquier proyecto de construcción es establecer una base sólida en tierra firme. Cuando entré en el programa, me sentía solo y era un experto en escapar. Podía aislarme en una habitación llena de gente. Cuando sentía algún sentimiento fuerte, huía y me encerraba en mí, recurría a mi adicción.

Al ingresar al programa tuve que aprender a abrir mi alma y ser vulnerable. Tuve que confiar en los demás y estar ahí para apoyar a los demás. La página 97 dice que "ayudar a los demás es la piedra angular de nuestra recuperación". Para mí, esto comenzó haciendo llamadas telefónicas y compartiendo en reuniones. Este fue el Paso cero, que fue la base de mi programa y mi arco.



Para fijar las piedras juntas necesita un fuerte mortero. La página 17 dice: "El sentimiento de haber compartido un peligro común es un elemento de este poderoso cemento que nos une". El componente principal de un mortero es el cemento. Es el agente aglutinante que mantiene la mezcla unida y las piedras.

Se que tengo una fraternidad que me puede entender, donde he estado porque ellos han estado para mi. Al igual que cuando Bill W. y el Dr. Bob entraron en la habitacion de un hospital en Akron, Ohio, solo un pareja de borrachos para salvar a un tercero. Ellos compartieron su peligro común y salvaron a un hombre. Cuando di mi primer paso, admití para mí, mi padrino y mi fraternidad que era impotente ante la lujuria y mi vida era ingobernable. Di este paso como otros lo habían hecho antes y comparti ese lazo común de todos los sexólicos.

Sobre una base sólida se colocan las piedras angulares. Piedras grandes que soportan todo el arco. La página 47 me pregunta "¿estoy dispuesto a creer que hay un poder más grande que yo? ... esto ha sido probado repetidamente entre nosotros que sobre esta simple piedra angular se puede construir una maravillosa y eficaz estructura espiritual".

Mi relación con mi Poder Superior era de una via. ¿Qué podría mi darme mi Poder Superior hoy? Nunca dudé de que Dios estaba presente, pero tuve que cambiar la forma en que me relacionaba con mi Poder Superior. Tuve que cambiar de un egoista vista de Él a, como dice en la página 56, a vivir en conciencia de la compañía de mi Creador. Por lo tanto, fijé mi piedra angular en su lugar a través de dar el segundo paso.

En la parte superior del arco está la piedra angular. Esta pequeña piedra que contiene el resto del arco. Es a piedra al final colocada y requiere de dos personas ara colocarla. La página 62 dice

la piedra angular es "Debo dejar de jugar a ser Dios; Dios fue nuestro director; Él es nuestro director, nosotros son sus agentes; El es el Padre, nosotros somos sus hijos."

Al trabajar mi tercer paso con mi padrino tuve que memorizar esta sección. Tuve que entregar completamente mi vida a mi Poder Superior.

**Se que tengo una fraternidad que me puede entender, donde he estado porque ellos han estado para mi.**

Haciendo esto coloqué mi piedra angular de mi arco con mi padrino diciendo la Oración del tercer paso en el acantilado que mencioné en el comienzo de la historia con vista a una parte tan hermosa de la creación de Dios.

En los primeros tres pasos construí el arco hacia la Libertad. Antes de atravesarlo había que comprobarlo completamente. Después de hacer el quinto paso el Libro Grande página 75 me dice tengo que revisar el arco preguntandome "¿Están las piedras colocadas correctamente? ¿Hemos escatimado en el cemento? ¿en la base? Hemos intentado hacer mortero sin arena?"

Sé que mi arco está construido sobre un sólido fundamento de fraternidad y confianza, con cemento fuerte de un vínculo común con esos hermanos y hermanas. Sube hacia el cielo y mi conexión con mi Poder Superior; con quien camino por el arco a una nueva forma de vida.

Thad H., Anchorage, Alaska



Querido nuevo hermano,

Lo primero que quiero que sepas es que voy a honrar tu anonimato; No usaré tu nombre ni te daré el mío. En una gran reunión de nuestro programa de 12 pasos un sábado en la mañana su padrino leyó su carta de Primer Paso. Eso resonó en mi, y quiero devolverte algo desde la fraternidad escribiendo mi compartir contigo.

A principios de julio de 2020 me concedieron una liberación anticipada por el gobierno federal de la prisión de bajo nivel donde pasé cuatro años de una sentencia de seis años por recibir y enviar fotos ilegales y videoclips. Estoy feliz de estar en casa; de apreciar lo que el programa hizo por mi antes, durante y después de mi estadía en prisión; y he dedicado el resto de mi vida para pagarlo.

No se cuanto tiempo llevas encarcelado. Tardé unos seis meses para que relajarme moderadamente como preso. Al principio pasé tiempo tratando de ocultar mi ofensa a otros reclusos, pero cuando era evidente que muchos de modos lo sabían, decidí intentar ignorar a los reclusos que me hicieron cualquier tipo acoso emocional. El rumor era que más del 30% de los más de 1000 reclusos en mi prisión estábamos ahí por la mismo razón; entonces, era más fácil limitar mi contacto con personas negativas. Estoy en mis setenta y tantos y tuve muchos años de adicción. Pensé que podía vivir sin consumir. Había veces la frecuencia disminuía dos veces por semana, pero sobre todo fantaseaba y consumía al menos una vez al día.

Durante el tiempo previo al juicio, fui capaz de permanecer sobrio durante un año, pero el miedo fue la motivación. Desafortunadamente, la sobriedad no me duró en prisión. Sin embargo, debido a que estaba en recuperación, pude mantener la sobriedad de una a dos semanas hasta uno a tres meses a la vez. Antes de la recuperación, cada vez que recaía en solitario, una resolución forzosa para renunciar, me hacia darme por vencido, deprimirme y darme atracones. En prisión, el programa me dio la serenidad, espiritualidad y valor para "volver al caballo" con el

Comencé a aceptar que a pesar de la figura paterna crítica, juzgadora mi PS fue un compañero en recuperación. Solo tenía que hacer mi parte y mi PS peranecería presentándome oportunidades para ser útil para los demás.

conocimeineto que mi familia, la fraternidad de SA, y mi Poder Superior estaban conmigo.

SA produce mucha literatura. La Oficina de Servicios Internacionales tienen publicaciones disponibles sin costo y la envía por correo a los presos en sobres planos con la dirección de devolución a SAICO. También hay una revista de SA llamada Ensayo que tiene cinco ediciones por año. Pídale a su padrino una lista de literatura. Si puede enviar un correo electrónico, puede poner la Oficina Central Internacional de SA en su

lista de contactos: [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org).

La siguiente sugerencia es "trabajar los pasos." Encontrarás que el programa es más que lidiar con tu adicción. Es una nueva y más saludable forma de vida. Una admisión a si mismo y otros de que tienes todo tipo de rasgos que necesitan atención y mejoras "progreso, no perfección" es el mantra. tu padrino es tu guía y tu mentor.

Para mí, revisar la relación con mi Poder Superior ha sido una bendición. Reconozco que hay similitud entre nosotros. Ambos sufrimos de aislamiento y ansiedad, miedo de tener intimidad verdadera en nuestra juventud y como adultos jóvenes, y no me refiero solo en sexualidad. La mía empezó a las ocho años. Estaba socialmente atrasado. tuve alguna dificultad con mis padres, con mi madre siendo abusiva, y mi padre no se involucró hasta que murió en un accidente automovilístico cuando yo tenía solo 13.

Pasé años aferrándome a varios hombres mayores como figuras paternas. Pensé que tenía una buena relación con mi Poder superior, pero en realidad mi PS también era como una figura paterna que me ayudaba solo a veces, Nunca confié mi secreto a mi PS. Estaba avergonzado.

Justo antes de ir a la cárcel comencé a aceptar que mi PS me amaba, me aceptaba con todas mis faltas. Todavía era culpable por lo que había hecho, pero no tenía que revolcarme en la vergüenza. En realidad comencé a escuchar las oportunidades para ayudar otros que creo que me presentó mi PS. Comencé a aceptar que en lugar de una figura paterna crítica, mi PS era un compañero en mi recuperación. Solo tenía que hacer mi parte, mi PS me seguiría presentando oportunidades para ser útil a los demás. Fue una bendición haber recibido y seguir recibiendo, y si Dios quiere, en una semana alcanzaré un año de sobriedad.

Solo que no tengo miedo de este tiempo.

Si puede encontrar una reunión de 12 pasos en su prisión, intente unirse a ella. Le puede tomar tiempo encontrar una. Le tomará algo de tiempo generar confianza con los compañeros presos para que compartan su existencia en una reunión. Así es como sucedió para mí. O, ¿qué tal comenzar un reunión usted mismo? Su padrino, SAICO, y el Libro Blanco le darán usted un mapa de carreteras.

**Has empezado con tu primera Paso. Sigue trabajando en eso, porque vales la pena y saber que hay un creciente montón de adictos que están contigo en espíritu animándote.**

Le pedí a su padrino enviarle esta carta. No puedo comunicarme directamente con usted, porque tengo restricciones. La inicial de mi identificación es "B". si desea comunicarse conmigo después; sin embargo, trabajar y comunicarse con su padrino es su principal responsabilidad. Usted ha hecho un comienzo con su primer paso. Siga trabajándolo, porque vale la pena y usted sabe que hay un grupo de adictos crecimiento que están contigo en espíritu animándote.

Padrino de reclusos B

## Cómo SA inició En América del Sur

**E**n el año 2005, mi padrino de AA me dijo: “Ya encontré la solución para ti, Sexólicos Anónimos llegó a Venezuela”. Me puso en contacto con un compañero que tenía varios ejemplares del Libro Blanco, los tenían guardados como algo misterioso, y por fin aceptaron venderme uno. Lo leí de un solo tirón, de principio a fin, y me sentí totalmente identificado.

Cuando todos los compañeros de Venezuela recayeron, tuve que buscar un padrino fuera mi país. Para mi sorpresa, no había ningún compañero sobrio de habla hispana en toda América. Por correo electrónico conocí a un compañero, José María, de Madrid, que era el miembro con sobriedad más larga de habla hispana. Comenzó a apadrinarme mediante llamadas telefónicas semanales. En el comienzo no me gustó cuando me dijo " El problema es la lujuria que tienes en tu interior", pero gracias al Poder Superior poco a poco fui captando el programa. Muy importante fue aprender cómo hacer el inventario de los resentimientos, cómo estos se relacionan con la lujuria, y que en cada resentimiento, hay otros defectos de carácter involucrados, principalmente la soberbia. Así, con ayuda del padrino fui trabajando los 12 pasos.

En octubre de 2005 comencé a responder las consultas de Suramérica utilizando el correo electrónico de Venezuela SA. Si los indagadores se identificaban como sexólicos y aceptaban nuestra definición de sobriedad sexual, Los ponía en contacto con un grupo en su país o animarlos a formar un grupo si no existiera uno cerca de ellos.

Tuve una recaída en el 2006, así que comencé de nuevo, y gracias a Dios me he mantenido sobrio y este año 2021 cumpliré 15 años de sobriedad sexual, a la manera de SA. Me ha ayudado mucho el contacto con otros compañeros, no había forma de llamar sin costo fuera del país, no existía whatsapp, pero no me importaba pagar el roaming desde USA hasta Argentina, a veces era ostoso, pero recordaba que una recaída siempre sale más costosa. Muchas veces me salvé de recaer al leer el sufrimiento que me contaban los que pedían ayuda por internet o por teléfono.

La primera copia del Libro Blanco en Español que llegó al Perú fue enviada a nuestra hermana de recuperación, Marjorie, en Lima en 2007. El envío tardó casi dos meses. Un miembro de Bogotá nos envió una pieza de literatura y pudimos pagarle con alguna dificultad debido a la control de cambios en Venezuela. Mediante SAICO enviamos literatura a Ecuador y Bolivia.

Tuvimos mucho contacto con compañeros de Cali y Bogotá en Colombia, con Arsenio de México y Rubén de Perú. En diciembre de 2009, había grupos en Colombia, Venezuela, Perú y Bolivia y miembros solitarios en Argentina y Chile. En febrero 2010 integramos el comité que trabajó en el proyecto de traducción de *Step into Action* al español, Pasos uno, dos y tres. Desde que existe Whatsapp, podemos estar unidos y participar en varios grupos de SA en Español en América.

Para mí fui muy emocionante asistir al Primer Congreso Nacional de SA Colombia, celebrado en Bogotá en junio de 2013, donde tuve una muy grata experiencia al compartir con mis hermanos colombianos. Me da mucha alegría el crecimiento que ha tenido SA en Colombia, es una bendición del Dios Amoroso del que nos habla la literatura.

Gracias a Dios llegaron muchos otros servidores, y en el año 2017 se pudo conformar la Región Latinoamericana, de manera que hay una estructura para pasar el mensaje.

Estoy muy agradecido con el programa de SA, que ha salvado mi vida. Un día a la vez, al levantarme me pongo en manos de Dios, hago mis oraciones, me mantengo en contacto con otros compañeros, por cualquier medio a mi alcance: por teléfono, whatsapp, email o presencialmente. En esta fraternidad es donde está la magia y es posible la alegría de vivir, estando sobrio a la manera de SA.

Nelson, Caracas, Venezuela



# Alguna vez ha pensado servir como Custodio?

**E**stimados miembros de SA,  
¿Ha oído hablar de la Junta de SA Custodios? Tienes alguna idea del servicio que los Custodios brindan a nuestra confraternidad? Ha pensado alguna vez en que podrías ser un candidato para servir como un Custodio? Cualquiera que sean sus respuestas a estas preguntas, te invitamos a seguir leyendo y conocer más sobre esta oportunidad de servicio particular.

Somos el Comité de Nominaciones y es nuestra misión de "servir a la fraternidad identificando, reclutando, seleccionando, entrevistando y recomendando candidatos al Mesa de Custodios" (Board of Trustees) (Manual Servicio SA, cap. 13) y queremos que conozcas sobre nosotros, lo que hacemos y lo que usted y nosotros podemos hacer juntos.

Nuestro Manual de servicio (Capítulo 11) describe al candidato a Custodio como "un miembro de SA que ama el servicio, habilidades relevantes para la vida real, y la voluntad de asumir un compromiso de cuatro años con un puesto no remunerado a tiempo parcial. En beneficio de la fraternidad de SA". El candidato debe tener al menos cinco años de sobriedad continua en SA". Nuestro manual describe de manera general lo que hace un Custodio. Le recomendamos que lea el Manual de servicio, que está disponible como descarga desde el sitio web de SA sin ningún cargo.

Nos damos cuenta de que las palabras en papel cobran vida cuando escuchamos la experiencia real de los miembros que son o han servido como custodios. Los miembros se comunican con nosotros a través de SAICO, el comité programará reuniones especiales de Zoom durante las cuales los actuales y/o custodios en formación estarán disponibles para describir sus experiencias y responder a sus preguntas.

Si ya tiene suficiente información y está interesado en servir como custodio, puede solicitar a SAICO que le envíe los materiales para realizar una solicitud al Comité de Nominaciones.

Como se indica tan bellamente en nuestro folleto del programa, "La espiritualidad del servicio" (Manual de servicio de SA, capítulo 4) "En Sexólicos Anónimos, como en todas las fraternidades de Doce Pasos, el servicio y la recuperación van de la mano. De hecho, el servicio en nombre de la Comunidad es la recuperación en acción".

Agradecemos a cada uno de ustedes por el servicio que prestan en cada nivel de nuestro programa y esperamos tener noticias de aquellos de ustedes que estén interesados en servir en la Junta de Custodios.

En Fraternidad

Comité de Nominaciones de SA



**1. Grupo de SA**  
Elige y envía el GSR



**2. Intergrupo**  
Elige y envía el RIG



**3. Asamblea Regional**  
Elige y envía el Delegado y/o Alterno



**4 Asamblea General de Delegados**  
Elige y envía el RIG



**5 Mesa de Custodios**

- a. Supervisa la oficina Central Internacional
- b. Supervisa la Revista Ensayo
- c. Hace nombramientos

## Todavía somos una pequeña fraternidad,

### ¡Pero estamos aquí!

Nuestra fraternidad húngara fue establecida en septiembre de 2019 el día de cierre de la conferencia de SA celebrada en Budapest. La determinación y entusiasmo nos puso en camino sigue estando con nosotros hasta el día de hoy.

Al principio tuvimos reuniones presenciales una vez a la semana en Budapest, pero con el brote de COVID-19, cambiamos a reuniones en línea. El Poder Superior convirtió esta desventaja social a nuestro favor, incluso algunos miembros que no viven en Budapest ahora puede unirse fácilmente a las reuniones. Hace dos meses comenzamos nuestra segunda reunión semanal, que cuenta con una buena asistencia. Lenta pero constantemente prosperamos y estamos sobrios y

creciendo. Nuestra confraternidad tiene de 15 miembros con buena sobriedad, incluidas dos mujeres. La mujeres miembros de nuestra fraternidad están activamente construyendo relaciones internacionales. Estamos trabajando para llevar el mensaje.

La mayoría de nosotros también asistimos a reuniones en inglés de forma regular, lo que nos ayuda a que mantengamos el enfoque correcto. Es una gran experiencia escuchar las acciones de nuestros compañeros que nos muestran el camino con años, a menudo décadas, de sobriedad. ¡Algunos de ellos incluso conocieron al propio Roy!

Desde el principio, hemos recibido mucha ayuda de la Fraternidad internacional. Hemos configurado un comité de traducción, que está trabajando duro para hacer que el Libro Blanco disponible en húngaro. Juntos esperamos ser felices, alegres y libres!

Peter G., Budapest, Hungría



### Nuevos Grupos SA Febrero 2021

#### América del Norte, Central y del Sur

- ◆ Bismarck, Dakota del Norte, EE. UU.
- ◆ Imperial Valley, California, EE. UU.
- ◆ Kearney, Nebraska, EE. UU.
- ◆ Kenosha, Wisconsin, EE. UU.
- ◆ Providence, Rhode Island, EE. UU.
- ◆ Condado de Uthah, Utah, EE. UU.

#### América del Norte, Central y del Sur

- ◆ Lahore, Paskistan

### Informe financiero

#### 1er trimestre de 2021

<b>Ingresos:</b>	\$ 90,636
<b>Gastos:</b>	\$ 61,074
<b>Ingresos - Gastos:</b>	\$ 29,562
<b>Reservas:</b>	\$ 322,685 (12,9 meses)

### Permiso para copiar

Ensayo en forma digital está disponible gratuitamente en <https://www.sa.org/essay/> sitio web del ensayo. Puede hacer diez copias, impresas o digitales, de ese tema, para ser compartido con los miembros de SA. En lugar de hacer copias, remitir a las personas al sitio web para que puedan descargar una copia para ellos mismos. Alentamos a todos los que puedan suscribirse a una edición impresa hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital para hacer una donación a SA, su apoyo financiero es fundamental para el trabajo de nuestra confraternidad

# CONFERENCIA EN LINEA DE UNIDAD DE SA ASIA PACIFICA

## *Crecimiento con crecimiento global*



La tercera conferencia de unidad Asia-Pacífico tuvo lugar el Domingo 25 de abril de 2021. El propósito real de esta conferencia de un día es llevar el mensaje y fortalecimiento de grupos pequeños a través de la unidad con otros. El evento fue iniciado por Jason C. de Australia en 2019 como parte de un esfuerzo por crear unidad en la región de Asia Pacífico, donde hay pequeñas reuniones y poca acción intergrupala. Australia y ahora India son actualmente los más fuertes frtaenidades en la región.

El evento de este año tuvo 211 personas registrados, y atendieron más porque, el día del evento, el comité de la organización distribuyó el enlace de la reunión a través de WhatsApp para los no registrados. En nuestro correo electrónico la presentación a los inscritos, declaró nuestro propósito así:

*El propósito de nuestra conferencia es llevar el mensaje (Paso 12, Tradición 5) a los sexólicos que sufren en nuestra región y promover la unidad (Tradición 1) entre los solitarios y los diversos grupos en el Región Asia Pacífico. Al alcanzar la mano de la recuperación, hay numerosos obstáculos asiáticos y otros en la región, el menor de las cuales es el lenguaje y la falta de miembros locales. La conferencia está diseñada para llevar la mano de la recuperación a ellos.*

La conferencia comenzó y terminó con veteranos. En el medio, presentamos un reunión de prevención de recaídas con tres veteranos. Algunos de los miembros de nuestro comité, todos familiarizados con la vida en Asia, llevaron a cabo un panel de discusión con preguntas de la audiencia sobre la superación de la vergüenza, un tema particularmente relevante para las culturas de influencia confuciana, donde "la apariencia" es importante. Nuestra conferencia terminó con la oración de la serenidad hablada en Chino, vietnamita, tailandés, malayo e Hindi

Las reuniones de SA en Taiwán, Tailandia y algunos otros países asiáticos han atendido principalmente a la comunidad de expatriados o aquella gente local cuya fluidez en inglés y las culturas occidentales hacen la sobriedad de SA posible. Tal fluidez a menudo se correlaciona con acceso a la educación. Sin embargo, los sexólicos están sufriendo en todos los países asiáticos sin conocimiento de una solución. El estado actual de SA en tales lugares es comparable a AA en su infancia. Como Bill escribió en 1935, "Cerca de ti, los alcohólicos mueren sin poder hacer nada, son como personas en un barco que se hunde. Si vives en un lugar grande, hay cientos". (AA 153) Estos son los sufrimientos de los desesperados en Asia que necesitan nuestro mensaje de esperanza. Cada grupo es tan fuerte como su conexión con otros grupos. Los grupos son células en un solo organismo de recuperación. Queremos traer la luz de la sobriedad y esperamos a nuestros hermanos y hermanas cuyo primer idioma es el chino, el vietnamita, Tailandés, coreano, etc.

La mejor parte del encuentro para mi fue cuántos recién llegados se acercaron por casualidad en la conferencia, los recién llegados no saben qué es un padrino, cómo trabajar los Pasos ni dónde encontrar la literatura. Vi que esto sucedió en tiempo real en el chat de la reunión. Otra pequeña unidad: yo estoy en Taipei, y ha sido un privilegio forjar relaciones con el comité miembros en Australia, India, Singapur, Malasia, Corea, Japón, Filipinas, y Tailandia. Dios esta haciendo por nosotros lo que no podríamos hacer por nosotros mismos.

Mike M., Taipéi, Taiwán



## La pandemia desbloquea la COOPERACIÓN INTERREGIONAL

**E**l encierro paradójicamente trajo a nuestro vecino regiones de Europa y el Oriente Medio y Alemania Hablando Región juntos en nuevas formas.

Los días 21 y 22 celebramos nuestra primer convención interregional en línea a través de Zoom titulado "Nuestro Bienestar Común." En el proceso, descubrimos que podríamos alcanzar a los miembros que no hablan inglés, o alemán así como ofrecer también traducción simultánea durante la Convención a 11 idiomas adicionales.

El resultado fue un evento de gran avance que tiene a nuestras regiones todavía hablando de la efecto electrizante que ha tenido el unificar a nuestros miembros.

Nuestras regiones han a estado sintiendo un hambre de crecimiento espiritual en los últimos cinco años para ganar unos de otros experiencia, fortaleza y esperanza. Inicialmente, visitábamos los eventos otros eventos regionales, esto

despertó nuestro apetito de aumentar las conexiones interregionales y superar las diferencias culturales y de lingüística .

Luego pensamos en tener pequeñas evetos interregionales presenciales, pero la pandemia detuvo esos planes. Pero a la vez esto abrió la puerta a la idea de tener una convención en línea que primero surgió en

mayo de 2020. El Comité EMER de buenos Vecinos y el Comité equivalente de habla Germana - condujo el proceso, soportado por cuatro subcomités: Publicidad, Traducción, Oradores & Programa y Tecnología.

Basamos nuestros planes de traducción en el uso de los canales de Zoom del SIM y los extendimos a cubrir 12 idiomas en los que queríamos ofrecer traducción.

El subcomité del programa y oradores empezó la búsqueda de oradores con al

SA EUROPA & ESTE MEDIO Y REGIÓN DE HABLA GERMANA

TE INVITAN A NUESTRA PRIMERA CONVENCION INTERREGIONAL EN LINEA

NUESTRO BIENESTAR COMÚN  
UNSER GEMEINSAMES WOHLERGEHEN

20 AND 21 MARCH 2021  
3:00 - 6:30 PM (CET)

- ORADORES DE AMBAS REGIONES
- CANALES EN INGLÉS Y ALEMAN
- SALAS DE DESCANSO DISPONIBLES

MUY PRONTO TEMAS, HORARIOS SERAN ANUNCIADOS OTROS CANALES EN DIFERENTES IDIOMAS

REGISTER THROUGH THE LINK BELOW  
<https://forms.gle/gW8f9WgowDSUrYf8>

WE LOOK FORWARD TO SEEING YOU THERE!



menos cinco años sobriedad que aún no eran muy conocidos en el círculo de oradores. Esto abrió la puerta a muchos contactos nuevos y estos nuevos oradores estaban completamente dispuestos a contribuir con el evento. Un orador comenzó su charla con "Estuve de acuerdo con este servicio porque recientemente he escuchado "Siempre que SA le pida que habla, entonces habla! "

Entre sesiones de oradores, el evento organizó reuniones de trabajo para darles a los participantes la oportunidad de reunirse directa e informalmente, para hacer conexiones personales más profundas. En una de esas salas, los miembros continuaban las discusiones de la reunión anterior; en otra las discusiones podían

llevarse a cabo para compartir más abiertamente.

El Comité de instalaciones correccionales de EMER El comité también hizo una presentación sobre el trabajo de CFC a los interesados en iniciar dicho servicio o unirse al trabajo de EMER. Nuestro experimento con las salas de reuniones nos mostraron que se puede utilizar no solo para socializar, sino también para aprender sobre el servicio de SA en otras regiones. Sin el fuerte apoyo de tanta gente alrededor del mundo nunca hubiéramos podido organizar este evento. Gracias Dios por este hermoso acontecimiento.

Los organizadores agradecidos

### *Hechos y cifras de "nuestro bienestar común"*

Fue una verdadera colmena de servicio el 20 al 21 de marzo. En total, 67 personas de EMER y La región de habla alemana estuvieron ocupadas como panelistas (16), intérpretes (37), moderadores (4) y miembros del Comité Organizador (10).

Se proporcionó traducción simultánea a 12 idiomas: alemán, inglés, árabe, holandés, Francés, italiano, polaco, rumano, ruso, eslovaco, esloveno y español! Teníamos 423 participantes registrados de seis continentes.

Los panelistas compartieron su experiencia, fortaleza y esperanza en los siguientes temas:

- *Ya no me siento diferente de los demás*
- *Viviendo sin secretos*
- *Unidad mientras se honra a todas las voces*
- *Trabajando con otros*

Los participantes tuvieron la oportunidad de hacer preguntas en su idioma nativo mientras los intérpretes tradujeron cada pregunta a los demás idiomas.

Después de cada sesión, las salas de reuniones estaban abiertas y los participantes podían elegir libremente entre Salas de "continuación" sobre los temas de la sesión, o salas de fraternidad, o individuales, o una reunión de información organizada por el Comité de Instalaciones Correccionales de EMER describiendo el alcance a los reclusos sexóxicos. Varias salas nacionales también se formaron espontáneamente en sus respectivos idiomas.

En todas estas salas secundarias, se podía sentir la vibrante atmósfera de fraternidad y optimismo entre los participantes.

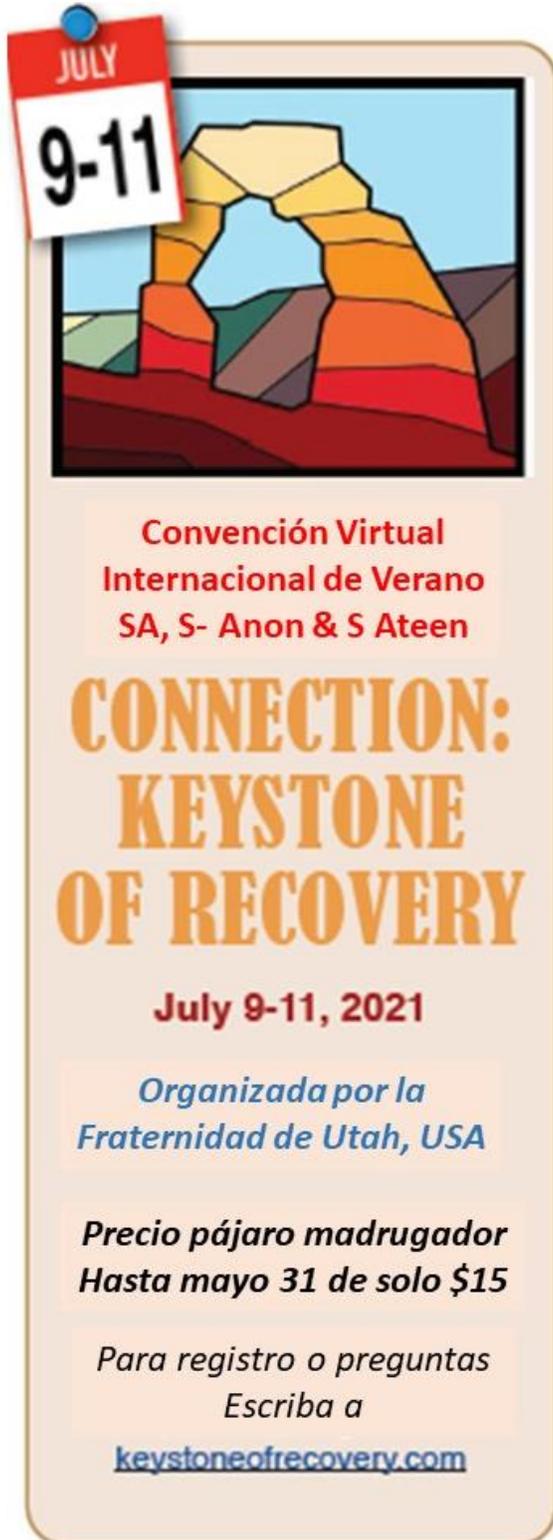
Habiendo aprendido mucho a lo largo del camino en el manejo de los aspectos técnicos y administrativos de este evento complejo, el Comité Organizador estará encantado de compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con cualquier miembro de SA que quiera explorar la posibilidad de organizar un evento como este.

¡Agradecemos a todos los servidores y colaboradores que hicieron realidad esta idea!

Thanks, Danke, اركش , Dank je, Merci, Grazie, Dziękuję Ci,  
Mulțumesc, Спасибо, Ďakujem, Hvala vam, Gracias

## Calendario de Eventos

**TENGA EN CUENTA:** estos eventos están sujetos a cancelación o cambio por condiciones de coronavirus en las áreas locales. Por favor consulte con el grupo organizador para más detalles.



**JULY**  
**9-11**

**Convención Virtual  
Internacional de Verano  
SA, S- Anon & S Ateen**

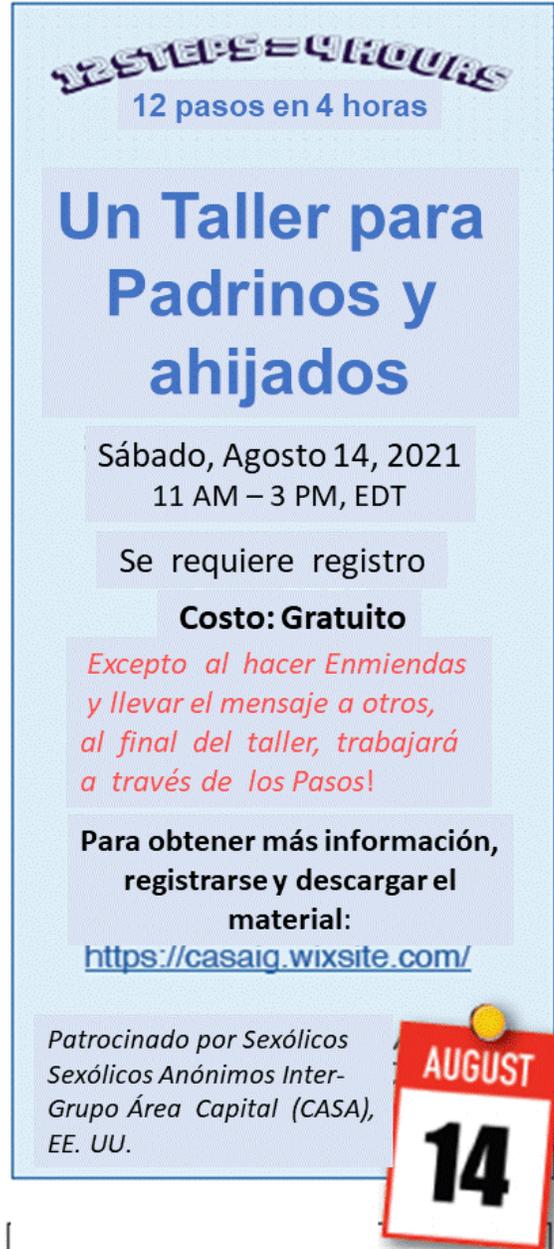
**CONNECTION:  
KEYSTONE  
OF RECOVERY**

**July 9-11, 2021**

*Organizada por la  
Fraternidad de Utah, USA*

**Precio pájaro madrugador  
Hasta mayo 31 de solo \$15**

*Para registro o preguntas  
Escriba a*  
[keystoneofrecovery.com](http://keystoneofrecovery.com)



**12 STEPS = 4 HOURS**  
12 pasos en 4 horas

**Un Taller para  
Padrinos y  
ahijados**

**Sábado, Agosto 14, 2021  
11 AM – 3 PM, EDT**

Se requiere registro

**Costo: Gratuito**

*Excepto al hacer Enmiendas  
y llevar el mensaje a otros,  
al final del taller, trabajará  
a través de los Pasos!*

**Para obtener más información,  
registrarse y descargar el  
material:**  
<https://casaig.wixsite.com/>

*Patrocinado por Sexólicos  
Sexólicos Anónimos Inter-  
Grupo Área Capital (CASA),  
EE. UU.*

**AUGUST**  
**14**

Envíe su evento para ser incluido en Ensayo y en [sa.org](http://sa.org).  
Envíe lo siguiente información: fecha, tema, ubicación y  
contacto (s). Un volante de eventos es muy útil.  
Enviar a <mailto:saico@sa.org>



#WELCOMEHOME

## EL SANO JUCIO REGRESA

Le damos la bienvenida para unirse a nosotros en la comunión del espíritu y participar en hacer juntos lo que no podemos hacer solos.

La convención escocesa del sol con la participación de sanon 2021 ha sido organizada para todos los que sufren de lujuria, los efectos de la lujuria sobre nosotros y nuestras familias y que desean tener una victoria progresiva sobre la lujuria y la curación en sus vidas.

### CUANDO?

Viernes 27 – Domingo 29 de agosto  
 Viernes 27 15:30 - 22:15 (Hora UK)  
 Sábado 28 7:30 – 22:15 (Hora UK)  
 Domingo 29 7:30 – 14:30 (Hora UK)  
 Sujeto a alteraciones menores y para Seguir la agenda

### PRECIOS PARA FIN DE SEMANA (Sujeto a pequeños cambios)

160 £ individual, alojamiento y comidas incluidas  
 270 £ Doble, alojamiento y comidas incluidas  
 80 £ Comidas sin alojamiento

### CONTÁCTENOS

Para reservas y preguntas en general  
 Escriba a [scottishconvention@gmail.com](mailto:scottishconvention@gmail.com)




Algunas veces rápido



Algunas veces lento

Retiro regional de otoño de Inland Noroeste  
 Post Falls, Idaho, USA  
<https://www.inlandnorthwestsa.org>

## ¡Se necesitan ofertas para la convención!

SA celebra Convención Internacional dos veces al año en enero y julio. Cada convención está organizada y dirigida por un Intergrupo local con la ayuda del Comité de Convenciones Internacionales (ICC).

Actualmente no tenemos ofertas intergrupales para convenciones a partir de enero de 2022 y ¡hacia adelante! En el mundo actual, las convenciones puede ser virtuales (como la reciente exitosa convención de Atlanta) o en vivo en un hotel de su elección. El ICC (international Convention Commite) esta más que dispuesto a tener una sesión de información con su intergrupo.

Si su intergrupo puede considerar organizar una convención internacional. póngase en



Mayo 2021

# SA Notice Board

## Grabaciones de audios de reuniones oradores casados

La Región EMER tiene una reunión mensual de oradores en el que un Miembro de SA casada comparte su experiencia, fortaleza y esperanza en su matrimonio. Los audios pueden Ser encontrados aquí:

<https://tinyurl.com/marriedspeaker>

## "Próxima reunión para SA"

Un joven miembro israelí creó esta increíble herramienta que te muestra todas las próximas reuniones Zoom  
Y lo conecta directamente a la reunión!. Muy fácil de poner como icono en la pantalla de tu teléfono:

[d2degbdk4xcrlo.cloudfront.net](https://d2degbdk4xcrlo.cloudfront.net)

## Miembros jóvenes Reuniones Zoom

Para miembros jóvenes de menos de 30 . Domingos 10:00 am EST  
Envíe un correo electrónico a Ferro para obtener más información:

[essay.fer@gmail.com](mailto:essay.fer@gmail.com)

## SA Fireside Chat



Charlas de SA junto a la chimenea con veteranos que ayudan a los recién llegados (útil para todo el mundo!). Entrevistas a miembros veteranos sobrios que cuentan sus historias y comparten su experiencia, fortaleza y esperanza en una variedad de temas.  
(En inglés)

<https://safireside.com/>

## Construyendo reuniones fuertes

Quieres leer mas acciones de miembros de todo el mundo sobre cómo para construir reuniones fuertes, y / o quieres agregar la experiencia de tu grupo?

Vaya a este documento de Google:  
<https://tinyurl.com/strong-meetings>

## ANUNCIOS?

Este es su tablero de anuncios!  
Envíe su anuncio relacionado con SA a:

[essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

## VIENE EN AGOSTO



### EN LA PRÓXIMA EDICIÓN

En la edición de agosto, lea sobre el evento mundial "Apoyando a las mujeres en SA" que tuvo lugar el 15 de mayo y cómo las mujeres se recuperan en SA.

### Apoyando el evento "Mujeres en SA"

Reacciones internacionales alrededor del mundo de este evento que tuvo lugar el 15 de mayo.

**Ella se había encontrado a sí misma** Disfrute de la bella historia ilustrada de un Miembro femenino colombiano.

**La herramienta de tener un perro.** Su perro de 11 años le enseñó mucho sobre el programa.

**Moco nasal seco y defectos de carácter** Este compañero de una prisión californiana comparte una historia reveladora de como un trozo de moco en el cuello le enseñó.

### ENVÍA TU HISTORIA

Edición de agosto: **Apoyando a las mujeres en SA (historias hasta el 1 de julio)** Cuéntanos tu historia como mujer u hombre que podemos hacer en la fraternidad de SA que todos merecemos.

**Edición de octubre: Aprendiendo de nuestro Veteranos (historias hasta el 1 de septiembre)** Hola, veteranos, ¡Vamos a escucharlos! Como era SA hace años?

**Edición de diciembre: 1981-2021 - 40 años ¡De ensayo! (historias que deben entregarse el 1 de noviembre)** Envíenos algunas historias o anécdotas de cómo Ensayo lo inspiró en su recuperación o la de su grupo.

**Edición febrero 2022: Padrinazgo - Beneficios y desafíos (historias hasta el 1 de enero)** Padrinos y ahijados por igual, ¿Qué está haciendo la herramienta de padrinazgo por usted? ¿Cómo le está ayudando a su recuperación diaria?

---

Las opiniones expresadas en el ensayo no deben atribuirse a SA en su conjunto, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de Ensayo.

# Los Doce Pasos

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

Los Doce Pasos y las tradiciones se adaptan con el permiso de Alcohólicos Anónimos World Services, Inc. ("AAWS"). El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS ha aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS está de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en relación con los programas que siguen el patrón de AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto no-AA, no implica lo contrario. Sexólics Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979.

## Las Doce Tradiciones

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