

ENSAYO

FEBRERO 2021, SA.org

LA REVISTA INTERNACIONAL DE SEXOLICOS ANÓNIMOS



JOVENES & SOBRIOS
in la fraternidad de SA

Propósito de SA

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

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

Sexaholics Anonymous STATEMENT OF PRINCIPLE

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 por la Asamblea General de delegados).

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

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

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

Ensayo es una publicación de Sexólicos Anónimos
Essay@sa.org

Derechos de autor © 2020 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

Editors'
Corner



February 2021

QUERIDOS LECTORES DE ENSAYO,

NUESTRA CONFRATERNIDAD SIGUE ATRAYENDO A MÁS Y MÁS JÓVENES EN TODO EL MUNDO, HOMBRES Y MUJERES QUE APRENDEN DE LA EXPERIENCIA DE AQUELLOS QUE HAN SESTADO ANTES QUE ELLOS Y NO TIENEN QUE DESCENDER TAN PROFUNDO EN EL ABISMO SIN FONDO DE LA ADICCIÓN. PUEDES DEVORAR SUS HISTORIAS BAJO EL ENCABEZADO “JÓVENES & SOBRIOS EN SA”.

ENSAYO LANZA UNA DIVERTIDA HERRAMIENTA DE RECUPERACIÓN INTERNACIONAL EL 4 DE ABRIL, LLAMADA “EL JUEGO.” ES UNA FORMA PROBADA DE ESTABLECER NUEVOS HÁBITOS EN 30 DÍAS. LEE TODO SOBRE “EL JUEGO” EN LAS PÁGINAS 10-11.

DISFRUTA DE CÓMO UN MIEMBRO DE EUA. TRABAJA SU PROGRAMA EN SU ESTERILLA DE YOGA; SIGUE CÓMO UN COMPAÑERO CANADIENSE HIZO 90 REUNIONES EN 90 DÍAS PARA OBTENER EL CAMBIO DE ACTITUD QUE NECESITABA; MARAVÍLLESE CÓMO CRECE LA SOBRIEDAD DE SA EN KENIA; E INSPÍRESE CON LA HISTORIA DE CÓMO AUSTRALIA CONSIGUIÓ SU PRIMER PROGRAMA DE SA EN UNA PRISIÓN.

EN FRATERNIDAD,

EL EQUIPO EDITORIAL

Ama Ensayo ?

Gracias por mantener nuestra revista mundial disponible.

Haga aquí para donar:
www.sa.org/donate?src=essay

Nuevo en SA? Descubra más sobre nosotros

Comuníquese con nuestra Oficina Central Internacional

* Visite nuestro sitio web www.sa.org
* Llámenos sin cargo al 866-424-8777

“A medida que esta tendencia creció, fueron acompañado por jóvenes que eran poco más que potenciales alcohólicos. en los últimos diez o quince años se salvaron literalmente de un infierno que, el resto de nosotros habíamos ido atravesando.”

12 Pasos & 12 Tradiciones 23



En la cubierta: más y más gente joven se unen a la fraternidad Mundial y haciéndola más fuerte para todos

HERRAMIENTAS PRACTICAS

El programa en mi esterilla de Yoga...8

Su confrontación con el programa mientras hace yoga

No somos una partida de mal

humorados.....9

Coronavirus y adicción

Juegue “El Juego”.....10

Un reto de 30-días para crear nuevos hábitos de recuperación

90 in 90 Después de perder la

sobriedad.....E8

Este miembro Canadiense tuvo un cambio de actitud con reuniones diarias



EN LA CUBIERTA: JÓVENES & SOBRIOS EN SA

Un adicto Joven en Recuperación...12

Este compañero Iraní fue rescatado por Dios a través de SA

Unir a SA a una edad temprana.....E2

Esto suena como si dos galaxias chocaran juntas

Una mujer entra a los 19.....E14

Ella encontró su recuperación en casa en Jerusalen

Rodeado por Experiencia.....E16

Este hombre joven de Polonia aprende de la experiencia de hermanos veterano

Aceptar fue un regalo de Dios.....E18

Los años por delante de ella están llenos de oportunidad y gozo

Criado con Internet.....E19

A los 21 años se reunió con la mayoría de los miembros que tienen el doble de la edad de él

تها شرط عضويت تمايل به
توقف شهوت و پاکی جنسی است.

Sexaholics
Anonymous

12

Está seguro que es Sexólico?.....16

Este joven miembro Argentino nota las pequeñas cosas de la vida hoy

Encontró “El Libro de Texto”.....17

Su religión le había dado la teoría, pero en SA empezó a ponerlo en práctica

La raíz era la lujuriaE20

Comenzó a vivir en un nuevo reloj: 24 horas

Ser joven y estar sobrio18

Habiendo comenzado su recuperación en Irán Kurdistán, ahora es instrumento en SA en Grecia

HISTORIAS DE SA

La Sobriedad crece en Kenya.....21

Sobrio desde 2016 experimenta las bendiciones de la confraternidad

El dibujo apareció lentamente.....E22

Sus dibujos de recuperación todavía llenan sus ojos llenos de emociones

Sobriedad y Longevidad.....24

Compartió el secreto de cómo convertirse en un veterano

PASOS & TRADICIONES

Escribir cartas de enmiendas...27

Descubriendo la gracia curativa de escribir cartas anónimas de enmienda

Conexiones Positivas.....

E24

Siempre que este perturbado

Renunciar al control.....E25

Su PS estableció una trinchera de fortaleza en su alma

NOTICIAS MUNDIALES

Reporte del CI de Atlanta.....29

Programa penitenciario en Australia.....E26

Grupo de trabajo en servicios en línea...27



24

TAMBIÉN EN ESTE NÚMERO

Propósito de SA.....2

Declaración de responsabilidad.....2

Declaración de principios.....2

Estimada ensayo cartas.....6

Participando en la fraternidad.....E8

Las paredes de SA en el mundo entero.....7

Noticias de Literatura.....E13

Tópicos de discusión.....15

Nuevas reuniones.....E26

Informe financiero.....E26

SA CFC.....28

Calendario de eventos.....30/31

Tablero de anuncios de SA.....32

Viene en Mayo.....33

Presentaciones para ensayo.....33

Pasos y Tradiciones.....34/35

Querida Ensayo

acantilado. Empiezo mi día de nuevo. Me siento, relajo y respiro, léase AA 86-88, oro, pide dirección.

He sido escéptico desde el comienzo acerca de las instrucciones de Bill para la meditación de la mañana. No puede hacerlo así de simple, pero realmente lo es. Y me encanta la promesa que nos da. Es corta pero poderosa. "Funciona, realmente funciona"

MICHAEL B., TN, EUA



para conseguir toda la literatura que pudiera poner en sus manos y toda la información sobre herramientas para trabajar con ellas. Se enteró de que había una oficina central en Simi Valley, y pronto los conoció por el nombre de pila.

También accedió a ser mi padrino. Tuvo varios hombres viviendo con él, en diferentes momentos cuando ellos perdieron sus hogares. Cuando consideró volverse a casar, le habló ella de su trabajo, diciéndole que ella tenía el derecho de decirle que no, pero ella había conocido a varios de nosotros, y dijo que sí. Durante años, Barney mantuvo su liderazgo en sobriedad, y todos los años cenábamos en celebración saliendo a comer con él; eventualmente algunos de nosotros trajimos a nuestras esposas, y un miembro trajo a sus padres. Cuando el padrino de Barney dejó el programa, no había nadie con más sobriedad para ser su padrino - dijo que nos apadrinaríamos unos a otros. Barney siempre fue un hombre humilde y elogió a aquellos con habilidades tecnológicas que podrían usar un ordenador. Él siempre tuvo nuestra oficina intergrupal en su casa, y tenía un par de nosotros como copias de seguridad en caso de algo le pasara a él.

Barney tuvo un derrame cerebral y había tenido problemas cardíacos durante años, pero su corazón estaba siempre grande y fuerte para todos nosotros. Dolorosamente lo echamos de menos, pero vivirá en nuestros corazones.

Larry H., Pensilvania, Estados Unidos



Barney Comparte Su Vida Con Nosotros

NUESTRO AMADO AMIGO Y GUÍA, BARNEY W., nos ha pasado su recompensa. Él fue un fundador de SA en Pittsburgh que realmente llevó el mensaje mientras nos animaba en nuestros propios viajes hacia la libertad. Barney compartió su historia y su vida con nosotros y con nuestras familias, y lo hicimos de tal manera que ganó gran respeto de nuestra parte, y del Personal de la oficina central, y Fundador de SA. .

La fecha de sobriedad de Barney ha sido siempre el 3 de mayo de 1986. Fue uno de los diez clientes de un terapeuta que estaba usando las "veinte preguntas" como guía trabajando con ellos en un grupo. Luego él les ofreció un salón de reuniones y les dijo que se ayudaran el uno al otro. Este salón estaba en el barrio rojo, y después de su encuentro, los chicos caminaban juntos a sus coches para salir con seguridad del área. Un día que los otros chicos dieron a Barney la tarifa de registro y de avión para asistir la Convención de SA en Los Angeles, con las instrucciones

Paredes Mundiales De SA

Las reuniones de SA se pueden realizar casi en cualquier lugar



Viernes reunión en la noche, Fayoum, Egipto



Jueves grupo "Sobriedad", Alcalá de Henares, España



Grupo "Viviendo Sobrio", Bogotá Colombia



Jueves grupo "Domaniewska" Varsovia, Polonia



Comparta sus fotos

Envíe las fotos de su sitio de reunión a Essay@sa.org.

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



Funciona —
Realmente funciona

ME ENCANTA LO SIMPLE QUE ES ESTE PROGRAMA..

Siendo alguien que piensa demasiado, empecé a obsesionarme con lo que necesito hacer sobre esto o aquello. Si me equivoco o no hago algo, creo inmediatamente que me salgo fuera de los rieles en una recaída. Nada de eso es cierto. Estamos practicando la vida en 24 horas. Puedo empezar mi día de nuevo en cualquier momento. puedo hacer ajustes para volver al curso.

También soy un comedor compulsivo. Los últimos 3 meses he ganado peso. Cuando compartí eso con mi padrino, hizo algunas sugerencias para conseguir de nuevo a mi peso. Nada drástico. Sin dieta de choque o programa de ejercicio extremo. Cambios sencillos.

Durante los últimos 3 días, he perdido la meditación matutina. De nuevo, mi cerebro me dice que estoy dirigiéndome hacia un

Insistimos absolutamente en disfrutar la vida!



Fraternidad de Ucrania,
Kiev, Ucrania



Retiro de Esquí,
Montañas Eslovacas



Caminando,
Ghent, Bélgica



Diversión en Curracloe,
Wexford, Irlanda



Comparta sus fotos

Envíe sus fotos de socialización a Essay@sa.org. Haremos sus caras anónimas.

Recuerde: Incluya su nombre, dirección, nombre del grupo, y ubicación de la actividad de diversión



Después de la reunión,
Jerusalén, Israel



DESEA AYUDAR A OTRO SEXÓLICO?

"Estábamos aprendiendo a dar y en la medida que dábamos, recibíamos".
Sexólicos Anónimos 205

Esta simbólica pintura representa a los fundadores de AA, Bill W. y el Dr. Bob, llevando el mensaje al AA número tres del hospital

¡La revista Ensayo es una gran herramienta para el Paso Doce!

Regáله una suscripción de la versión impresa a un sexólico que la necesite.ideal para: ♦ Ahijados ♦ Recién Llegados ♦ Prisioneros ♦ Centros de rehabilitación ♦ Consultorios médicos ♦ Donaciones ♦ Celebraciones de grupo ♦ Eventos Intergrupales y Regionales

Haz que tu grupo, intergrupo region, o amigos de SA se unan. Lleva el Mensaje, es fácil!

Que tal si te regalas una versión impresa?

♦ Puedes obtener los cinco números impresos anuales por sólo \$20 USD/año a direcciones en los Estados Unidos y Canadá.

♦ Fuera de Norteamérica cuesta \$26 USD/año.

♦ Tarifa de grupo (10+ copias enviadas a una dirección) por 17,50 USD/año a direcciones de Estados Unidos. Se aceptan suscripciones por varios años.

♦ Visite www.sa.org para suscribirse o para más información.

Trabajando el Programa en mi tapete de Yoga

El yoga se ha convertido en un camino paralelo e interrelacionado con mi recuperación física, emocional y espiritual. Recientemente tomé una clase de yoga Yin-Yasa. El tema de la clase era "Dejar ir". Hmmm, pensé mientras avanzábamos. ¿Dónde he oído eso antes?


Mientras realizábamos una postura centrada en la apertura de las caderas, la profesora recordaba la noción de "dónde puedo soltar". Su afirmación provocó dos reacciones en mí: en primer lugar, me di cuenta de la cantidad de tensión que aferro en mi cuerpo, lo que me permitió trabajar más profundamente en la postura al soltarme a nivel muscular; en segundo lugar, y más profundo, la afirmación me trajo a la mente el adagio de nuestra literatura que dice "Dejar ir y dejar que Dios actúe. En cuanto más pensaba en esto (en medio de la idea de que mis caderas iban a explotar), más me cuestionaba sobre a qué deus de mi recuperación me estoy aferrando demasiado, lo que ocasionó las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué sigo luchando contra la ingobernabilidad y la impotencia de mi enfermedad a pesar de los casi 40 años de mi propia adversidades personales y de los recaídos que regresan humildes y dispuestos emocional y espiritualmente?
2. ¿Por qué mi mecanismo automático es el "autocontrol" en lugar de un Poder Superior?
3. ¿Por qué me complico con el control y trato de arreglar, curar, juzgar, opinar y moldear en lugar de simplemente soltar y dejar ir?
4. ¿Estoy siendo lo suficientemente honesto y valiente con mis defectos de carácter, o me aferro a ellos para evitar el dolor necesario que precede a la liberación emocional y espiritual?
5. ¿Estoy totalmente dispuesto a sacar mis defectos a la luz, o me estoy contentando porque

en realidad no puedo confiar en el proceso?

6. ¿Puedo realmente confiar en que algo más grande que yo puede eliminar completamente estos defectos de carácter, o me estoy aferrando demasiado a ellos porque hay "comodidad en mi incomodidad"?
7. ¿Puedo someterme a un Poder Superior, tal como yo lo concibo, y despojarme realmente del bagaje disfuncional, o me sigo aferrando a las Viejas y corrompidas formas?
8. ¿Mi lista de enmiendas está completa realmente, o me sigo aferrando al temor de las represalias y a afrontar mi responsabilidad?
9. ¿Puedo hacer todas las enmiendas que necesito, o me sigo aferrando a mi ego, a mi orgullo y a mi vergüenza?
10. ¿Hago un inventario diario y corrijo mis errores inmediatamente, o me sigo aferrando a la complacencia y a la arrogancia?
11. ¿Estoy buscando el contacto consciente con mi Poder Superior, o me sigo aferrando a mi propia voluntad?
12. ¿Estoy sirviendo lo suficiente a otros, o estoy demasiado sumergido en mí mismo?

Cada día es diferente sobre mi tapete de yoga. Algunos días son fluidos y fáciles, muchos otros parecen como el chillido de ruedas oxidadas y sin lubricante. Cada vez que me pongo sobre mi tapete de yoga, consigo establecer una intención y profundizar en mi recuperación. Cada nuevo día que empieza tengo la oportunidad de preguntarme: ¿De qué me estoy agarrando demasiado fuerte?

Bill K., Huntington, NY 

Es SA Para Mi? Soy Demasiado Joven para ser Sexólico?

Is SA for Me?
Am I Too Young to Be a Sexaholic?

Note: This pamphlet is intended only for those who are legally eligible to attend SA meetings; legal minors are not permitted to attend SA meetings.

What is a Sexaholic?
We sexaholics are men and women who had lost control of our sexual thinking and behavior. Before coming to Sexaholics Anonymous, we were unable to stop the thoughts and actions that continued to bring us guilt, shame, and despair. Some of us were compulsive masturbators, voyeurs, exhibitionists, unfaithful spouses, and viewers of pornography, among many other things. Regardless of the sincerity of our resolutions and other attempts to quit acting out these behaviors, our addiction drove us to do them, even though we knew they were ruining our lives.

"I was baffled by my inability to stop doing something that made me feel bad about myself and that I truly wanted to stop doing."

"Masturbation and fantasy became huge and compulsive. Eventually I would just get the thought to masturbate and I would have to go do it."

Lea este maravilloso folleto escrito para jóvenes miembros dirigido únicamente a aquellos que son "legalmente elegibles para asistir a las reuniones de SA;" Algunos extractos:

Los que llegamos a SA a una edad temprana a menudo nos encontramos rodeados en las reuniones por personas mucho mayores que nosotros. ... La disparidad de edades hizo que muchos de nosotros nos cuestionáramos si realmente pertenecíamos a SA. ... Sin embargo, a medida que nos seguimos viriendo, nos dimos cuenta de que se trataba de una enfermedad progresiva y que lo que realmente podíamos decir era que nosotros "aun" no habíamos llegado tan lejos como algunos de los demás.

Además, aunque los detalles de nuestras historias no coincidían con las de los miembros más antiguos, descubrimos que los sentimientos de aislamiento, culpa y vergüenza causados por el comportamiento eran comunes a todos nosotros.

Para obtener este folleto para ti o para la mesa de literatura de tu grupo, sólo tienes que navegar por la tienda de SA: sa.org/store/

NO SOMOS UN GRUPO TRISTE



Una de las herramientas más efectivas Prácticas es el HUMOR.

CORONAVIRUS y ADICCIÓN

Estamos hechos para sobrevivir esta situación!

Estamos ACOSTUMBRADOS a una enfermedad invisible que intenta matarnos. Lo hemos vivido cada día

Estamos ACOSTUMBRADOS a aceptar las cosas como vienen, un día a la vez

Estamos ACOSTUMBRADOS al aislamiento. Hemos sobrevivido a la soledad una innumerable cantidad de veces

Estamos ACOSTUMBRADOS a la cuarentena, a las circoles, a las instituciones, a las desintoxicaciones y a los centros de rehabilitación, etc.

Estamos ACOSTUMBRADOS a recurrir a un Poder Superior buscando fe, esperanza y constancia.

Estamos ACOSTUMBRADOS a dejar ir lo que no podemos cambiar, a entregarlo

Estamos ACOSTUMBRADOS a trabajar cada día para ayudar a mantener

a los demás vivos y a mantener viva la esperanza.

Estamos ACOSTUMBRADOS a luchar contra viento y marea para RECUPERARNOS de una enfermedad y para ayudar a otros a RECUPERARSE

Tenemos el mejor conjunto de habilidades del mundo para superar esta adversidad. Y de alguna manera, al final del día, salimos mejores personas de todo esto. Sabemos cómo permitir que esa mejora ocurra. Un día a la vez ...

ANÓNIMO

Tienes un buen chiste, una observación irónica o una historia divertida sobre SA? Envía tus a ecsa@villia.org

¿Desea Practicar una Herramienta de Recuperación Práctica & Divertida?

“El Juego”

Nuevos Hábitos para una Nueva Libertad

El juego es un divertido juego de recuperación que se juega en equipos de cinco miembros durante 30 días. Los equipos trabajan juntos para ganar puntos de recuperación mediante el uso de herramientas de SA, un día a la vez durante 4 semanas. ¡El equipo con más “puntos de recuperación” después de 30 días gana! ¡Es una forma comprobada de hacer amigos y obtener apoyo para su recuperación! Se anima a los recién llegados a asistir. Los veteranos darán a su recuperación un gran empuje. ¿Te sientes aislado? ¿Tiene dificultades para mantenerse sobrio o tiene dificultades? ¿Está estableciendo hábitos de recuperación saludables o desea profundizar su programa? Únete a nosotros

Los miembros practican las MISMAS CUATRO HERRAMIENTAS durante cuatro semanas POR UN MÍNIMO DE 10 MINUTOS AL DÍA (excepto la llamada telefónica, que puede ser breve), de esta manera creando nuevos hábitos de recuperación:

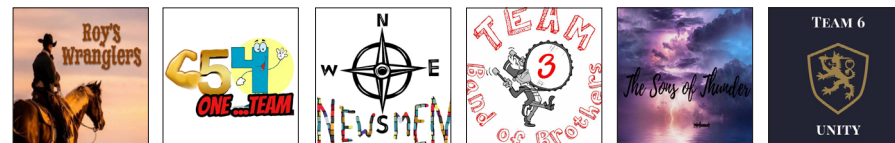
1. Call	Each team member makes a daily phone call for seven days to the same member to check-in his/her progress on the tools. The next week to another member, etc. ONLY if the person doesn't answer can one leave a message. The other person checks in with another member of the team.
2. Self-care	E.g. doing something nice for oneself, e.g. a walk in nature, physical exercising, cooking a healthy and tasty meal, playing an instrument, doing a hobby, doing back stretches, reading a novel, ...
3. Recovery Action	E.g. journaling, written Step work, making amends, phone calls, daily literature reading, Daily Sobriety Renewal, check-in partner, attending a meeting, translating SA literature in your language, ...
4. Spiritual	E.g. prayer, meditation, spiritual literature, yoga, positive affirmations, gratitude lists, religious practices, praying for others, ...

Cada jugador escoge tres herramientas para practicar cada día durante un mes. Una herramienta usada da 25 puntos. La cuarta herramienta es una llamada diaria con un compañero de chequeo de la semana, lo que da otros 25 puntos. Así en total, uno puede obtener 100 puntos, en un día 700 en una semana.

Cada jugador también recibe un comodín por herramienta por semana. Estos comodines pueden ser usados un día. Cuando no pudo practicar una herramienta. P.ej. en el caso de que un jugador no haya caminado cierto día, él / ella puede poner su comodín de auto cuidado, y obtener de todos modos los 25 puntos

El Juego trata, como todo en nuestro programa, de trabajo en equipo. Es el equipo, no el individuo, con la mayor cantidad de “puntos de recuperación” después de 30 días, ¡quienes ganan! Cada miembro del equipo ganador obtiene una versión impresa gratuita de la próxima revista Ensayo entregada en su domicilio en un sobre anónimo. Pero, como en los juegos espirituales, no hay perdedores, cada jugador recibe por correo electrónico un certificado real del juego.

El pasado mes de noviembre un proyecto piloto con 6 equipos con miembros de EE. UU., Egipto, Israel, Dubai, Alemania, Polonia, Brasil, Irán, Austria, Suecia, Bélgica, Eslovaquia, Croacia, y España jugó El Juego. Fue una experiencia fantástica para cada uno de los jugadores. El primer día, los equipos compitieron para crear el mejor nombre y logotipo del equipo:



Aquí algunas anécdotas de jugadores:

Estaba hablando con el servicio de atención al cliente ayer durante más de 40 minutos sobre un problema y no me molesté ni enojé o incluso impacienté. El juego me ayudó a través de este desafío porque ya había escrito algo que me ayudó a encontrar la paz y la serenidad. Ed R., Georgia, Estados Unidos

SIEMPRE HE LLENADO MI VIDA CON ACTIVIDAD E IR AL GRANO, ASÍ QUE MIS DÍAS U HORAS TRANQUILAS ERAN TODO MENOS SILENCIOSAS. SOY COMO UN TANQUE CARGADO EN TODO MOMENTO. TODAVÍA A TRAVÉS DE ESTE JUEGO Y SER “FORZADO” A BUSCAR VERDADERO TIEMPO DE TRANQUILIDAD TODOS LOS DÍAS, SENTÍ UNA ACTITUD DIFERENTE EN MI, AGRADECIDO POR LOS MOMENTOS DE SILENCIO. RUBÉN, Manchester, UK

Un momento super lindo fue el de ayer. Hice una oración de 20 minutos de mi religión (ya que es mi herramienta espiritual para este mes). ¡Pero esta vez, mi esposa Kathleen y lo rezamos con un miembro de mi equipo en Whatsapp! Lo rezaron en ¡latín y yo oré “mentalmente” en inglés! MICHAEL J., Philadelphia, USA

Mi padrino me recuerda de vez en cuando

que la recuperación es una combinación de muchas cosas. El Juego ha hecho eco de esa verdad para mí. Ha sido agradable no obsesionarme sobre la sobriedad, pero disfruto de la recuperación. También estoy agradecido por la oportunidad de ampliar mi círculo de conexiones. Ha sido un placer conocerlos a todos. LaRon W., Georgia, Estados Unidos

Tuve una cirugía de rodilla en Australia en 2002. La operación salió bien pero después de tomar unas pocas sesiones de fisioterapia, realmente nunca hice buen entrenamiento / ejercicios postoperatorios para restaurar los músculos ... ¡hasta ahora! Mi herramienta de autocuidado es “15 minutos de ejercicio físico” cada día, el cual está centrado en mi rodilla. Y por primera vez en 18

(!) Años mi rodilla está volviendo a la normalidad y tiende a volverse mucho más estable. Pensé que era demasiado tarde, pero ¡oh, milagro! – parece que de hecho tengo una segunda oportunidad! Sin el juego nunca hubiera sido tan persistente después de tanto tiempo. ¡Gracias a todos por ser parte de esto!

Bernhard R., Freiburg, Alemania



• ¿No puedes esperar para jugar “The Game”? ¡¡También, estamos ansiosos por volver a jugarlo!! Se establecerá cada 3 meses, a partir del 4 de abril de 2021. Todo lo que necesita es tener la aplicación gratuita Whatsapp en su teléfono inteligente ya que esta aplicación se usa para conectarse con los miembros de su equipo y los demás equipos durante los 30 días. Los equipos serán solo para hombres o solo para mujeres.

• Para obtener más información y registrarse, comuníquese con Jakob, Alemania, quien se desempeñará como su coordinador de juego: theessaygame@gmail.com

• ¡Esperamos conocerte y jugar contigo!

LOS MIEMBROS DEL PROYECTO PILOTO

90 MEETINGS 90 DAYS

Hacer 90 Reuniones en 90 días
Después de perder la Sobriedad

Y dejar de cavar, había golpeado en el fondo. Finalmente estaba di a entregarme a Dios. Él abrió n y me mostró la verdad sobre m una renovada energía para sum realmente en el programa.

El primer paso que di fue comprom a asistir a 90 reuniones en 90 días. 1 asistiendo a 150 reuniones en 9 Asistí a mi primer evento imp de SA y participé activamente reuniones a las que asistí. Hice co con personas de todo el mundo. C a llamar a gente en el programa siquiera conocía. Estaba haciend fuera para poder mantenerme fuer propios pensamientos, pensamien siempre se volvían fantasía.

Vivo en una pequeña ciudad de O de alguna manera, me encontré pres reuniones de reflexiones nocturn grupo base en Long Island, Nuev Aquí estaba yo, el tipo que usus asistía a una reunión a la semana respondía el teléfono cuando era cont para mí. Ahora estaba viviend solución, trabajando los pasos, así a las reuniones – llevar el mensaj convertido ahora en una forma de v He mencionado a otros miembro veces siento que debo ir ver a un porque mi cuerpo no está acostua a esta sostenida abrumadora que he estado sintiendo. Espe mi experiencia pueda ayudar miembros a encontrar consuelo de esperanza después perder la sobr largo plazo. Mi recuperación res solo comenzó después de que y recaí. De esta experiencia Dios dado la voluntad de continuar par acción en este programa desde el m en que me despierto, no sé lo que t mañana, pero no voy a preocupar eso. Estoy agradecido de que Dios r dado este cambio de actitud.

DENIS B., Ontario, Canada

La Herramienta práctica de enfocarse en lo que tenemos en común

A pesar de que somos diferentes

"No representamos ninguna fe o denominación en particular. Tratamos solo con principios generales comunes a la mayoría de las denominaciones." LA 94



Mi Experiencia como un Joven Adulto en Recuperación

Cuando entré en mi primera reunión de SA tenía unos 25 años. Cuando pienso en lo que había experimentado hasta entonces y como me estaba sintiendo en ese momento, hoy estoy asombrado de mí mismo; en como el programa me ha cambiado la medida en que me ha ayudado. Es un milagro, un milagro que todavía se está desarrollando.

Tenía menos de seis años cuando fue visitado - ¡no invitado! - por la lujuria. Él era un depredador, nueve años mayor que yo; un pariente que pretendía ser un amigo. Íbamos a jugar un juego. Y ¿el juego? Aquí, la lujuria mostró su rostro real, un rostro lleno de dolor y abuso. Debería haberlo sabido de inmediato. La LUJURIA manipuló a esta persona que se suponía que era mi compañero de juegos, protector, y pariente de confianza en un engañador, agresor y violador que me convirtió en la víctima de la peor clase de abuso emocional, físico y sexual. Aún recuerdo el dolor físico, y nunca olvidaré las consecuencias emocionales. Este

abuso continuó durante otros nueve años, atado impotente a personas que estaban esclavizados por la lujuria

Pero en el transcurso de todo, la lujuria también me esclavizó. ¿Como iba vivir con este amo de esclavos no invitado?

Antes de llegar a la pubertad, comencé a masturbarme no recuerdo si alguien me enseñó a hacerlo o si yo mismo lo descubrí; pero, en un mundo dominado por la lujuria antes incluso de que fuera a la escuela, era una progresión natural. Al principio realmente no estaba consciente de lo que estaba haciendo. Yo era un niño copiando lo que las personas enfermas y abusivas a mí alrededor estaban haciendo conmigo. Pero, reconocí como actuó en mí, como una droga, entumeciendo mis sentimientos como un niño pequeño abusado sexualmente. El abuso no fue solo sexual; fui burlado, golpeado, humillado y amenazado cada vez que me resistía a mis abusadores. Empezé

así, que después de un tiempo en ningún lugar me sentía seguro, no en mi escuela, no

en mi barrio o incluso en mi casa. Me estaba escapando de ellos además de huir de mí y de mis sentimientos. En esta situación la masturbación parecía ser mi única amiga. Viví con eso por horas, masturbándome, hasta que no sentía nada más.

Pero lentamente, lentamente el remedio se convirtió en un problema mayor. Yo había estado usando la masturbación para adormecer mis sentimientos, mi realidad, mi vida. No me gustaba la realidad de mi vida. En lugar de afrontarla y hacer algo para cambiarla, me escapé de ella.

Esto hizo de una mala situación en algo peor. Podría haber pedido ayuda o haber pensado en algo - cualquier cosa - para ayudarme a mí mismo. Más tarde, vi a otros niños en la misma situación que yo que se defendieron. Yo no sabía cómo pudieron cuidar de ellos mismos mientras yo no podía; debía haber alguna razón por lo que pasó. De todos modos, ayudé a arruinarme por mi lujuria y por la lujuria de los demás.

Por años, el abuso continuó, por mí mismo y los demás: masturbación, fantasías sexuales, pornografía, mis comportamientos cotidianos. Y las consecuencias vinieron una por una - incapaz de hacer conexiones saludables con otros; viviendo con miedo; terrible estrés, ira y ansiedad todo el tiempo; incapacidad para concentrarme en mis estudios; dificultades con la familia y con otros; pérdida de memoria; aislamiento, depresión profunda; estas eran todas mis experiencias a los quince años. Esta era mi edad cuando el último abuso emocional sexual ocurrió.

A estas alturas, estaba en un estado mental horrible, condición emocional y espiritual. Estaba pensando todos los días en el suicidio, esperando cada noche no ver la mañana siguiente. No pude terminar la escuela secundaria, el problema, tal vez era una adicción. Comencé a preguntarme si, tal vez, la masturbación era un problema, tal vez incluso la causa raíz de todas

mis angustias; y tal vez que si pudiera dejar de masturbarme entonces todos mis problemas se resolverían. Durante los siguientes diez años hice todo lo que pude para dejar de masturbarme. Seguí una variedad de estrictas normas religiosas. prácticas, ejercicios, libros, terapia; establecer límites, preguntando a los líderes religiosos en busca de ayuda, tomé medicación, etc., etc..

Pero ninguno de estos métodos me detuvo, ni siquiera por una semana. Experimenté más culpa, vergüenza y depresión al cruzar límite tras límite, haciendo cosas que nunca pude haber imaginado hacer. Y porqué mis creencias religiosas me hacían sentir más vergüenza y asumí que yo era lo peor y era la persona más inútil del mundo. Esa fue realmente una situación dura y me sentí tan indefenso y frustrado que comencé a adormecerme con otras cosas junto con la lujuria. Culpe a mi familia por mis problemas, alegando que fueron ellos los que no cuidaron de mí cuando era un niño y por eso, ahora estaba en esta situación. También solía culpar a la sociedad, cultura, país, estados financieros— cualquiera y todo lo que no sea yo.

Después de intentar todo lo que pude y fallar, decidí que debía casarme, mi última oportunidad de lograr salir de mi vida, tal como era. Me esforcé durante dos años más para casarse con una chica en particular y cuando me casé con ella, logré muchas de las cosas con las que siempre había soñado: amor, independencia, respeto, nueva familia, trabajo, libertad, nueva comunidad, nuevos amigos, esperanza, ...

Entonces llegó el día en que esta, mi última solución, falló al igual que mis anteriores esfuerzos habían fracasado. Comencé a lujuriar de nuevo, incluso más que antes y me di cuenta que, mientras todos en el exterior había cambiado yo era el mismo en el interior.

Finalmente, entré al programa. Había

encontrado antes a SA en Internet. Apenas puedo describir lo mala que era mi vida cuando entré al programa. Después de casi 20 años de lujuria, estaba muerto para mí mismo y para el mundo. Estaba deseando que la lujuria me golpeará todo el tiempo, furioso y viviendo con miedo, con culpa y depresión y en abuso, relaciones codependientes; comparándome con los demás, consumido por negatividad, siempre huyendo de mi responsabilidad; siempre aislado.

En esa primera reunión, en lugar de sentirme como en casa, juzgué a todos allí, viéndome diferente de ellos: podían compartir, hablar sobre sus sentimientos; eran libres de culpa y vergüenza; pero estaba tan lleno de lástima y vergüenza que no podía compartir sobre mí. Me sentí como si fuera la peor persona que había y que si supieran realmente quien era, me echarían. Atendí a reuniones durante los siguientes meses, pero no podía hablar con los demás. No pude dejarlos ver mi realidad; Sentí que me iba a tener que esconder durante toda mi vida. Lentamente luego, poco a poco, me atreví a pensar que tal vez algún día, tal vez después de un año o incluso más, podría ser capaz de compartir algo sobre mí.

Con el tiempo, pude compartir sobre mi pasado con mi padrino cuando el me ayudó con mi primer paso. Estaba tan sorprendido y aliviado cuando sonrió después de escuchar mis secretos más profundos y dijo, no has hecho nada que no hayamos hecho. Dijo que la lujuria era nuestro común problema; que la lujuria nos hizo hacer las cosas que hicimos y que somos tanto más, como personas, que nuestra propia lujuria. Como alguien con una profunda fe religiosa, solía considerarme como una persona pecadora que merecía los peores castigos -Como alguien con una profunda fe religiosa, solía considerarme como una persona pecadora que merecía los peores castigos Debido a esto, muy a menudo tuve pesadillas y ataques de pánico. Pero mi padrino me dijo

que éramos impotentes ante la lujuria; que nosotros no pudimos controlarnos en ese momento porque no teníamos ningún control y que Dios entiende esto. Fue increíble. Ese día, gran parte de mi vergüenza desapareció. Fue el primer milagro en SA

Pero no fue suficiente para mantenerme sobrio. Lo que no entendía en ese tiempo fue que esta enfermedad, mi enfermedad, es más profunda de lo que pensaba. He estado trabajando mi programa como un plan de recuperación o tratamiento: paralelo a, pero separado de mis planes de vida; no era mi prioridad. No estaba haciendo uso suficiente de las herramientas; no estaba yendo a suficientes reuniones, no estaba haciendo suficientes llamadas, no rendía suficiente y no estaba haciendo suficiente trabajo de pasos; No lo había contado todo en mi primer paso, sobre todo alrededor de mis sentimientos sobre ser abusado.

Estaba tan sorprendido y aliviado cuando él sonrió después de escuchar mis secretos más profundos y dijo, no has hecho ninguno cosa que nosotros hayamos hecho haven't done.

Otro obstáculo fue mi interpretación de la definición de sobriedad: seguía usando pornografía y participaba en conductas de lujuria en mi matrimonio. ¿Entonces puedes adivinar qué sucedió? Recaí no una vez sino varias veces en el transcurso de los próximos tres años.

La otra cosa que me impidió la recuperación fueron mis resentimientos; y otros sentimientos negativos hacia mí y hacia otros Estos sentimientos eran tan intensos que nunca tuve paz, ni serenidad. Había estado en SA durante unos cuatro años. y sentí que no podía seguir adelante

al siguiente nivel de recuperación por todos mis problemas. Ahora decidí, esta bien, trabajé en este programa, pero esto ya no me ayuda. Salí del programa, pero, debido a que no había otras opciones, volví. ¿Recuerdo estar pensando en ese momento, está bien, pero no esperaba más ayuda de SA ... tal vez otros miembros hayan pensado así antes?

Pero Dios tenía mejores planes para mí. A través de uno de los compañeros que se convirtió en mi padrino, me mostró una forma muy práctica de trabajar los Pasos. Después de trabajar los pasos en mis resentimientos y escribiendo todo en un papel, identificando mi parte de ellos, admitiendo mis errores, mis decisiones equivocadas en el pasado, mis resentimientos fueron reemplazados por aceptación de mí mismo y de los demás. Y ahora sucedió otro milagro: fui liberado del tormento de aquellos resentimientos y tenía un nivel de paz que nunca podría haber imaginado. Pude perdonarme a mí mismo y a aquellos que abusaron de mí y llegué a aceptar todas las cosas que pasaron en mi vida.

Después de eso, comencé el siguiente nivel. de recuperación. Me involucré en un gran taller donde un compañero habló sobre la definición de sobriedad,

mejorando mi comprensión de ella. Después del taller, me conecté a algo más grande, la fraternidad internacional de SA, lo que me ayudó a trabajar el resto de los pasos y encontrar más paz, confianza, amor, aceptación y voluntad de ayudar a las personas que experimentaron experiencias sexuales y abuso en su niñez.

Puedo decir con todo mi corazón que fui rescatado por Dios a través de SA; si no hubiera encontrado este programa, esta forma de vida, No puedo imaginarme como sería mi vida hoy con todos los sentimientos negativos, el resentimiento y el odio que había sentido. En cambio, Dios me muestra cada día ahora un nuevo y emocionante camino en la vida que es mucho mejor que cualquier cosa que yo podría haber imaginado o haber logrado por mi cuenta.

La vida es tan diferente hoy. Y yo también. Y, aunque todavía tengo un largo camino para ir en recuperación, la vida es nueva, fresca, alegre, y asombroso para mí ...

HAMED T., *Isfahan, Iran*



TEMA DE DISCUSIÓN

¿He estado trabajando en mi programa como un plan de recuperación o tratamiento – paralelo a, pero separado de mis planes de vida? ¿Mi programa es realmente mi prioridad?

Hamed describe cómo no estaba haciendo suficiente uso de las herramientas, no había dicho todo, no había trabajado realmente los Pasos, tenía su propia interpretación de la definición de sobriedad, etc

Continúa contando Como sus resentimientos le impidieron la recuperación; como después de cuatro años en SA sintió que

no era capaz de pasar al siguiente nivel debido a todo su problema

¿De verdad estoy haciendo el suficiente uso de las herramientas? ¿Lo he dicho todo? todos y cada uno de mis secretos más profundos? ¿Realmente trabajo los pasos lo mejor que puedo? ¿Tengo mi propia interpretación oculta

de la definición de sobriedad? ¿Qué me está bloqueando pasar al siguiente nivel de recuperación?

Puedes usar este tema en una reunión de discusión, o envíanos una historia de tu propio viaje de recuperación a essay@sa.org

Estoy feliz de haberme unido a SA A tan temprana edad

Joven y sobrio? Suena como dos galaxias chocando ¡juntas! Estoy sexualmente sobrio por la gracia de Dios, la de ustedes y la ayuda de mi padrino desde el 7 de octubre, 2015. He escuchado a gente decir "Algunas personas obtienen la gracia de Dios, otros no". No creo esto. En mi opinión, todos tienen la misma oportunidad de recuperación - y mi Dios es un Dios justo.

Creo que la recuperación es posible para todos nosotros. Nuestro folleto de SA "¿Soy demasiado joven para ser sexólico?" dice: llegué a darme cuenta que las diferencias de edad y las diferencias en nuestras historias no importaban. Todos éramos sexólicos, gente enferma que intentaba mejorar.

En mi experiencia, en realidad es un regalo. Entrar al programa de 12 pasos como una persona joven, llegando al fondo y llegar a estar sobrio. Doloroso pero posible. ¡La paz y la alegría nos esperan.

Llegué a mi fondo mirando porno violento y feo, me acerqué como un adulto muy joven (todavía era un adolescente) a la balsa salvavidas de sexólicos anónimos. Eventualmente llegué a SA a la edad de 20 años, cuando la mayoría de mis amigos tenían muchas fiestas, drogas, sexo y relaciones. ¿Y qué hay conmigo? ¿Necesitaba recuperar mi sobriedad? ¿Estar sobrio y mejorar? Todos tenemos un "boleto dorado" a la recuperación - los 12 Pasos trabajados en una fraternidad con mis hermanos y hermanas.

Siempre quise lujuriar, tomar drogas, y beber alcohol como todos mis amigos y compañeros de la escuela que parecía usar estas cosas sin problemas. Fue muy duro


en el comienzo de la sobriedad. Hoy en día algunas veces también es un problema.

Llegar joven a SA tiene ventajas. Ahora, con un pensamiento más claro, encuentro que no tengo que destruir toda mi vida, mi carrera, mis relaciones familiares, mi cuerpo o mi mente como un montón de otras personas lo hicieron. Puedo salir del ascensor lo suficientemente temprano, antes de ir abajo al infierno. Puedo estar sobrio antes de que la enfermedad progrese demasiado, como sería si lo dejo sin tratar.

Elijo todos los días mantenerme sobrio, solo durante las próximas 24 horas. Lo hago por mí. Por una vida mejor. Para mi familia. ¡Realmente vale la pena!

Como dice el folleto: - nuestra literatura confirma la experiencia de nuestros miembros mayores: Nuestra lujuria o actividad sexual escaló a lo largo de los años, cruzando una línea tras otra, primero en nuestro pensamiento, luego en nuestro comportamiento. Podíamos asegurar que, si elegimos permanecer en nuestra adicción, era probable que cruzáramos las mismas líneas y sufriendos las mismas espantosas consecuencias como: cárcel, divorcio, incluso la muerte - como los que llegaron a SA más tarde en su vida. (SA30)

¡La sobriedad o la recaída es una decisión activa! Y elijo todos los días mantenerme sobrio, solo durante las próximas 24 horas. Lo hago por mí Por una vida mejor. Para mi familia. ¡Realmente vale la pena! ¡Únete a mí - yo realmente te necesito!

FLORIAN K., Regensburg, Alemania 

PREGÚNTALE A UN VETERANO

"¿Como era para ti ser "joven y sobrio" en SA...hace 36 años?"

Mi nombre es Mike y soy un sexólico, sobrio desde junio 8, 1984. Me imagino viniendo al programa a la edad de 28 o 29 años hoy sería muy diferente de lo que fue cuando me uní al programa a mediados de los 80s. Hoy, dependiendo de en donde una persona comience su camino en SA, un nuevo miembro puede unirse a un grupo en el cual la mayoría de los miembros eran más viejos que ellos y aún ser bendecidos con mucha sobriedad de largo plazo.

Cuando alcancé la sobriedad, estuve entre los primeros pocos que comenzaron SA en Chicago. Sí, algunos de los miembros eran más viejos que yo, pero no tanto. Y no había lo que se llama una larga sobriedad. Así que el problema real que afrontamos como grupo al inicio tenía menos que ver con nuestra edad y más que ver de que manera aprendíamos como apoyarnos unos a otros primero en mantenernos sobrios individualmente y después, más tarde, como formar un grupo que apoye la sobriedad en lugar de facilitar la recaída.

Esoos días iniciales para mí contenían mucho júbilo. Primero, logré mantenerme sobrio. No podía creer que había encontrado una

solución que realmente funcionaba. Conocí personas que caminaban conmigo este camino hacia una recuperación más profunda, algunos de los cuales están todavía en el camino conmigo el día de hoy.

Aprendí herramientas simples como mirar a la banqueta para no mirar y buscar no fallar a mis juntas lo más posible - y si fallaba alguna, siempre buscar otra la misma semana. Con el tiempo, aprendimos que teníamos que ser absolutamente honestos con cada uno, que nuestro trabajo en las juntas era "vernos mal" no "vernos bien". Todo este aprendizaje se llevó a cabo en muchas conversaciones en el teléfono y en persona antes y después de las reuniones en el sótano de nuestro lugar de reuniones en Santa Teresa o en cafeterías cercanas. Estábamos cambiando para bien y eso era estimulante.

Por su puesto, las cosas no eran un lecho de rosas. Sin duda, batallábamos con nuestros defectos personales, no sólo en casa y en el trabajo, pero también con cada uno de nosotros. Y cuando comenzamos a intentar reforzar nuestro grupo implementando cambios diseñados a poner más énfasis en la sobriedad

constante, ¡cuidado! Las cosas se ponen polémicas en ocasiones; se lanzan acusaciones; se hieren sentimientos. Me recuerda a algunas de las primeras historias de A.A. historias en el 12 y 12. Pero perseveramos y finalmente formamos un grupo fuerte con un propósito principal.

Después de un par de años, descubrí las convenciones de SA Internacional y eso abrió mis ojos y cambió mi vida. Primero, regresando al tema de la edad, aquí con frecuencia yo era una de las personas más jóvenes, al menos con cualquier tiempo de sobriedad. En convenciones iniciales, admiraba personas como Roy K., Jim E., Jess L., and Harvey A. Pero eventualmente ofrecí mi amistad a estas personas conforme pusimos el trabajo para llevar el mensaje a las convenciones, tengo un grupo de amigos de SA de todo el mundo y de cada raza y religión.

Estoy agradecido con Dios y con muchos en la fraternidad de SA por la gracia recibida de aquellos días iniciales de juventud en SA.

MIKE C., Chicago, USA 

Que le gustaría preguntare a un veterano? Envíe su pregunta a essay@sa.org

Me uní a SA Siendo una chica de 19-años

Los primeros recuerdos son de miedo, resentimiento y separación. La lujuria vino por primera vez en la escena cuando tenía cuatro años, mi madre se mudó con nosotros a un país extranjero sin mi padre. Durante mis primeros meses en este nuevo lugar donde fui abusada sexualmente por niños varios años mayores que yo. Estaba aterrorizada de que alguien encontrara fuera, estaba segura de que era mi culpa y me sentí culpable por disfrutar del aspecto físico y atención.

Nos mudamos de nuevo y el abuso paró, me olvidé de lo que pasó, pero dejé algo atrás. Cuando jugaba con muñecas y me desnudaba y que me besaban, jugaba intencionalmente con mi ropa interior de una manera que proporcionaba estímulo. Hice esto principalmente cuando estaba agitada o asustada. Ya entonces como de cinco años me calmó y ayudó para enfrentar el mundo. Esto progresó a fantasear con lo que los profesores harían con sus cónyuges cuando estaban solos en casa, ¿qué el príncipe y la princesa hacen juntos, etc.

Cuando era un poco mayor fui a un taller de "bat mitzvah", (ritual judío). en el que mencioné de pasada que es normal empezar a tocarse y no preocuparse por eso. Naturalmente lo primero que hice al llegar a casa fue encerrarme en mi habitación, tocarme durante varias horas. Recuerdo la primera vez que logré llegar al clímax, empecé a perseguir ese golpe de lujuria y sentido de alivio. .

Empecé a fantasear durante horas y horas tratando de escapar de las cosas en mi vida que no pude afrontar. Comencé buscando fotos de mujeres desnudas

y luego consumir. No me sentía bien después de estos episodios, me dije a mi misma que era porque estaba mirando fotos de mujeres y no de hombres. Así que traté a la fuerza de sentirme atraída por hombres. Siendo la buena adicta al sexo que soy, logré sentirme atraída también por los hombres. Encontré la solución obteniendo mi dosis sin sentirme culpable, pero no era suficiente

Entonces comencé a buscar en línea algo, no sabía cómo llamar pero estaba segura de que lo sabría Cuando lo viera. Durante este tiempo mi hermano fue abusado sexualmente, y como resultado surgió en mi familia una discusión sobre la pornografía. En lugar de mostrar compasión por mi hermano, seguí consumiendo pornografía. Me fascinó y me dio asco al mismo tiempo, me dije a mí misma que me detendría después de esa primera vez, pero volví en el tiempo una y otra vez.

Temporalmente salí de la escuela secundaria a principios del grado 11. Cuando volví después de unos meses me matriculé en una escuela para desertores y drogadictos. Esta vez evité intencionalmente toda la interacción con los hombres excepto con los miembros de mi familia. No quise tener sexo antes del matrimonio y estaba segura que si estuviera contacto con chicos terminaríamos durmiendo juntos. Pensé que podría controlar mi lujuria, pero terminé codiciando a todas las chicas de la escuela. Me sentí aislada y sola todo el tiempo, compensaba con más consumo.

Al final de la escuela secundaria, escuché por primera vez acerca de las fraternidades de 12 pasos de un verdadero amigo que asistía a una reunión de adolescentes durante años. Empecé a ir a esa reunión y trabajando los pasos con una madrina. Una de las tareas de ella fue hacer una lista diaria de impotencia y una lista de agradecimiento, comencé a pensar que tenía un problema. Cada día de

pornografía y masturbación estaba en la lista de cosas ante las que era impotente. Me convencí a mí misma que estaba exagerando el consumo. Pero cuanto más surgían emociones difíciles surgían como resultado de trabajar los pasos, cuanto más consumía

Esto me llevó a un punto en el que estuve en contacto con un chico que tenía 26 años mientras tenía yo tenía 18. Dependiendo del día, o quería cortar los lazos por completo o decidía que iba a resolver todos mis problemas emocionales si solo él deseaba lo suficiente. Terminé

Comencé a pensar que podría ser una adicta al sexo, antes de hablar con ella, no me di cuenta de que la enfermedad podría ser simplemente consumir conmigo misma

pasando la noche con él y consumiendo. Muy vívidamente recuerdo haberme dicho desesperadamente no tomar el desvío a la derecha a su casa rogándome a mí misma que girara a la izquierda. me sentía terrible después de consumir, esto no detuvo mi obsesión con él, el día siguiente..

Me puse en contacto con una mujer que yo sabía de mi otra confraternidad que también era miembro de SA. Empecé a creer que podría ser una adicta al sexo, antes de hablar con ella no me había dado cuenta de que la enfermedad podría estar al consumir conmigo misma. Pensé que necesitabas ser una pedófila, violadora o haber sido una prostituta.

A pesar de identificarme con casi todo lo que ella dijo, empecé a pensar que debía admitir que había un problema que todavía pensaba que podía controlar

y disfrutar de mi lujuria. Tuve que sangrar como resultado de consumir, fantasmas sexuales con niños, miedo constante de que abusaría sexualmente de alguien, fantasmas sobre animales, prometiéndome que pararía solo para encontrarme consumiendo en menos de 24 horas después y 6 meses para ir a una reunión. Me tomó otro mes y medio para rendirme completamente a la definición de sobriedad, sin manipulación. Encontré una madrina, la llamé todos los días a tiempo e hice todo lo que me dijo que hiciera. Trabajé los 12 pasos con ella durante el curso de un año y tres meses. No fue siempre fácil, pero estoy agradecida de decir que mi poder superior me ha mantenido sobria desde el 10 de octubre, 2018..

Siendo una mujer de 19 años, esto es lo que me parece más importante de haber llegado a SA:

- *Limites, límites, límites.* Como mujer no tengo ningún motivo para dirigirme a un hombre, especialmente si no vive en sobriedad. Cuando me quedé en SA había poca membresía femenina así que me tocó compartir en reuniones donde la mayoría eran hombres. Escogí como padrino a un hombre que tenía dificultades en su atracción hacia otros hombres. Yo no podía hablar con otros hombres sin el consentimiento de mi padrino, y estos debían tener, como mínimo, un año de sobriedad, excepto en asuntos netamente relacionados con el servicio en SA.
- *No puedo recuperarme sola, así que debo unirme a los ganadores.. No necesariamente deben ser mujeres que lleven largos periodos de sobriedad, sino todas aquellas personas que sigan trabajando los Pasos y que estén de acuerdo en que el problema es la lujuria y no solo los comportamientos sexuales destructivos. A veces he tenido que cortar contacto con ciertas*

mujeres.

- **Servicio.** Tomé un servicio desde mi primera reunión, y asisto regularmente a todas las reuniones que puedo. También he prestado servicio a nivel de Intergrupo y en la Región.
- Tener un grupo base. En el último año y medio he asistido al mismo grupo base, busco lo que veo en mis compañeros de recuperación; cada uno de ellos realiza un viaje espiritual que yo respeto. Y me siento segura y cómoda, aunque sea solo yo y cincuenta hombres en la reunión. Mis compañeros del grupo me han

animado a que progrese más en mi recuperación al asistir a talleres de Pasos, congresos y convenciones internacionales, tomando un café luego de las reuniones, el trabajo del servicio, etc.

- Y por supuesto, no hay recuperación sin trabajo de Pasos. Trabajar los Doce Pasos con un padrino que tiene lo que yo quiero. Un padrino que a su vez esté trabajando los Pasos con su padrino. Este programa funciona desde que trabajé los pasos.

MAZAL E., *Jerusalem, Israel*



Estoy rodeado de gente con Más Experiencia que la mía

Hola soy un adicto al sexo de 20 años de Polonia. Los compañeros de clase me dijeron sobre la pornografía en Internet a la edad de 12 años, pero no me hice adicto instantáneamente. Cerca de los 13, descubrí la masturbación, y luego las cosas empezaron a salirse de control. Vengo de antecedentes muy religiosos, así que consumir nunca fue cómodo para mí. Desde el principio sentí remordimiento sobre mis acciones y pensamientos. Mi enfermedad progresó gradualmente, con un episodio más largo de sobriedad debido a una gran experiencia religiosa, que sucedió bastante temprano en el proceso.

En la escuela secundaria las cosas empeoraron, ya que estaba rodeado de gente que sabía veían pornografía habitualmente y debido a la ansiedad social. En ese entonces, pensé era inmune a cualquier presión, y consumir era solo un efecto de los demás que me hacían enojar. Además, mi la religión no es común aquí

y fue también un factor de aislamiento. Algunas veces fui ridiculizado por otros.

Tuve un verano particularmente malo a finales de la escuela secundaria. Pasé la mayor parte del tiempo consumiendo, lo cual se detuvo un tiempo al enamorarme más tarde ese año. Tenía novia y al contrario de lo que pensé, no fue una solución, ni siquiera un poco de ayuda para superar el problema. No tuvimos sexo, ya que ambos creíamos que eso estaba mal, pero teníamos contacto físico. Nos besábamos diariamente, esa era mi droga en ese momento. veía porno una a pocas veces al mes, estuve tal vez tres meses sin pornografía, pero no considero que haya estado sobrio en absoluto.

Así es como el año y medio siguiente miré todos los días, luego algunos argumentos, incertidumbre y repetía. Unas cuantas veces casi actuamos sexualmente, pero afortunadamente Dios nos salvó a nosotros de eso. La relación era tóxica nos agotó a los dos. Los periodos de descuidado placer eran cada vez más cortos y más cortos, y en algún momento simplemente se detuvieron. Durante los últimos meses solo nos estábamos haciendo sentir el uno al otro mal y discutíamos. Me sentí

estresado e incomprendido. El hecho que terminó la relación fue cuando, debido a algún remordimiento, le hablé de una gran parte de mis comportamientos adictivos, mi historia y mi consumo. Algún tiempo después ella rompió conmigo.

En este momento, seguí el consejo de mi terapeuta, me había unido a SA. Después de pocas semanas, gracias al programa y a Dios, comencé mi sobriedad a la que afortunadamente me aferro desde ese día. Lo que me estresó mucho desde el comienzo fue preguntarme si era posible para mí tener una experiencia del primer paso, así como ahora disfrutaba de una mucho mejor calidad de vida. Finalmente acepté mi impotencia al ver que mi vida había sido ingobernable durante años. Había sido una verdadera locura, hacer lo mismo una y otra vez con el mismo dolor y vergüenza, social y moral, espiritual.

Aunque la mayoría de los miembros

de SA son mayores que yo, no encuentro que sea un obstáculo. Lo opuesto es verdad. Estoy rodeado de gente con más experiencia que yo. realmente me resulta útil escuchar otros hermanos, sus luchas y como salieron de ellos gracias a SA. También estoy agradecido por el hecho de que nuestra fraternidad es un lugar de respeto, donde, por ejemplo, la edad no es un factor que afecte la percepción de los demás.

Me siento muy agradecido con la fraternidad, aunque tengo luchas. También tengo esperanza. También estoy muy agradecido para la Maratón de Internet de SA del año pasado (SIM), que me ayudó a conectar con miembros de SA de todo el mundo.

JAN K., *Cracow, Polonia*



Aceptando completamente SA

Cuando la juventud era un regalo de Dios

Encontré SA poco después de cumplir 28 años. Una vez escuché a un veterano en una clínica que decía que no sabía ¿Por qué alguien menor de 30 años llegaba a SA? - todavía tenía décadas de buena lujuria que abandonar!

Sabía que tenía cero años de "buena" lujuria que dejar. Mi droga había dejado de funcionar para mí y estaba atrapado en un ciclo de dolor, ocasionalmente enmascarado por efímeros momentos de placer, que terminaron causando más dolor.

Había intentado lo que parecía todo: religión, terapia, autoayuda. Incluso renuncié a mi trabajo para intentar arreglar mi problema. Vine a SA desesperada por parar, pero también había aceptado que "esto nunca iba a mejorar" (con mi propio esfuerzo o circunstancias externas).

Lloré mucho en mi primera reunión y me identifiqué con las historias de otros miembros, pero no estaba realmente segura de sí era una adicta a la lujuria. Le estaba explicando a otra miembro femenina un par de semanas después por qué mi situación era única y diferente y ella sugirió "¿Por qué no haces más investigación?" Mi respuesta fue NO. No quería más dolor del que ya tenía.

Esto es casi exactamente lo que dice el 12 y 12 de los AA's, "A los escépticos les podemos decir "Quizás después de todo no eres alcohólico. ¿Por qué no intentas beber de manera controlada, teniendo en cuenta mientras tanto, lo que te hemos dicho sobre el alcoholismo?" Esta actitud provocó resultados inmediatos y prácticos. (pág. 23)

Solo puedo hablar por mi propia experiencia — Dios de alguna manera me trajo a un lugar donde estaba lista para aceptar SA completamente cuando era joven, por lo que a menudo nlego

con la cabeza en asombro y gratitud.

Me entregué a trabajar el programa según las indicaciones de mi madrina y a participar en la fraternidad - ¡Y funcionó!

Reuniones, trabajo de pasos, tener una madrina, hacer llamadas telefónicas, servicio, retiros y convenciones son parte de mi programa. Un día a la vez, he estado sobria durante cinco años y medio, un verdadero milagro.

Antes de encontrar SA, pensé que mi vida básicamente había terminado a pesar de mi edad — nada me satisfizo. Ahora yo veo los años por delante de mí como llenos de oportunidad de ver lo que puedo dar a otros y lo que Dios traerá a mi vida. ¡Es un cambio de actitud bastante grande para un sexólica egocéntrica como yo!

Mi viejo pensamiento todavía surge de vez en cuando, pero con la ayuda de Dios, mi madrina y otras en la fraternidad soy capaz de reconocerlo, rendirme y seguir por el camino de recuperación.

ANONYMO 

Maxey
By Jimmy M.

Jóvenes, vengán a reuniones
Y estén sobrios

Una inspiración
DE HECHO



A diferencia de los miembros mayores Fui criado con Internet

Acababa de cumplir 21 cuando entré a la fraternidad de SA. Inmediatamente supe que SA era el programa para mí, pero no me sentía cómodo en la fraternidad local ya que todos los demás eran al menos dos veces mi edad..

Afortunadamente para mí había otro adulto joven en la reunión que estaba visitando el país. Él se convirtió en mi primer padrino de SA y querido amigo en la fraternidad. Todavía consideré mi edad como un obstáculo e incluso una excusa contra algunas sugerencias que me dieron los compañeros

Por ejemplo, algunos compañeros de mi grupo base sugirieron rendirme ante mi computadora y el uso de internet, porque seguía recayendo con esas tecnologías. Quizá sea fácil para ti. Pero a diferencia de ti, me criaron con ¡Internet!". le dije. Estaba sorprendido cuando otro joven recién llegado se unió a nuestras reuniones que se habían rendido a internet con facilidad. Él compartió que lo probó durante una semana y luego me quedé con él. Una semana sonaba factible para mí. Una semana a la vez. Estaba triste cuando dejó la fraternidad y más aún cuando las vacaciones de mi padrino terminaron poco después.

Un compañero con mucho tiempo sobrio de mi grupo base me presentó a algunos adultos jóvenes de otros países. Iniciamos un grupo de whatsapp para jóvenes adultos que todavía está activo hoy y ¡Actualmente tiene más de 60 miembros! Estaba tan feliz de finalmente estar en contacto con otros miembros jóvenes. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza entre nosotros, pero también bromas divertidas, anécdotas y memes.

Cuando se leyeron los doce pasos en voz


alta en las reuniones no pude imaginarme apadrinando a alguien prontamente. ¡¿Quién querría ser apadrinado por alguien menor que él mismo?! Ciertamente yo no querría

Pero mientras trabajaba los pasos y compartía mi experiencia en las reuniones alguien me pidió que lo apadrinara. Asumió que pensaba que yo era mayor que él. Recuerdo haberme alejado de cualquier tema que pudiera revelar mi edad, como el hecho de que todavía estaba viviendo con mis padres.

Eventualmente aprendí a vivir el lema "Centrarse en las similitudes en lugar de las diferencias". Llamando a miembros de las reuniones, incluso los muy "viejos" y "raros", también me ayudó mucho a experimentar eso de que ¡en realidad se parecen mucho a mí! Comencé a sentirme muy cómodo en la fraternidad y me uní a toda la diversidad de actividades que organizamos como ir al cine, museos, conciertos, etc.

Después de la última convención de SIM, nuestro grupo de whatsapp para adultos jóvenes tuvo un tremendo crecimiento. ¡Incluso comenzamos una reunión por Zoom semanal para adultos jóvenes!

Ahora, con más de 4 años de sobriedad y recuperación en SA, gradualmente he recibido regalos maravillosos como un trabajo a tiempo completo, hipoteca, licencia de conducir, coche de alquiler e incluso soy un calvo con anteojos. Eso también ha sido una experiencia maravillosa para entregar el título de ser el miembro más joven de mi grupo habitual. Incluso ese puesto de servicio tiene un término limitado. Todavía tengo unos años para disfrutar de ser un "adulto joven" según la definición hecha en la conciencia de nuestro grupo. Pero sabes, crecer en SA es genial; cada día esto se está poniendo mejor y mejor.

FERRA B., Purmerend, Países Bajos 

Estar seguro de que Eres Un Sexólico?

Mi nombre es José y soy un adicto al sexo en recuperación. Solo tengo 25 años y me uní a SA cuando tenía 19. Muchos me preguntan cómo me uní a la fraternidad tan joven y si estaba realmente seguro de que era un adicto a la lujuria. Y mi respuesta fue siempre: "El hecho de que la masturbación y los pensamientos lujuriosos me hicieran sufrir tanto y no pude salir de eso, decía lo suficiente sobre mi condición". También estoy acostumbrado a decir: "El solo hecho de que haya venido a ustedes para pedir ayuda lo dice todo: nadie pide ayuda externa si puede manejarlo por su cuenta".

A pesar de ser una persona seria con mucha fuerza de voluntad y ser dedicada y responsable, el poder que tenía la lujuria sobre mí se estaba saliendo de control. Por eso vine a SA.

He tenido muchos altibajos en estos años, pero hoy, por la gracia de Dios, tengo un año de sobriedad. ¿Cómo lo hago? Realmente no, solo me recuerdo a mí mismo que soy alérgico a la lujuria y que cada vez que me meto con ella, termino mal, avergonzado, desconectado y con una resaca desagradable. Debo trabajar los pasos y desarrollarme espiritualmente, así como monitorear mis sentimientos y emociones, y estar en una actitud positiva y agradecida hacia la vida.

Pensándolo bien, ser joven y estar ya en SA es una pura y gran bendición. Mientras que solía estar completamente absorto en mi enfermedad, mis pensamientos, dispositivos tecnológicos, etc., hoy soy libre de notar las pequeñas cosas de la vida: las nubes, las flores, los árboles, ...

JOSE N., Buenos Aires, Argentina



Tenía el "Libro de texto", pero en SA contré el "Libro de trabajo"

Estoy agradecido por ser un sexólico y no estar solo con esta enfermedad. Un sacerdote me habló de SA cuando tenía 26 años, busqué en Google y leí algunas historias de miembros y pensé que no era tan malo en mi vida. "Solo tuve un problema con la pornografía y la masturbación. No engañé a mi esposa, no tuve sexo con una prostituta, no tuve sexo fuera de mi matrimonio ... Después de todo, no era tan malo". Pensé que todavía podría manejarlo por mi cuenta. Si tan solo orara lo suficiente, Dios me ayudaría y solucionaría mi problema. Un año después, el mismo sacerdote me habló de SA después de que me confesé. Esta vez me contó su propia historia, cómo encontró SA y cómo SA cambió su vida. Había sido testigo del cambio en la vida del sacerdote y sabía qué lo había provocado. Yo también quería ese cambio..

Cuando entré en mi primera reunión a los 27 años, escuché historias como la mía e historias de personas que habían bajado en la escala mucho más profundo que yo. En esa misma reunión descubrí algo más: todas las cosas que habían hecho, eran cosas que yo no había hecho ... ¡AÚN! "No había engañado a mi esposa AÚN, AÚN no había tenido relaciones sexuales con una prostituta, AÚN no había tenido relaciones sexuales fuera de mi matrimonio, ..." Ellos contaron mi historia de lo que podría / vendrá si no trabajaba el programa. En sus historias escuché mi historia de "futuro" si no la hubiera recibido y empezado a trabajar con este hermoso programa.

Uno de los prejuicios que me impidió en un año ir a esa primera reunión de SA fue el siguiente: era muy religioso y activo en

mi iglesia y tenía miedo de que hubiera conflicto entre SA y mi fe.

Pero descubrí algo increíble cuando comencé a trabajar en el programa de SA con un padrino. Había aprendido muchas cosas buenas en mi fe, la teoría o, como yo lo llamo: el "libro de texto". Sabía que, si podía llevarlo a la práctica, me acercaría más a Dios y me alejaría de mi adicción, pero seguí tropezando para llevarlo a la práctica debido a mi adicción. En SA encontré el "libro de trabajo", encontré una manera de poner en práctica todo lo que aprendí en mi fe, en el libro de texto. Fueron los complementos perfectos. Y nunca ha habido ningún conflicto entre ellos.

Quiero animar a todos a que no tengan miedo de contarle sobre SA a las personas que luchan con el comportamiento sexual compulsivo. Incluso si la persona no sigue tu consejo de inmediato, como dije, me tomó un año y un recordatorio amistoso antes de atreverme a dar un salto de fe e ir a una reunión.

He encontrado un tesoro tan grande, que vale más que todo el oro del mundo. He encontrado la VERDADERA vida. Libertad en la rendición. No puedo guardarme este tesoro para mí porque al compartirlo, se vuelve más grande..

FRIES M., Wevelgem, Bélgica



Maxey
By Jimmy M.

Él es un poco joven
Para ser mi padrino...



La recuperación
No tiene edad...



By Jimmy M.

SA me dijo que Realmente La lujuria era la raíz

Durante mi adolescencia, estaba siendo progresivamente consumido por comportamientos con personas del mismo sexo y fantasías. Creía que mi problema era estar atraído por los hombres. El consumo durante diecisiete años ha moldeado por completo mi manera de pensar. "Era alguien inquieto, irritable y descontento." En SA se me dijo que, en realidad, la lujuria era la raíz de todo y eso fue como música para mis oídos.

Comencé a separarme de la lujuria un día a la vez y dejé de cargar mi herida como si fuera un trofeo. Comencé a vivir bajo un nuevo horario: de veinticuatro horas. ¡Era un estilo de vida totalmente nuevo! Puedo estar enfocado en el hoy y rendir mi ansiedad del mañana o mis lamentaciones del pasado a otras personas o al Dios de mi entendimiento. ¡Esto era genial! Me había pasado tanto tiempo desconectado de todos y de todo...

Ninguna de las experiencias religiosas o terapéuticas que haya visto pudieron darme la serenidad que anhelaba; pero quería todavía estar en control, y es por eso que Dios y su sanación se me escapaban de mis manos.

En Agosto de 2019 fui a mi primera reunión de SA, pero no fue sino hasta tres meses después que toqué fondo mientras viajaba al exterior. Viajar fuera siempre había sido la manera de sentirme desatado y poder consumir, lo cual no podía hacerlo en mi país de origen por sentir

mucha vergüenza de ser descubierto. La gente con la que hice este último viaje eran probablemente sexólicos como yo, y también adictos a las drogas. Me di cuenta de que mi adicción terminaría en un completo desastre.

Mi vida se había vuelto completamente ingobernable y no me quedaban límites. Mi cerebro estaba en los cuerpos de otras personas y mis fantasías me dominaban. Necesitaba consumir cada vez que mi compulsión estaba ahí.

Hoy tengo 29 años y sigo siendo un lisiado en el amor. Aunque nunca he tenido una relación y estoy deseando que llegue, después de casi 9 meses de sobriedad estoy comenzando a experimentar verdadera libertad, comodidad y conexión en todos

los aspectos de mi vida. Paso un promedio de algunas horas al día al teléfono, hablando con compañeros y asistiendo a reuniones.

Me amplía la mente asistir a cualquier reunión, incluso si está en zoom. La ansiedad por hablar está disminuyendo, pero a veces todavía me afecta mi perfeccionismo, por ejemplo, al hablar inglés correctamente en reuniones internacionales. Gracias a nuestro programa, las reuniones son el lugar perfecto para obtener nuevos números de teléfono y encontrar a alguien más en quien pueda confiar para que me ayude a trabajar en el programa. A veces, la gente en las reuniones me excita, conectarme con ellos y trabajar los Pasos juntos hace que casi siempre desaparezca, afortunadamente.

Dios. "Solo era cuestión de estar dispuesto a creer en un Poder más grande que yo. Nada más que eso para

iniciar el nuevo camino". Sin embargo, me sentía desilusionado por tantos años de ir a retiros espirituales y a diferentes congregaciones religiosas. Mi Dios no me sanaba. ¿A quién le oraba entonces? Mi memoria todavía está algo nublada. Mi sobriedad comenzó cuando permití que Dios entrara en mi adicción durante una crisis, y la tónica solución de ello fue el seguir diciéndome a mí mismo: "Esto también pasará" o "Esta experiencia puede convertirse en algo beneficioso". Luego, me puse de rodillas rápidamente y admití mi impotencia ante Dios o con otro miembro, por teléfono.

He comenzado una nueva época en mi vida gracias a Dios, aunque sigue siendo un día a la vez. Es curioso ahora ver la lista de mis defectos personales como el egocentrismo, la autocompasión, celos, envidia, juzgar a otros, expectativas, hacer papel de víctima, el mal humor, rencor, impaciencia, procrastinación, avaricia, el querer sentirme bien siempre, la necesidad de ser aceptado, caprichoso recientemente agregué también el narcisismo.

Antes solía pensar que yo estaba bien y que eran las demás personas las que necesitaban cambiar; pero allí seguía aún con mis defectos. Estaba físicamente abstemio, pero emocionalmente no.

Perfeccionismo. Como un actor, al crecer, no me permitía cometer errores y eso me consumía. El juzgarme a mí mismo y a otros se convirtió en mi norma a seguir. La aceptación es la virtud que está allá afuera, esperando a que la anhele, desee y pida por ella. La oportunidad de pedirle a Dios por las virtudes de carácter, va creando una actitud de gozo, felicidad y de libertad para mí.


Pero, ¿cómo lo hago si tengo la constante necesidad de sentirme mal? Realizo actos de amor, como ser bondadoso conmigo mismo y con otros también. La lujuria me ayudó a formar un hábito difícil de romper que es la necesidad de castigarme a mí

mismo. Hay días en que me siento feliz, con gozo y libre, pero inclusive en ese momento puedo sentir que algo o alguna persona me detone mi necesidad compulsiva de querer sentirme mal. Es difícil reformar eso y solamente puedo trabajar el programa un día a la vez, rendirlo y orar por lo opuesto.

Lo que me anima ahora es la oportunidad de poder ayudar a otros. Algo de lo cual siempre he querido hacer desde muy adentro de mí. Siempre había tenido un deseo saludable de querer ver a otras personas felices.

Ahora me doy cuenta de que la felicidad puede ser una actitud de hacer las cosas, aunque no tenga ganas de hacerlas. Se trata de cambiar mi actitud prejuiciosa a una de aceptación, amor y servicio.

Por mucho tiempo le había estado pidiendo a Dios que me curara y pudiera ser alguien de servicio a Él. Sexólicos Anónimos me permite compartir fortaleza y esperanza con aquellos que están comprometidos en vivir una vida libre de lujuria, a la vez que ellos puedan ser de servicio a mí, siempre listos para contestar el próximo llamado, escuchar mi siguiente fracaso y celebrar mi siguiente victoria sobre la lujuria.

MATTEO P. Italia 



Estar sobrio a mis veintes Tiene sus propios desafíos

Nací en Irán, Kurdistan, en 1989, en una familia de tres hermanos mayores, sin hermanas. El concepto de mujeres y chicas era algo misterioso para mí. La única mujer con quien tuve una conexión verdadera fue mi madre. Sin embargo, ese no fue mi único desafío.

Desde que tengo uso de razón, he vivido una doble vida. Había todo un mundo dentro de mi cabeza, y estaba constantemente tratando de que el mundo exterior no supiera que ocurría en mi mundo interior. Debí haber comenzado a consumir lujuria desde temprano, pero los primeros recuerdos de lujuria son de cuando tenía cinco años y me obsesionaba y fantaseaba con ser acariciado y adorado por mis parientes femeninas.

Al ir creciendo, seguí desarrollando mi doble vida. Y mi mundo interior ya estaba saliendo al mundo real, haciendo mi vida más ingobernable. Estaba progresando en mi lujuria, agregando más características de ello como la masturbación, pornografía, sexo conmigo mismo, del mismo sexo, del sexo opuesto, con otras especies, prostitución, adulterio y así sucesivamente. Durante ese tiempo, tenía más o menos dieciséis años y había comenzado también a tomar drogas para sentirme más medicado, ya que no bastaba con la lujuria solamente. Había llegado al punto en que no quería o no podía resistirme a las ideas que venían de mi cabeza. De hecho, la situación era como “estoy pensando en ello, por ende, tengo que hacerlo.” Este sufrimiento siguió por diez años más y así perdí todo lo que era de valor para mí; emocionalmente, socialmente, espiritualmente y materialmente.

Con la ayuda de AA y otra fraternidad, pude superar mi adicción a las drogas cuando tenía veintiséis años. Aunque estaba trabajando rigurosamente el programa con otras fraternidades, mi problema de lujuria no estaba resuelto. Me esperaba pensar que una vez trabajara los Pasos Sexto y Séptimo en AA, ya podría tener una tregua con la lujuria. Pero estaba equivocado. Hubo algunos cortos periodos en que dejaba de consumir, pero estaba luego seguido por un atracón de lujuria.

“Había llegado a ese punto en el que no podía o no podía resistir las ideas que llegaban a mi cabeza. En realidad, la situación era de “Estoy pensando en ello, por lo tanto tengo que hacerlo”

Hoy me doy cuenta de que lo único que hacía antes era dejar de consumir físicamente, mientras que en mi cabeza todavía consumía. Si hubiera una solución a ello, tendría que tratar la lujuria y la sobriedad desde un nivel físico, emocional y espiritual. ¿Y sabes que?. Había un programa que estaba diseñado particularmente para ese mismo propósito: SA.

Llegué a SA por primera vez en el 2015. Me mantuve sobrio por un par de meses. No era de sorprenderse que recayera porque no tenía un padrino de SA ni trabajaba los Pasos. Finalmente, me uní a SA el 21 de junio de 2016,

cuando tenía veintisiete años y he estado en sobriedad desde entonces. Esta vez, estaba dispuesto respecto a mi recuperación. Tuve un padrino y trabajé los pasos. Estaba apadrinando a otros sexólicos, asistía a las reuniones y estaba dando servicio también. Más importante aún, había decidido no entretener la lujuria en ninguna de sus formas, un día a la vez.

Llegué a la sobriedad en Irán donde abundan las reuniones de SA; estuve allí en mis primeros seis meses de sobriedad. Luego, me mudé a Grecia, y estoy aquí desde entonces. Al llegar a Grecia, no había ninguna reunión establecida de SA. Estaba solo básicamente. Pero, contra todo pronóstico, el Programa no me ha fallado. Estaba en contacto con mi padrino, estaba trabajando los Pasos con mis ahijados desde lejos y rindiendo la lujuria en mi cabeza. De lo contrario no hubiera podido parar.

Después de un par de meses de estar en Grecia, comencé a buscar por si había otros miembros en este país. Encontré un par de miembros y comenzamos a reunirnos en lugares públicos y parques. Desafortunadamente, nuestras reuniones no continuaron y mis compañeros de SA no pudieron llegar a tener una sobriedad consistente. Recientemente, hemos comenzado nuestras reuniones en Internet, una vez por semana vía Zoom. Ahora hay seis o siete miembros.

Hoy practico mi programa de SA todos los días. Me despierto, entro en oración, me pongo a meditar y salgo a trabajar. Durante el día, cada vez que los pensamientos lujuriosos quieren aparecerse, y tienden a hacerlo, comienzo a orar y los rindo. Si hay algún pensamiento específico o alguna fantasía que permanece, aunque haya orado, puedo entonces llamar a otro miembro y compartirlo. Sin embargo, la oración me ayuda la mayoría del tiempo. Si en tal caso me siento perturbado con emociones negativas, comienzo a escribirlo en mi inventario en ese mismo momento y comparto con alguien lo más pronto posible. Antes de acostarme,

en la noche, me pregunto si he sido egoísta, deshonesto, con miedo o resentido durante el día. Si la respuesta es sí, le pido a Dios que me perdone y que me ayude a ser mejor el día siguiente. También reviso si hay todavía algún pensamiento o pensamientos lujuriosos o alguna imagen en mi sistema que no haya rendido aún. Una vez que lo localizo, suelto y rindo los pensamientos y también oro por las personas involucradas. Luego, le pido a Dios que me mantenga sobrio durante la noche mientras esté dormido.

A mis veinte, permanecer sobrio tiene sus desafíos. El pensamiento “¿De verdad seré un sexólico?” está constantemente allí. Viene y va todo el tiempo. También la presión de grupo puede ser peligrosa en algunos momentos. Tengo amigos que pueden lujuriar como caballeros y que a veces tratan de convencerme con una buena voluntad, o diciendo que quizá

La diferencia es que ahora puedo convivir con estos sentimientos sin tener que actuar sobre ellos, sabiendo que Dios me cuidará.

estoy siendo muy estricto conmigo mismo y me pierdo de mucho. La solución que me ha funcionado a mí es la de no tratar de convencer a las personas acerca de mi sobriedad de SA. Casi nunca hablo de ello con personas que no son de SA. Sin embargo, a veces comienzo a jactarme acerca de mi celibato cuando hablo con mis amigos.

Mucho ha cambiado durante estos cinco años. Vivo una vida más allá de mis sueños más salvajes. Tengo una relación

con el Dios de mi entendimiento. Me siento bien dentro de mí propia piel y disfruto de la vida. También volví a la escuela y obtuve un título de posgrado. tengo un trabajo y soy económicamente independiente. He perdido el miedo a la gente y inseguridad financiera. Por favor no se equivoque conmigo. No es que estoy lleno de alegría y felicidad todo

el tiempo. Ahí muchas veces que siento desagradables sentimientos. La diferencia es que ahora puedo convivir con estos sentimientos sin tener que actuar sobre ellos, sabiendo que Dios se encargará de ellos mientras entregue mi vida y mi voluntad a su cuidado.

FARZAD P., Atenas, Grecia



HISTORIAS DE SA



Crecente sobriedad de SA en Kenia

Crecí en un hogar disfuncional con todo tipo de abuso. Mi padre era un adicto al trabajo y mi madre era codependiente. A la edad de cuatro o cinco años fui víctima de abuso sexual por parte de una mujer de mi hogar. El abuso continuó durante algunos años y alteró totalmente mi vida. Algo dentro de mí se cerró y supe instantáneamente que esto tenía que permanecer en secreto. Sumado a lo anterior, frecuentemente era víctima del doloroso abuso verbal y físico de mis padres. Me dijeron que no era nada, que nunca sería más que nada. Para escapar de mis inseguridades, me esforcé por ser un niño bueno. Siempre hice lo que me dijeron. Me convertí en un niño sobresaliente en la escuela, y usé esto como mi forma de demostrar que era lo suficientemente bueno y que podía escapar de las dificultades que tenía en casa. Desde una edad temprana, aprendí a escapar de la realidad a la fantasía para evitar el dolor. También construí un muro emocional con el fin de protegerme. Mi autoestima fue totalmente destruida por el constante abuso verbal, así como por la culpa y la vergüenza que sentía debido al abuso sexual. Era un adicto latente.

Descubrí el sexo, alcohol y las drogas en una rápida sucesión en mis primeros años en la universidad. Viviendo lejos de casa, era libre de experimentar todo

lo que quisiera. de ver pornografía en cibercafés pasé a consumir con prostitutas. Pronto me involucré en relaciones sexuales disfuncionales con las que solía tratar de llenar el vacío que sentía en mi interior. La combinación de mis adicciones a las drogas, el sexo y el alcohol se apoderó de todo mi tiempo y como consecuencia, en mi cuarto año de universidad fui suspendido por un año. Esto debería haber sido un llamado a despertar, pero el único resultado fue que obtuve más tiempo para disfrutar de mi adicción.

Completé mi último año de universidad y me incorporé a la fuerza laboral. Las cosas empeoraron rápidamente porque mi trabajo implicaba muchos viajes y ahora tenía dinero para alimentar mis adicciones. Esperaba con ansias los viajes para poder disfrutar de mis adicciones a la lujuria y el alcohol en libertad, rodeado de personas que no me conocían. También descubrí los chats en línea a medida que mi adicción a la pornografía progresaba. Lo que siguió fue un período al que yo llamo "los años perdidos". Fueron años viviendo en medio de una completa neblina. Pasé por múltiples relaciones, al mismo tiempo que continuaba consumiendo. En la superficie las cosas iban bien, crecí en mi profesión e incluso me casé y tuvimos un hijo. Pero en mi interior estaba aislado, desapegado y vivía solo dentro de mi cabeza alimentado por fantasías llenas de lujuria.

Años antes de ingresar al Programa, sabía que algo andaba mal e incluso busqué una solución en Internet. Traté muchas veces de detenerme, pero después de un tiempo

siempre volvía a caer. A lo largo de los años, las constantes recaídas destruyeron mi capacidad para relacionarme con los demás, ya que "nunca estaba presente". Mis relaciones importantes sufrieron. Dos años después de mi matrimonio tuvimos nuestro segundo hijo. Para ese entonces, el matrimonio apenas funcionaba. Abandoné emocionalmente a mi esposa y a mi familia mientras pasaba más y más tiempo recayendo y buscando escapar de las dificultades en mis relaciones y las dificultades financieras que enfrentaba en ese momento.

Junto con mi adicción a las drogas y al alcohol, mi adicción a la lujuria me puso de rodillas. Estaba en el final de mi cuerda, a punto de caer. Creía que no valía la pena vivir y estaba en un dolor emocional insoportable por ir repetidamente en contra de mí y de mis valores. Era completamente impotente ante la enfermedad y mi vida era un desastre total.

Un día, durante un viaje al extranjero y después de otra sesión de recaídas, busqué en internet: Comunidades de recuperación para la adicción al sexo. Afortunadamente, había una reunión de SA no muy lejos de donde me estaba alojando. Estuve asistiendo a esta reunión durante los tres meses de mi viaje, físicamente sobrio, pero practicando la lujuria todo el tiempo. Después de regresar a casa, recaí de inmediato. Humillado, me uní a mi grupo local y he estado sobrio desde entonces.

Me quedo corto al decir que por fin estaba dispuesto. Agradezco a mi Poder Superior todos los días por la desesperación y el dolor que me llevó de rodillas y finalmente a las puertas de SA. Conseguí mi sobriedad y, junto con un padrino, trabajé los Doce Pasos. El hecho de escribir mi Paso 1 y compartirlo con el grupo me permitió comenzar a salir de la vergüenza atada a mis secretos. Esto fue extremadamente liberador y fue el comienzo para empezar a sacar a la luz todos los secretos que guardaba dentro de mí. Mi padrino también insistió en que prestara servicio, y así ocupé varios puestos de servicio en los grupos. Hice llamadas, a otros

miembros a diario y asistí a un promedio de cinco a siete reuniones por semana durante años. Trabajar los Pasos 4 y 5 fue como limpiar una casa. Finalmente pude enfrentar quién era y empezar a aceptarme. El hecho de que mi padrino supliría quién era yo en realidad y aun así me aceptará sin prejuicios, fue una gran alegría.

Los Pasos 6 y 7 me permitieron rendir mis defectos a mi Poder Superior. El miedo y el resentimiento caracterizaron la mayor parte de mi vida. Junto con mi Poder Superior pude enfrentar muchos de mis miedos. En la medida en la que trabajé este Paso, mi miedo al rechazo y al fracaso y mis miedos de no ser aceptado por quien soy,

El hecho de que mi padrino sabía quién era yo realmente y sin embargo me aceptó, fue una gran alegría.

diminuyeron considerablemente y empecé a ir en la dirección opuesta, actuando con valentía. Una vez que me alejé de la lujuria, me di cuenta de que era igualmente adicto al resentimiento. Me exaltaba con emoción al reproducir en mi cabeza la cinta de cómo me hicieron daño y cuán en lo cierto yo estaba y de cómo los enfrentaría la próxima vez. Sin embargo, pronto me di cuenta de que el resentimiento (justificado o no) me separaba de mi Poder Superior.

Los Pasos 8 y 9 me permitieron comenzar a restaurar mis relaciones. Poco a poco estoy mejorando mis relaciones con mis familiares y mis padres, después de muchos años de no estar disponible emocionalmente para ellos. También estoy haciendo las enmiendas importantes que necesitaba hacerme a mí mismo por todo el daño que me causé. Mi mayor enmienda ha sido permanecer en el

Programa pase lo que pase. El Programa me ha devuelto la alegría y la esperanza que había perdido tras años de consumo. Los pasos 10, 11 y 12 me permiten mantenerme sobrio todos los días. La transformación de mis ideas, emociones y actitudes realmente se produjeron gracias al trabajo de los Pasos. .

He comenzado a recibir las promesas de paz y serenidad del Paso 9. También he podido superar algunos de los momentos más difíciles de mi vida, incluida la pérdida de un trabajo. Recientemente también me he visto obligado a afrontar mi codependencia y falta de sobriedad emocional

No sería cierto decir que estoy libre de la lujuria en todas sus formas. Sin embargo, estoy agradecido por usar las herramientas que proporciona el programa para rendir la lujuria en lugar de luchar contra ella. Para mí, el Programa es mi primera prioridad. Sin él no tengo nada. Construyo mi día alrededor del Programa, no trato de adaptarlo a mi vida. Donde vivo en Nairobi, Kenia, las reuniones públicas en iglesias y escuelas están prohibidas o controladas por el gobierno, por lo que no hemos reanudado las reuniones en persona. Sin embargo, tenemos cuatro reuniones de teleconferencia por semana.

Hay cincuenta y cinco miembros en nuestro grupo de WhatsApp, quince de los cuales asisten a las reuniones semanales.

La adicción al sexo es una enfermedad dolorosa y progresiva. Durante años miré impotente mientras cruzaba un límite tras otro, drogado por la seductora promesa de liberación y validación, sabiendo siempre que estaba matando las mejores partes de mí. Estoy realmente agradecido con el Programa por rescatarme del montón de chatarra de la humanidad donde siempre estuve al margen, viviendo en mi cabeza. Desde julio de 2016 (mi fecha de sobriedad), poco a poco comencé a participar en la vida, a involucrarme en mis intereses y construyendo nuevas amistades dentro y fuera del Programa. También he comenzado a dejar de lado lentamente mi necesidad de controlar y manipular a los demás para satisfacer mis necesidades. He empezado a aceptarme como miembro de la raza humana, ni mejor ni peor que otros. He empezado a reírme de mí mismo y de mis excentricidades. He empezado a desarrollar relaciones con mis hijos y a saber cuán bendecido soy de haber encontrado esta confraternidad que ha devuelto la cordura y la esperanza a mi vida, no como me gustaría que fuera, sino como mi Poder Superior lo consideró oportuno

MATHEW M., Nairobi, Kenia



Lentamente vi el dibujo Aparecer en la página

Tuve una infancia muy normal y, afortunadamente, nunca experimenté un trauma sexual. Mirando hacia atrás me doy cuenta de que tenía un interés inusual en las mujeres, incluso siendo muy niño. Aun así, no puedo creer que experimenté adicción sexual sino hasta unas décadas después.

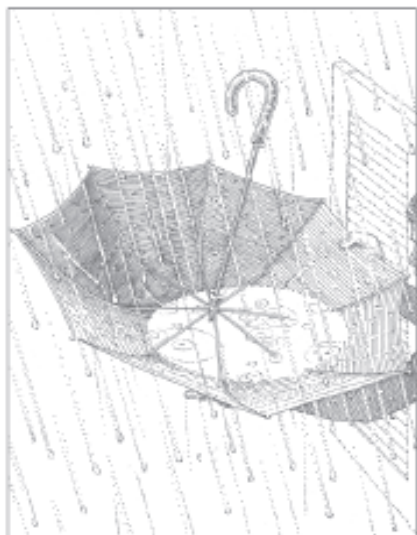
Cuando tenía treinta y cinco años perdí mi trabajo, un trabajo muy prestigioso y desafiante. Por casualidad tropecé con la pornografía en línea, intentando recomponerme de ese retroceso en mi carrera. Lo que encontré me parecía raro, e incluso horroroso, pero me hizo interesarme rápido, me di cuenta de que provocaba un extraño efecto analgésico en mí. Imágenes y conversaciones en línea se convirtieron en hábitos diarios que reemplazaron rápidamente mi interés en el trabajo y mi familia. Pasaba mis días y noches mirando pornografía, a veces incluso hasta diez horas seguidas; los días se volvieron semanas, las semanas meses y los meses se volvieron años.

Mi esposa sabía lo que estaba pasando porque yo mismo se lo conté. Su terapeuta concluyó que yo solo estaba pasando por una fase, de la que eventualmente me terminaría cansando. Aquello probablemente sería un consejo válido para algunas personas, sin embargo, yo ya era un adicto para ese momento y un adicto nunca se cansa de su adicción. Cuando acabó la paciencia de mi esposa me pidió el divorcio; mi adicción se aceleró y toqué fondo rápidamente.

Para algunos tocar fondo llega con un arresto, o algún otro problema legal. Para mí llegó cuando me di cuenta de que la familia que tanto valoraba se había desmoronado. Perdí el respeto de las personas que más amaba, me di cuenta de que la adicción se había llevado a todos y todo lo que yo

quería.

Fui a una reunión local de SA. Las personas en aquel lugar parecían sorprendentemente similares a mí, con una sola diferencia, ellos eran completamente honestos acerca de sus adicciones. A pesar de estar desesperado por estar sobrio, en realidad no trabajé los pasos y no pude lograr éxito alguno. Ley y releí el libro de SA (los libros de trabajo no habían sido publicados en aquel momento) pero eso tampoco estaba funcionando. Perdí toda esperanza de estar sobrio.



Angie's Drawing with an amazing mind - 10/20/2004

Un día, miré hacia abajo y vi que el dibujo "la serenidad" aparecía lentamente en la página

Otro día, un familiar me recomendó escuchar las grabaciones del libro de Alcohólicos Anónimos. Trabajé los Pasos del modo en que estaban descritos; pronto ya estaba sobrio y así lo estuve por más de dos años. Cuando dejé de trabajar los Pasos, perdí mi sobriedad de nuevo, lo cual me asustó porque yo pensaba que estaba "curado" para siempre. Empaqué mi orgullo en el bolsillo y decidí reiniciar

el Programa, esta vez me di cuenta

de que solo mi Poder Superior podría mantenerme sobrio, un día a la vez.

Estaba en paz la mayoría de los días y no me sentía enfermo o con adicción. Trabajo por tener una relación cercana con mi Poder Superior. Si una persona muy religiosa me hiciera una prueba, seguramente diría que no soy muy religioso, no pasa nada; la recuperación es para aquellos que realmente quieren parar, no para aquellos que pasan pruebas religiosas. Ahora le presto mucha atención a mis sentimientos de perturbación (resentimiento, miedo, arrepentimiento del daño causado a los otros) y trabajo los Pasos inmediatamente. He estado sobrio un día a la vez, nunca más que eso, solamente un día a la vez desde el día de San Valentín en 2007. Le agradezco a Dios pues lo entiendo como Dios, agradezco los Pasos porque ellos me ayudan a buscar la ayuda de Dios. Agradezco a otros adictos que me inspiran a volver a las reuniones.

Mi mensaje para quien está todavía enfermo es que los Pasos funcionaron para mí, pero solo cuando los trabajé y solo cuando estuve listo para trabajar en ellos cada minuto, todos los días.

Nací con la habilidad de dibujar, pero durante veinte años mi lápiz solo producía garabatos sin sentido. Un día miré hacia abajo y vi el dibujo de la serenidad lentamente aparecer en la página; me asusté, porque era como si nuestro perro, de repente, se levantara y comenzara a leer Shakespeare. Para ese momento había estado en recuperación al menos un año; me sorprendí cuando más y más dibujos siguieron apareciendo. ¿De dónde venían? ¿Cuál era su propósito? Inmediatamente recordé que las personas en las reuniones de los Doce Pasos compartían sus experiencias personales y me di cuenta de que mis dibujos eran mi propia experiencia personal, no eran especiales, eran simplemente diferentes.

Creé dibujos como este, en una serie de doce sin saber siquiera cuando aparecería otro. La serie emergió en este orden: Los pasos, Las tradiciones, La oración de la serenidad, Las promesas, Las enfermedades, las metáforas y, uno final, al que yo llamo: religioso.

Las ideas para mis dibujos simplemente llegaron después de una simple oración o



Garage

The heart is the seat of the spirit's work - unknown time

Algunos dibujos (como el coraje) todavía hacen que mis ojos rebosen de emociones cada vez que los veo.

meditación. Algunas veces las imágenes que iban apareciendo me sorprendían, algunos dibujos (como Valentía) todavía hacen que mis ojos se llenen de emoción cuando los veo. Mis cabellos se ponen de punta como si Dios estuviera cerca de mí. Espero que disfrutes al mirar los dibujos, y espero que ellos hagan alguna pequeña contribución para que vivas mejor hoy. Espero que sigas volviendo a las reuniones.

JOHN I., TN, EUA



Ser Bendecido con el don de La sobriedad y la longevidad

ENSAYO entrevista al veterano Art B., Georgia, EUA 



Gracias por tu tiempo Art. Podríamos empezar preguntando ¿cuántos años tenías cuando te uniste a SA, y cuantos años de sobriedad tienes?

Yo tenía cuarenta y cuatro años cuando me uní; ahora tengo ochenta, con treinta y cinco años de sobriedad. Cuando me preguntan cómo hacer para estar sobrio treinta y cinco años, respondo: Un día a la vez, rindiendo la lujuria un día a la vez; no mueres, he sido bendecido con el don de la sobriedad y con longevidad.

¿Cuánto tiempo estuviste luchando con la enfermedad y qué otros “remedios” probaste?

Cuando era adolescente, sentí que no era como los otros chicos, no era “normal”. Estaba obsesionado con fantasías desviadas; no sabía en realidad el significado de la palabra “desviado” pero conocía la palabra “pervertido” y esa fue la palabra con la que me etiqueté. No quería ser así, pero no sabía cómo salir de ahí, y continuamente me repetía: “algún día lo voy a lograr”. Intenté hacerlo en mi cabeza, pasé décadas tratando de lograrlo, pero nunca lo logré.

En cuanto a remedios, oré, fui a la iglesia, intenté terapia, me casé por primera vez esperando que eso me hiciera normal... Pero continuaba atascado en el mismo ciclo de fantasía obsesiva y continuaba actuando.

Finalmente hubo dos cosas que incitaron mi cambio: terapia de matrimonio y la comunidad de Alcohólicos Anónimos. Mi primer matrimonio no funcionaba porque

yo era un sexólico furioso, pero la terapia me ayudó a ver cuan rígido y controlador era.

Me tropecé con AA porque fui a una reunión abierta con un familiar que tenía problemas con el alcohol. Fui sin mucha curiosidad y me sorprendí al ver que los miembros de AA tenían una vida mucho más espiritual que la que yo alguna vez había imaginado para mí. Yo calificaba como un al-anon, claro, por mi conexión familiar. Asistí a las reuniones de Al-anon, pero también a muchas más reuniones de AA. No soy alcohólico, pero podía ir a reuniones abiertas y lo hice por más de diez años!

No tenía mucha claridad en mi mente sobre por qué continuaba yendo a las reuniones de AA. Mirando hacia atrás ahora, sin embargo, puedo ver que las reuniones empezaron a abrir mi mente. Los alcohólicos hablaban sobre estar sobrios y no tomar el primer trago; de alguna forma, yo quería sobriedad para mí, pero no sabía cómo sería eso

¿Estuviste sobrio desde el primer día en SA?

La respuesta corta es sí, pero la respuesta completa es que esos diez años en las reuniones de AA a las que asistí, fue la forma en la que Dios me preparó para mi sobriedad.

Fue en una reunión abierta en 1985 en la que un hombre me dio la respuesta al problema que yo venía tratando de

arreglar durante todos esos años. Me dijo que las personas que se hacen llamar sexólicos tenían reuniones trabajando los Doce Pasos. ¡Sexólicos! Ese era el nombre para mí, nunca lo había pensado así, ahora mi falta de poder y mi poco control tenían mucho sentido. Este hombre me prestó una versión antigua del Libro Blanco y me dió la dirección para asistir a una reunión en Atlanta, un viaje de cinco km, ida y vuelta, desde la pequeña Georgia donde yo vivía; hice el viaje cada semana ese verano. ¡Estaba motivado!

Leí el libro dos veces en dos semanas, pero mi cerebro estaba tan lleno de lujuria que no tenía idea de lo que trataba. Lo principal que entendí era el sentido de la esperanza. Tenía la esperanza real de que había una forma de salir del hueco que yo mismo había cavado

El grupo de Atlanta -del cual mi amigo me había hablado- no era de SA. Los miembros deciden en sus propias definiciones de sobriedad. Entonces me pregunté: ¿qué es sobriedad para mí? Tenía la respuesta, había aprendido sobre “el primer trago” de los alcohólicos, en los diez años previos. Me di cuenta de que mi primer trago sexual era la fantasía sexual: trayendo un pensamiento de lujuria y construyendo una historia con base en ese pensamiento y adentrándome en la historia obsesivamente. La sobriedad sexual para mí significaba la libertad de la obsesión sexual.

Cuando me di cuenta de eso, pensé que tenía que fallar en la sobriedad. Había intentado parar las historias de fantasía durante años, sin éxito; pero AA me enseñó a tomar acción y dejar el resultado a Dios. Decidí contarle al grupo que iba a rendir las fantasías cuando vinieran. Realmente esperaba fallar, pero desde ese punto mi percepción es que Dios me permite ver las fantasías llegando; era yo quien les daba un espacio en mi cerebro o las rendía. Esa es la base de mi sobriedad

hoy.

Art, ¿Cuales de las herramientas del programa de SA consideras indispensable para tí?

Dos cosas para empezar: gratitud y llamadas telefónicas. Los alcohólicos sobrios me enseñaron sobre gratitud. Necesito seguir viendo los regalos que Dios me da todos los días, y no concentrarme en los problemas que

C u a n d o m e preguntan cómo se puede permanecer sobrio durante 35 años, digo: “Un día a la vez, sigue rindiendo la lujuria, y un día a la vez, ¡no te mueras!”

mi ego y mi miedo me hicieran ver. Sin sobriedad, yo solo veía lo negativo; la gratitud me ayuda a tener una actitud positiva.

Desde muy temprano en mi sobriedad, he confiado en las llamadas telefónicas para rendir la lujuria cuando no podía hacerlo yo solo con la oración. Considero una llamada telefónica a otro sexólico como una oración a Dios. Estoy muy agradecido por la tecnología de los teléfonos móviles que me permite llegar a otros. En los años '80, las llamadas de larga distancia eran caras; a mi esposa no le gustaba ver la factura del teléfono llegando (aun cuando ella aceptaba que yo necesitaba las llamadas). Si la lujuria llegaba a mí mientras estaba fuera de mi casa, tenía que encontrar una cabina y tener dinero suficiente en

mi bolsillo. Gracias a esta tecnología, nunca tengo que estar solo con mi enfermedad.

Las reuniones son una herramienta importante. apoyan mi sobriedad. De nuevo, estoy agradecido por la tecnología: las reuniones de Zoom son de gran ayuda. Solía conducir a tres reuniones por semana, el total número de reuniones que mi grupo base tenía. Con Zoom, nos expandimos a cinco reuniones a la semana. Y mi padrino organiza una reunión semanal de Zoom para sus ahijados.

Con respecto a Internet, les pido que acepten que si incluso hacen clic en un enlace o una imagen en busca de pornografía, restablecerán su fecha de sobriedad.

Escribir un diario del Décimo Paso me ayuda a ser consciente de mis sentimientos y mantener un poco de mi locura a raya. Oración y meditación, el undécimo paso, me ayuda en mi esfuerzo diario por mantener contacto con mi Poder Superior.

¿Nos podrías decir un poco acerca de tu experiencia con el servicio?

He tenido puestos al nivel de grupo e intergrupo, y desde 1998 hasta el 2000 fui un delegado de la Asamblea General de Delegados. Trabajé en el subcomité del Comité de la Literatura que escribió Pasos en Acción, y edité Historias de los Miembros de SA 2007. En el trabajo de servicio, experimente un espíritu de dar y cooperación y me gane unas hermosas amistades.

¿Qué hay de apadrinamiento de otros y tu

manera de apadrinar?

Les digo a todos los nuevos ahijados que la primera razón por la que estamos juntos para trabajar los Pasos. No tengo una póliza de "A las tres caídas y se acabó". Aunque pierdan su sobriedad varias veces, continué trabajando con ellos mientras hacían progreso en los Pasos. Les digo que yo no me puedo mantener sobrio y no puedo contar conmigo para mantenerlos sobrios; Dios me mantiene sobrio, y si ellos trabajan el programa hay una buena oportunidad de que Dios les de el regalo de la sobriedad. En cuanto al internet, yo les pido que estén de acuerdo que hasta si hacen clic en un enlace o imagen en busca de pornografía que tienen que empezar de nuevo su fecha de sobriedad.

Estos días cómo es que te cuidas físicamente?

Antes de la pandemia, iba al gimnasio cinco veces a la semana. Ahora mi esposa y yo tomamos una ligera caminata cada mañana por al menos dos millas. Esto nos saca de la casa, y a la misma vez no tenemos que estar entre la gente. Esto es bueno para nosotros no solo físicamente pero también para nuestra salud mental y para nuestro matrimonio ya que es una buena oportunidad para hablar.

Que le gusta hacer como recreación?

Disfruto leer, y tengo un amor por la música: jazz y música clásica (J.S Bach es un favorito) y algo de música pop de los 1960's y 1990's.

Y por último, Art, tienes un diario "tiempo de silencio" o rutina para prepararte para tu día?

En cuanto me despierto, me resbalo de la cama a mis rodillas y le pido a Dios por mi disposición para entregar la lujuria por ese día. Después rezo La Oración del Tercer Paso. ¡Me pongo de pie y me voy a desayunar—despierto con hambre! Durante el desayuno, leo algunas lecturas, incluyendo escritura. Después del desayuno me siento calladamente para meditar. —

Muchísimas gracias, Art.

Pasos & Tradiciones

Escribir cartas de Enmiendas A PERSONAS ANONIMAS

He estado batallando con mi Paso nueve por casi un año debido al Covid y a todo eso de no ser capaz de viajar libremente. Pero en los dos últimos meses, con la motivación de mi padrino, he descubierto el escribir cartas como estas y he encontrado mucha libertad en ellas:

Para los hombres que miran con lujuria en internet, sea en Tumblr, Youtube, sitios porno, sitios de blogs eróticos, o simplemente por estar en la búsqueda de imágenes en el internet.

"Caballeros, soy un sexóxico y soy impotente de parar yo mismo de mirar imágenes; sean fijas, o en movimiento, de hombres en varios estados, sean desnudos o en el mero acto sexual. Cuando el antojo me pega, todas mis buenas intenciones desaparecen. siento

mucho todos los daños que les he causado. Soy solo uno de muchos que ha llenado esta cultura de muerte que nos ha atrapado. Tal vez tú eres como yo y no puedes tener suficiente sexo y miras esta forma de vida como la única opción, ¿cuál es el daño?

Lo veo en tus ojos, hay cierta falta de vida en ellos, un dolor del que estás huyendo. Si siento ese dolor es porque yo lo tengo también. Pues sabes que somos uno; no importa el que me haya estado aguantando las ganas, y fallando en mantenerme sobrio por treinta años. Soy parte de la razón por la que no puedes liberarte. Miro esto mientras intento librarme. Estoy profundamente apenado de haber sido parte de tu esclavitud a esta cultura de pornografía

Me gustaría pagarte por esto de alguna manera, pero soy un hombre pobre; todo lo que puedo hacer es decir oraciones por ti y ofrecer mi dolor, el dolor por el que yo corría a la pornografía para cubrirlo y olvidar. Cuando sea que este dolor salga, en vez de huirle como hacía antes lo ofreceré como una oración para ti

PETER G., Ontario, Canada



Muchas gracias a Daniel K, de Ramat Beith Shemesh en Israel que nos envió estos dibujos

Trabajando el paso 10 para HACER CONEXIONES POSITIVAS

Recientemente he estado atendiendo reuniones donde las lecturas venían del libro La Recuperación Continúa. En una reunión leímos: *la lujuria es una función de mi ego, igual que lo es el resentimiento. Yo, el Señor de mi vida -Señor sobre el objeto de la lujuria y sobre el objeto del resentimiento- desencadenó una fuerza espiritual en contra de los dos, en contra de sus voluntades, pervirtiendo la realidad de sus personas para acomodar mis torcidas necesidades. ¿Cuál es esa conexión negativa? ¿Por qué tengo que continuar haciéndola? Porque así no tengo que mirarme a mí mismo.* (RC 43)

La semana pasada senti un resentimiento por medio segundo -suficiente para que la negatividad se metiera, queriendo tomar control. Cuando tengo un resentimiento, me enfoco en la otra persona y sus "errores", creando una perversión de la realidad. Cuando alguien dice algo y yo defiendo mi posición, sintiéndome perturbado, es una señal de que hay algo mal conmigo.

¿Podría aplicar lo leído y mirarme a mí mismo? Inmediatamente reconozco mi negatividad y la entrego. Escribí un corto inventario, lo compartí en una reunión y lo saqué a la luz con un compañero (aunque solo fue un mensaje de voz) antes de irme a dormir. No quería llevarme el resentimiento a la cama, lo cual anteriormente me había llevado a tener sueños lujuriosos. Gracias a Dios, esa noche dormí profundamente. Esto me dio gran esperanza. ¡El programa funciona!

Mi inventario me mostró que

pensaba demasiado en mí mismo: "Soy maravilloso, puedo hacer esto o aquello, soy importante, mi ego arriba, mi escudo (La presencia de Dios) había caído y el resentimiento había llegado (RC 43). Incluso más desafiante que estas acciones lo estaba llevando a la siguiente etapa, donde Necesito -tomar la acción del amor para salir de mí mismo y reconectarme con esa persona, completa el círculo de vuelta a la realidad. Dios es la clave, incluso aquí. (RC 90)

Otro ejemplo. Estaba tratando de encontrar información en una Agencia de Gobierno. La persona a quien llamé no me estaba escuchando, y no me informó acerca de qué hacer. Me estaba sintiendo más frustrado. "Me está entendiendo mal, ¿me deja terminar por favor?" Me sentí molesto; ahí estaba la perturbación otra vez, en mí mismo. Me escuchó, me dio direcciones y le di las gracias. Al colgar mi teléfono, yo no estaba contento con la manera en que las cosas habían pasado en esta llamada.

Inmediatamente, escribí un corto inventario haciéndome la pregunta: ¿Cómo puedo mejorar en una situación como esta en el futuro? Le oré a Dios pidiendo perdón y se me indicó llamar de nuevo (a una línea de ayuda nacional).

Gracias a Dios por dejarme ver que cuanto antes aplico el programa, mejor este trabaja. Y gracias a ustedes por la maravillosa literatura que nuestra fraternidad ofrece.

ANÓNIMO, USA



Paso Tres - RENUNCIANDO AL CONTROL

Una vez que una base era montada en una playa, la derrota del enemigo era inevitable. Incluso si las primeras salidas que salían de la base en la playa se encontraban con fuerte resistencia y eran rechazadas, no importaba; una vez que la base en la playa se establecía, el colapso del enemigo era seguro

Así es como me visualizo haciendo mi tercer paso: rindiéndome, mi Poder Superior establece una base de playa dentro de mi alma. Esto no significa que estoy a salvo de una vez de mi viejo yo, de mis viejas formas de pensar y comportamientos. Para nada. La batalla continúa, un día a la vez. Y a veces mis viejos antojos, resentimientos y la rabia me abrumaban, pero no Él. Una vez que sabe que es bienvenido en mi vida, él entrará, con las mangas enrollada. Cuanto más me rindo a Él, más espacio gana, y más gano yo. Mientras me quede rendido, esa base en la playa se hace más y más grande dentro de mí y yo estoy libre de viejas tiranías

JAVIER S., Guayaquil, Ecuador



Permiso para Copiar

El formato digital de ensayo está disponible gratuitamente en el sitio web sa.org/essay. Puede hacer diez copias, impresas o digitales, de este número, para compartir con los miembros de SA. En lugar de hacer copias, refiera a las personas al sitio web para que puedan descargar una copia por sí mismos. Alentamos a todos los que puedan suscribirse a una edición impresa a que lo hagan. Alentamos a los lectores de la edición digital a hacer una donación a SA, ya que su apoyo financiero es fundamental para el trabajo de nuestra fraternidad..

www.sa.org/essay



SE UNA CARGA

Ninguno de nosotros puede soportar el dolor determinar estando solo. Eso es por qué estamos aquí. Apóyate en nosotros. El mejor consejo que me dio un chico en una reunión un día fue, "Sé una carga".

Esa noche yo estaba llorando sin parar en la reunión, y tenía miedo de enviar mensajes de texto a las personas de la fraternidad para pedir apoyo. Después de que él me dijo que fuera una carga, comencé a enviar mensajes de texto a decenas de personas y dejándoles saber cuándo estaba luchando, sufriendo, desesperado, llorando o teniendo un buen momento de indulto.

Tu recuperación, me interesa. Apóyate en nosotros y date todas las oportunidades para vencer esta enfermedad. Lo que estas encontrando en la fraternidad es amor verdadero y amor sano. Si estas siendo una carga es lo que necesitas hacer para mantenerte otras 24 horas en sobriedad, que así sea.

Este no es un programa siempre. Este es un programa de un día a la vez. Mi primer día, traté de durar 3 minutos. Cuando no morí, me preguntaba si podría estar un total de cinco minutos. Entonces me pregunté si podría durar 15 minutos

No desprecies los pequeños comienzos, como dice el dicho. Nuestra enfermedad espiritual es una lucha a muerte. Eso quiere nada menos que quiere volvernos locos y / o matarnos. Tu ejército de la fraternidad está aquí. Úsalo.

RINA R., Nueva Jersey, EUA





Querido amigo en recuperación

Hace 18 años, estoy sexualmente sobrio y comencé mi Viaje en SA. Como miembro del CFC, luego vicepresidente, luego presidente, he estado comprometido en el trabajo correccional de 12 pasos con ellos en los cinco continentes.

Tenemos ahijados en SA y / o hemos celebrado reuniones en las cárceles de varios estados de Estados Unidos. Recientemente, por primera vez fuera de EUA, Hemos establecido contacto con prisioneros en Australia. Padrinos Internacionales se conectan con los prisioneros SA en todo los Estados Unidos por correo y correo electrónico. Los miembros suramericanos escriben a los hispanohablantes. Servidores de confianza en SACFC crean lugares para las mujeres que se identifican con SA en la cárcel.

La comunidad penitenciaria de SA se ha expandido a varios cientos de hombres y mujeres. Los ahijados prisioneros trabajan con padrinos de SA en sus defectos como resentimiento, vergüenza y otras manifestaciones espirituales de su adicción. Los ahijados descubren la dirección a través de la solución de SA, en prisión, paralelo a nuestra propia experiencia. El cambio químico toma en muchos de nosotros toda la vida.

Felizmente pienso en cierto ahijado que descubrió a SA en prisión. Un ex recluso que vive en un estado dedicado a la fabricación de automóviles, es ahora un miembro libre y respetado de su comunidad. Esta sobrio trabajando los Pasos por correo hace nueve años. En su primer trabajo después de la cárcel, estaba en fila para un ascenso. Pero su empleador lo despidió en 2019, debido a su historial de prisión. Luego, después de la oración y la reflexión (y acción), un contacto lo llamó con información sobre una empresa buscando contratar. Consiguió el trabajo y está en línea para un mayor ascenso. Está casado, es dueño de una casa, un automóvil y está sobrio en recuperación.

Por favor comparta esta carta con sus grupos locales, su padrino, su director espiritual, su fraternidad, su cónyuge y su superior Poder. La alegría muy personal que obtengo al ayudar a otros es el resultado de una simple pregunta diaria: "¿Cómo puedo servirle hoy?" Ser servidor de confianza ha sido el motivo de gozo continuo para muchos de nosotros. Puedes descubrirlo por ti mismo.

Por favor comparta esta carta con sus grupos locales, su padrino, su director espiritual, su fraternidad, su cónyuge y su superior Poder. La alegría muy personal que obtengo al ayudar a otros es el resultado de una simple pregunta diaria: "¿Cómo puedo servirle hoy?" Ser servidor de confianza ha sido el motivo de gozo continuo para muchos de nosotros. Puedes descubrirlo por ti mismo.

Espero que considere el servicio correccional como parte de sus nuevas resoluciones de recuperación en el año nuevo.

Todas las bendiciones,

Eric S., California, EUA
SACFC Presidente Julio, 2018 - Enero 2021



Noticias Mundiales

Convención Internacional de Atlanta Llaves hacia la Libertad

La primera Convención Internacional en línea SA / S-Anon 100% en línea tuvo lugar del 22 al 24 de enero y fue un evento increíble de reunión de compañeros de todo el mundo. ¡Había 955 inscritos en SA, y 685 S-Anons y 12 S-Ateens, lo que en la historia lo convierte en el evento de una CI más grande de nuestra fraternidad de SA! Compañeros de países donde SA ha existido durante muchos años, otros miembros de fraternidades relativamente jóvenes y solitarios de muchos lugares de todo el planeta se unieron a nosotros para celebrar recuperación.

Había cuatro salas de reuniones de SA en la que cada hora las reuniones se estaban llevando a cabo simultáneamente. Un destacado real del fin de semana fue la Sala de Fraternidad.

La tecnología permitió la creación de varias salas donde los asistentes podían reunirse para una variedad de propósitos: más preguntas o compartir después de una de las sesiones por hora, poniéndose al día con viejos o nuevos amigos, o apoyo en torno a temas especiales como la vergüenza, antecedentes penales y muchos más. Aunque no se sirvieron bocadillos, la sala de Fraternidad capturó el dinamismo y conexión inter personal de la Convención.

Los temas de las sesiones fueron cuidadosamente seleccionados para las necesidades de nuestra fraternidad actual. Se ofrecieron 48 sesiones (muchas con dos panelistas) el transcurso del fin de semana fue una empresa tremenda y

SA · S-Anon · S-Ateen
CONVENCIÓN VIRTUAL INTERNACIONAL 2021
ATLANTA, GEORGIA
Enero 22 - 24 2021

Convención Virtual Internacional SA, S-Anon & S-Ateen
Es un evento inspirador de recuperación Presidido por el Intergrupo de SA y S-Anon de Atlanta. Es un placer ser anfitriones De la Convención de Invierno En los EUA y dar la bienvenida virtual a Georgia. Es nuestra esperanza que los Oradores, que las reuniones y el tiempo en la Fraternidad sea una fuente de Fortalecer y recuperación para todos los Miembros de SA, S-Anon y S-Ateen que participen

KEYS TO FREEDOM
keystofreedom.org

Registro en la Convención
SA/S-Anon complete los detalles de registro en el sitio web
Registro para COST
Hasta diciembre 15, 2020 \$15
Diciembre 16, 2020 - enero 20, 2021 \$20

no hubiera sido posible sin los muchos miembros de nuestra fraternidad que se ofrecieron como voluntarios o aceptaron la invitación para dirigir una sesión. Muchas gracias a cada uno de ustedes. Gracias también a nuestros tres oradores a la hora de comer que compartieron sus historias. La esperanza se genera, se renueva y fortalece al ver el arco desde la adicción activa a la recuperación sólida y vidas transformadas.

Si experimentó dificultades o confusión en torno al registro, extendamos nuestras más sinceras disculpas. Asegúrese que las mejoras se implementen para la 2do Convención Virtual, organizada por Salt Lake City en julio de 2021. Que Dios los bendiga y mantenga- hasta entonces

KASEY K., Georgia, EUA



PS: Hablando de Salt Lake City, mantenga la vista en keystoneofrecovery.com para más información.

El primer Programa de SA En una Cárcel

Todo empezó hace más de nueve años. pero esa historia es para otro día. Avanzo rápido hasta aproximadamente hace un año. Digamos desde el principio que toda esta historia fue inspirada por un poder superior amoroso y asombroso. Tres miembros del grupo australiano nocturno Newcastle de los lunes en la noche para recién llegados, formó un Comité de SA para las cárceles

El Comité estaba integrado por un joven de unos 20 años que era nuevo en SA, un hombre mayor que también era nuevo en SA, y un joven veterano / amigo de los EE. UU. que fue nuestro guía.

Llamamos al coordinador del programa en la cárcel de Cessnock, él preguntó si la prisión estaría interesada en ejecutar un programa de SA en sus programas. Ellos dijeron que estarían interesados, pero tendríamos que crear una propuesta para ellos. Trabajamos incansablemente para hacer una propuesta juntos y enviarla al Coordinador del Programa. Esperamos durante semanas para tener una respuesta, pero no recibimos ninguna. Hasta que un día finalmente logramos la respuesta de que la propuesta había sido rechazada. Quedamos devastados. Pero no nos rendimos,

DE NINGUNA MANERA.

Enviamos más de 100 correos electrónicos a prisiones. capellanes, funcionarios de prisiones y otros. Y tuvimos muchos rechazos. Eso nos hacía sentir desesperados ... como arrojar dardos en la oscuridad.

¡¡De todas maneras seguimos adelante!! Entonces tuvimos una gran oportunidad de postularlos para ejecutar un programa de SA penitenciario en todas las cárceles de Nueva Gales del Sur, que es un estado en Australia. Aplicamos con grandes esperanzas, pero de nuevo fue en vano. Otra gran decepción. Realmente queríamos darnos por vencidos, pero nuestro amigo americano se mantuvo construyendo nuestras esperanzas.

Siguieron muchos más correos electrónicos y muchas más decepciones. ¡Un día de la nada, recibimos un correo electrónico de un sacerdote en la Correccional del Centro Junee informándonos que iban a ejecutar nuestro programa de SA en su prisión en 2021! A finales de diciembre, recibimos las tres primeras solicitudes de padrinos de los prisioneros de Junee.

Estábamos ansiosos por cómo Dios continuaría desarrollando Su historia de ayudar a nuestros hermanos y hermanas en la cárcel.

GRUPO DE RECIEN LLEGADOS,
COMITE PARA LAS CÁRCELES
Newcastle, Australia






Resultados del presupuesto de SAICO 2020

◆ Ingresos	\$393,617
◆ Gastos	\$274,607
◆ Ingresos - gastos	\$119,010
◆ Prudente Reserva	\$132,676

Nuevos Grupos de SA Febrero 2021

Norte, Central, & Sur América

- ◆ Ciudad Dodge, Kansas, EUA 
- ◆ Kitchener, Ontario, Canada 
- ◆ Nelson, B. Columbia, Canada 



Grupo de Trabajo de Servicios en línea de SA

La pandemia ha cambiado fundamentalmente la forma en que los miembros se conectan entre sí. Donde una vez un grupo base establecido desde hace mucho tiempo podía recibir una visita ocasional de un miembro de fuera de la ciudad, hoy en día los miembros escogen rutinariamente reuniones de todo el mundo, "haciendo zoom" o marcando con el toque de un botón. Si bien esta tecnología es una bendición, existe la preocupación de que pueda socavar la estructura familiar de la fraternidad de SA; también preocupa que esta tecnología pueda estar sujeta a un uso indebido.

Para abordar estas inquietudes, la Junta de Custodios ha establecido un "grupo de trabajo de servicios en línea". Este organismo explorará cómo sacar el máximo provecho de la tecnología actual al tiempo que reduce los riesgos para nuestro bienestar común. El grupo de trabajo ha identificado las siguientes implicaciones, oportunidades y desafíos para su consideración:

- ◆ Cómo llevar el mensaje de SA en línea
- ◆ Anonimato y seguridad en línea
- ◆ Cómo Internet podría servir como punto de contacto principal para miembros nuevos
- ◆ Cómo hacer que las personas estén seguras desde su primer contacto en línea hasta su primera reunión
- ◆ Soporte para reuniones, talleres y convenciones en línea
- ◆ Ayudar a los solitarios
- ◆ Medidas en línea y electrónicas para facilitar la 7ma tradición
- ◆ Colaboración con la revista Ensayo para ayudar a llevar el mensaje de SA en línea
- ◆ Brindar soporte técnico a SAICO, ayudándolos a mantener su servicio en línea.
- ◆ Identificar amenazas y promover medidas de seguridad.
- ◆ Proporcionar plataformas para reuniones de servicios en línea nacionales, regionales e internacionales.
- ◆ Desarrollar una guía para quienes organizan o albergan eventos en línea
- ◆ Facilitar el acceso a la literatura
- ◆ Proporcionar para SA presencia en las redes sociales

Para obtener más información o ayudar al grupo de trabajo en sus actividades, comuníquese con Brendan T. en brendanessay@gmail.com

Reunión Internacional Zoom

Para hombres jóvenes menores de 30
Domingos 10:00am EST
Escriba a Ferro para más información:
essay.fer@gmail.com

"Próxima reunión de SA"

Un joven miembro de Israel creo esta increíble herramienta que le muestra todas las reuniones próximas por Zoom y lo conecta directamente a la reunión. Es muy fácil colocar el icono en la pantalla de su celular.

Mujeres Voluntarias

Debido a cuestiones de seguridad y privacidad, los Custodios han tenido que cerrar la Lista Internacional de Hermanas.

Por lo tanto, como en el pasado, las mujeres recién llegadas deben llamar a SAICO si quieren ponerse en contacto con otra mujer. SAICO está buscando nombres de mujeres sobrias que quieran ofrecerse como voluntarias para ser contactadas de esa manera.

Las mujeres sobrias que deseen ser contactadas por las recién llegadas pueden ponerse en contacto con SAICO para ofrecerse como voluntarias para este servicio: salico@sa.org

Lista mundial de reuniones por Zoom

Un equipo de compañeros dedicados hizo esta fantástica lista de reuniones de todo el globo, la cual es constantemente actualizada!

<http://bit.ly/SAZoomMigs>

Línea directa de grabaciones de SA

Escuche muchas excelentes grabaciones de audio de oradores de SA y AA, convenciones, talleres y mucho más.

845-777-8001

CLAVE - 1552

Para cualquier pregunta, sugerencia o donar y Soporte de la línea directa por favor envíe correo a sarecordingshotline@gmail.com

Si le gustaría tener un número de línea directa para Su área, por favor contáctenos y lo arreglaremos. Un proyecto del Intergrupo O & R (Orange & Rockland NY)

ANUNCIOS?

Este es SU tablero de anuncios. Envíe sus anuncios relacionados con SA a: essay@sa.org

Comité de Accesabilidad

¿Quiere saber más sobre este nuevo Comité de Custodios de SA que se dedica a servir y crear conciencia sobre las necesidades de los miembros con problemas de accesibilidad? Contacte a: salico@sa.org

VIENE EN MAYO



Que hace las reuniones fuertes?

SIGUIENTE EDICION En la edición de Mayo, lea lo que los miembros del mundo hacen para hacer reuniones fuertes.

Reportando Evento de Unidad en línea

Reacciones Internacionales del Evento de Unidad del Área Pacífica de Asia.

Que hace las reuniones fuertes?

Lea porque lugares como Nashville, Chicago, y otros lugares han crecido en fortaleza y en número.

Un poquito de lujuria No funciona para mi

Su PS le habló durante la reunión, y supo que necesitaba hacer algún tipo de acción, ¡o de lo contrario!

Mocos y defectos de carácter

Este tipo en una prisión de California nos dice la historia muy reveladora de lo que un moco en su cuello le enseñó.

ENVIE SU HISTORIA?

Edición de Mayo: Que hace las reuniones fuertes? (Historias hasta Abril 1) Que esta usted haciendo para que sus reuniones sean fuertes espiritualmente?

Edición de agosto: Sobriedad Emocional (historias hasta Julio 1) Díganos que hace para pasar de la sola abstinencia a la sobriedad emocional.

Edición Octubre: Aprenda de nuestros veteranos (historias hasta Sept 1) Hola, veteranos, queremos escucharlos! Como era SA hace años?

Edición de Diciembre: 1961-2021 - 40 Años de Ensayo! (historias hasta Nov 1) Envíenos algunas historias o anécdotas de como Ensayo le ha inspirado o a la recuperación de su grupo.

Edición Febrero 2022: Apadrinamiento Beneficioso y Retos (historias hasta Enero 1)

Opiniones expresadas en Ensayo no son atribuibles a SA como un todo, o a la publicación de cualquier artículo no implica respaldo de SA o por Ensayo.

Calendario de Eventos



POR FAVOR NOTE - Que estos eventos pueden ser cancelados o cambiados debido a la condición del coronavirus en las áreas. Por favor revise con los anfitriones para más detalles.

EVENTO EN LÍNEA CONJUNTO DE DOS REGIONES DEL 20 AL 21 DE MARZO

“Nuestro bienestar común - Unser gemeinsames Wohlergehen”

La Región de habla alemana de SA y la Región de Europa y Oriente Medio le invitan a un evento Zoom en línea organizado conjuntamente el 20 y 21 de marzo de 2021. Ambas regiones están colaborando en la organización de este evento por primera vez con el fin de fortalecer la comunión entre ellos y aprender de la experiencia, fortaleza y esperanza de cada uno.

Oradores de ambas regiones ofrecerán sus acciones, con traducción simultánea, a través de canales paralelos en alemán e inglés.

Las reuniones son los dos días de 3:00-4:30 pm y de 5:00-6:30 pm CET (8:00-10:30 a. M. Y de 11:00 a. M. A 12:30 p. M. EST).

Anote las fechas y consulte sexaholicsanonymous.eu o anonyma-saxsuachtiga.de para actualizaciones. Detalles completos sobre el evento, incluido el registro, los temas y los oradores involucrados, se darán a conocer en las próximas semanas.



ASIA PACIFIC AREA online unity event 2021

Growing Within
and
Growing Globally

25 APRIL 2021

For further details, contact:
sa.asia.pacific@gmail.com

Experience, Strength and Hope
Unity, Recovery and Service

Europa y la Región de Oriente Medio de SA anuncian un evento en línea

“APOYANDO A LAS MUJERES EN SA”

Sábado 15 de mayo de 2021 de 1:00 pm a 6:00 pm CET (7:00 am-12:00pm EST) (abierto a todos los miembros de SA en cualquier continente)

El registro y otros detalles estarán disponibles en el sitio web de EMER desde el principio del 1 de marzo

<https://sexaholicsanonymous.eu>

GUARDE EL 15 DE MAYO EN SU CALENDARIO!



Envíe su evento para que se incluya en Ensayo y sa.org. Por favor envíe la siguiente información: fechas, tema, ubicación, y contacto(s). Un volante es muy útil. Envíe a saico@sa.org

#WELCOMEHOME

REGRESA LA CORDURA

Damos la bienvenida a unirnos a nosotros en la Fraternidad del espíritu y hacer juntos lo que no podemos hacer solos.

La Convención de SA Escocesa y con la participación de SANON, 2021 ha sido hecha para todos los que sufren De la lujuria, el efecto de la lujuria sobre nosotros y nuestras familias y los que desean victoria sobre la lujuria y sanar sus vidas

CUANDO?

Viernes 27 agosto - 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 pequeños cambios y agenda completa a seguir

PRECIOS PARA FIN DE SEMANA (sujeto a pequeños cambios)

Individual 160 libras, todo incluido
Doble 270 Libras, todo incluido

CONTÁCTENOS

Para reservas y preguntas, por favor
Escriba a scottishsaconvention@gmail.com

Regístrese y lea acerca de la Convención Internacional Virtual de Verano de SA/S-Non/S-Ateen en Utah, EUA:
keystoneofrecovery.com

¿Se necesitan ofertas para la convención!

SA celebra una 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 Internacional de Convenciones (ICC).

Actualmente no tenemos ofertas intergrupales para convenciones a partir de enero de 2022 y más allá! En el mundo actual, las convenciones pueden ser virtuales (como la reciente y exitosa convención de Atlanta) o vivirla en un hotel de su elección. La ICC está más que dispuesta a realizar una sesión de información para su intergrupo.

Si su intergrupo puede considerar organizar una convención internacional, comuníquese con la ICC enviando una nota a saico@sa.org.

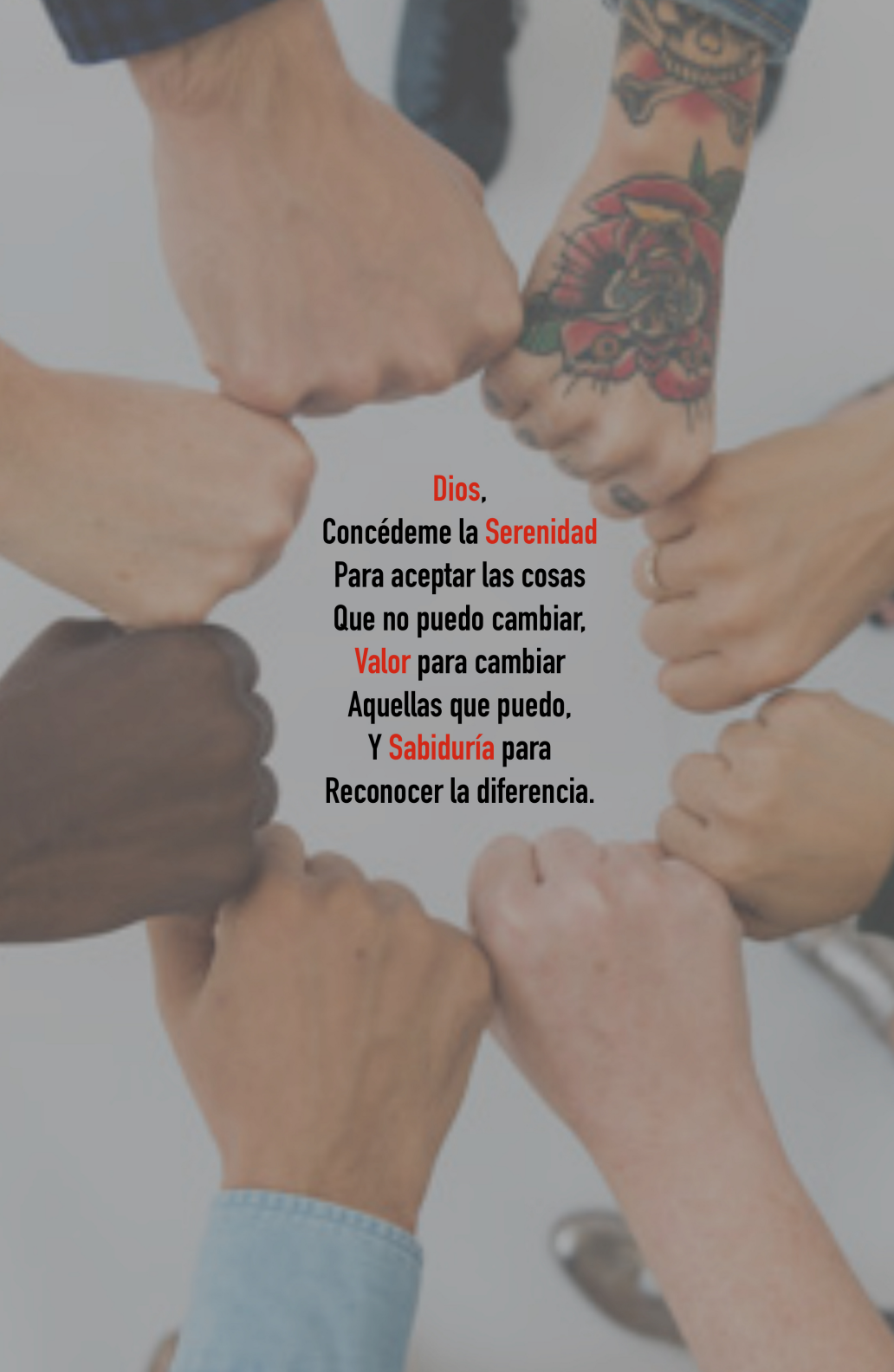
LOS DOCE PASOS DE SA

- 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 otro.
- 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, está relacionado con los programas que se derivan 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 DE SA

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



Dios,
Concédeme la **Serenidad**
Para aceptar las cosas
Que no puedo cambiar,
Valor para cambiar
Aquellas que puedo,
Y **Sabiduría** para
Reconocer la diferencia.