

EN SAYO

Octubre 2018

Una publicación de
Sexólicos Anónimos

Humildad

Paso siete

Orgullo vs Humildad

Aceptándome a mi mismo

Artículos

Por favor comparte tu lujuria conmigo

Una «frase mágica»

Sobriedad emocional – Una oración de
Libertad

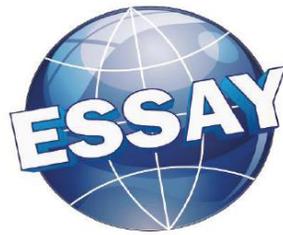
El consumo más fuerte en mi pueblo

Maratón de SA por Internet SIM

HUMILDAD:

SER

DEL TAMAÑO ADECUADO



Our Meeting in Print

Ensayo presenta la experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros de SA. *Ensayo* es consciente de que cada miembro de SA tiene una forma individual de trabajar el programa. Al enviar artículos, recuerde que la definición de sobriedad de SA no se debate, ya que distingue a SA de otras confraternidades de adicción al sexo. Opiniones expresadas en *Ensayo* no debe atribuirse a SA como un todo, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de *Ensayo*.

El tema para este número de octubre de 2018 es: *Humildad: ser del tamaño correcto*. Los temas futuros serán: Diciembre 2018: Servicio: *Trabajo como un regalo*. Febrero 2019: *Sobriedad y relaciones*. Mayo 2019: *Mente abierta*, Agosto 2019: *El tema de la Prisión*. La fecha de cierre de los artículos es aproximadamente cuatro semanas antes de las fechas de publicación en febrero, mayo, agosto, octubre y Diciembre.

Resolución: "Dado que cada número de Ensayo no puede aprobarse mediante el proceso de aprobación de la literatura de SA", los custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen *Ensayo* como la Revista de Sexólicos Anónimos y apoya el uso de materiales de *Ensayo* en las reuniones de SA".

Adoptado por la Asamblea de Custodios y Delegados en mayo de 2016

Permiso para copiar

A partir de junio de 2017, el formato digital *Ensayo* está disponible de forma gratuita en el sitio web sa.org/essay. Para servir a los miembros de la fraternidad de SA, un suscriptor de la revista impresa o una persona que usa una descarga gratuita de un ejemplar de *Ensayo* tiene permiso para distribuir o hacer diez copias-impresas o digitales de ese tema, para ser compartidas con los miembros de SA. Tales las copias no pueden ser copiadas, compartidas o alteradas. En lugar de hacer copias, remita a las personas a www.sa.org/essay para que puedan descargar una copia para ellos mismos. Animamos a todos los que puedan suscribirse a una edición impresa hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital a hacer una donación a SA, ya que su apoyo financiero es crítico para el trabajo de nuestra fraternidad al dar a conocer nuestra Solución a todos los que buscan liberarse de la esclavitud de la lujuria.

El permiso para copiar artículos de *Ensayo* solo se otorga al suscriptor o se descarga y solo se aplica a aquellos problemas en los que se concede específicamente el permiso, y no en cuestiones de *Ensayo* fechadas antes de marzo de 2015. La revista o artículos de la revista *Ensayo* NO pueden colocarse en cualquier servicio en la nube (como Google Drive) o sitio web, que no sea sa.org.

Sexólicos Anónimos - Declaración de principios

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas, exceptuando a su cónyuge. En la definición de sobriedad de SA el término "cónyuge" se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Adoptada en 2010). El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA.

Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA. Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.)

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

Copyright © 2018 Todos los derechos reservados

EN SAYO

Octubre 2018
Una publicación de
Sexólicos Anónimos

Humildad
Paso siete
Orgullo vs Humildad
Aceptándome a mi mismo

Artículos
Por favor comparte tu lujuria conmigo
Una «frase mágica»
Sobriedad emocional – Una oración de
Libertad
Maratón de SA por Internet SIM



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

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

Ensayo es una publicación de Sexólicos Anónimos

<mailto:Essay@sa.org>

ESQUINA DEL EDITOR

Octubre 2018

Queridos lectores de *Ensayo*

Este número de *Ensayo* incluye muchas historias de “Humildad: ser del tamaño correcto”. El próximo número en diciembre se enfocará en “Trabajo de Servicio como un regalo”. Por favor envíe cualquier historia o artículo corto sobre su experiencia con el trabajo de servicio!. Déjanos saber de ti en essay@sa.org!

Nuestro deseo de ser un Encuentro global en Print Traducciones de Ensayo al Español, Farsi y hebreo están sucediendo ahora. Se están formando nuevos intergrupos en todo el mundo. A partir de octubre las descargas gratuitas de la revista ensayo fueron 2253 para el número de mayo de 2018 y 5928 para la edición de agosto. La revista de febrero de 2018 en español fue descargada 318 veces. Las revistas en Español de mayo y Agosto están en sa.org/essay

La edición impresa de SA tiene menos páginas que la versión electrónica debido a los requisitos mecánicos. Imprimir o electrónico, cada versión de Essay puede servir como una reunión impresa. Gracias por asistir lectores de Ensayo!

Los editores (David, Kira, Kent, Kirsten)

Eres nuevo en Sexólicos Anónimos?

Póngase en contacto con nuestra Oficina Central Internacional

Visite el sitio web de SA en www.sa.org

América del Norte sin cargo 866-424-8777

Fuera de EE. UU. Llame al +1 615-370-6062

Envíenos un correo electrónico a

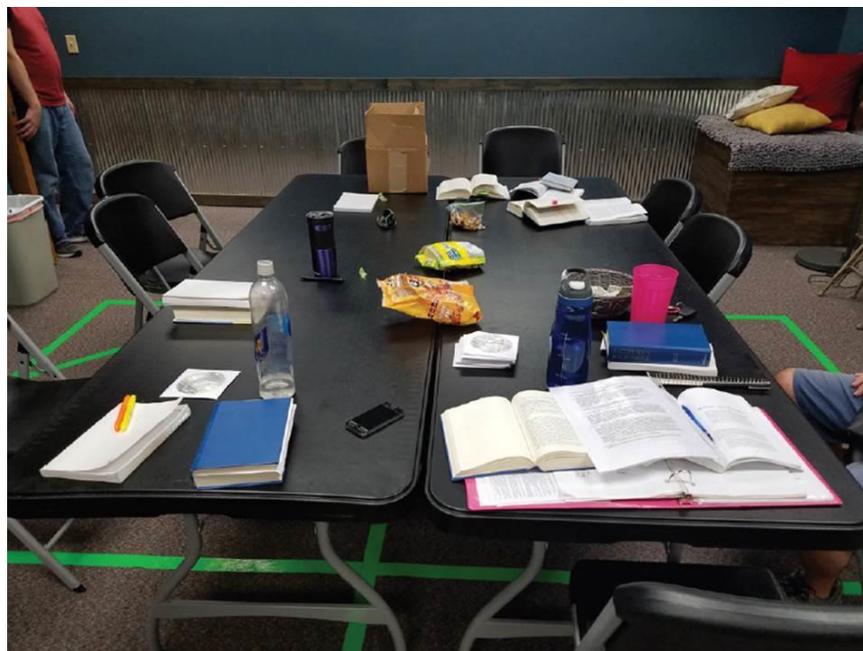
saico@sa.org

Octubre 2018

Humildad: Ser del tamaño adecuado

<p>Agradecido de ser útil.....9 <i>Encontrando un nuevo propósito</i></p> <p>Paso siete.....12 <i>Humildemente le pedimos que nos quitara nuestros defectos</i></p> <p>Orgullo vs humildad.....13 <i>Los pasos del orgullo para justificar los excesos</i></p>	<p>Insuficiente auto evaluación en solitario.....13 <i>Rechazando mi secreto más oscuro</i></p> <p>Hablando de humildad.....14 <i>¿Escogieron un orador diferente?</i></p> <p>Aceptándome a mí mismo.....15 <i>Los defectos de carácter pueden ser fortalezas.</i></p>
---	---

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS	HISTORIAS
<p>Por favor comparte tu lujuria conmigo.....8 <i>No me protejas, necesito escucharlo</i></p> <p>Las bases de mi rendición.....8 <i>Encontrando lo que solo Dios puede hacer</i></p> <p>La frase “mágica”.....10 <i>La excitación puede ser opcional</i></p> <p>Curiosidad insaciable.....10 <i>No “saber” conquista la lujuria</i></p>	<p>Sobriedad emocional.....18 <i>Una oración por la libertad</i></p> <p>Mantenerse alejado del borde..... 21 <i>Mantenerse a salvo es estar lleno de paz</i></p>
	PASOS
<p>MEDITACIONES</p> <p>Que no es la humildad.....16 <i>Dios ayúdame a ser humilde</i></p> <p>Fortalezas y Debilidades 16 <i>Busco otra manera</i></p> <p>Humildad un estilo de vida.....17 <i>Viviré en un espíritu de humildad</i></p>	<p>Llegamos a creer.....22 <i>Paso 2 y mínimos espirituales</i></p> <p>Honestidad acerca de Adicción.... 23 <i>Hay muchos otros Eriks</i></p> <p>El Dios de mi entendimiento24 <i>Paso 2 descripción del trabajo para mi Poder Superior</i></p> <p>“Los consumos más fuertes en mi pueblo”.....25 <i>Encontrando libertad de mi pasado</i></p>



Libros azules, en el grupo de Kearney, Nebraska USA
 (¡Envíe a Ensayo una fotografía de su espacio de reunión!)

NOTICIAS MUNDIALES

Maratón de SA.....26

Helmut M. y treinta Años de Traducciones27

Anonymen Sexholiker.....27

SA CFC: Talento y Padrinos..... 33

Necesito ayuda por favor

La Conversión y la Humildad.....E14

Humildad y Honestidad.....E15

Victoria progresiva.....E24

E denota solo versión pdf

También en este número:

- Reunión en impresión 2
- Declaración de principios 2
- Permiso para copiar 2
- Estimada *ensayo* 6
- Rincón de la literatura 7
- Calendario de eventos..... 29
- Suscribirse a Ensayo 32
- Nuevas reuniones 28
- Informe financiero 28
- Presentaciones a ensayo..... 32
- Doce Pasos / Tradiciones 34

DONAR

A SA INTERNACIONAL

UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE CRÉDITO

7 MONEDAS

www.sa.org/donate/

QUERIDA ENSAYO

Estamos perdiendo la vista de Nuestro propósito principal?

Querido ensayo,

En los últimos años he notado que los oradores en reuniones Internacionales, reuniones regionales, e incluso locales no están realmente compartiendo el dolor que los trajo a SA. Saltan el pasado con vagas generalizaciones, llegan a la parte de la recuperación y "Se enfocan en la solución". Creo que esto es equivocado como recién llegado necesito escuchar el problema, entonces te conozco. Y entiendo por lo que estoy pasando. Solo cuando sé que sabes mi problema, estaré listo para escuchar tu solución. Y como un veterano, yo necesito escuchar el dolor del problema. También, porque no puedo recordarlo. Y necesito recordarlo, o regresaré allí. Así que compartir el pasado es importante tanto para el recién llegado como para el veterano. Frecuentemente es nuestro mayor valor. Nunca he escuchado un orador de AA generalizar rápidamente su pasado y seguir adelante.

También parece algo común eventos de SA y S-Anon hay algo de presión a "no decir nada que ofenda" a los S-Anon. Creo que tenemos que insistir en recordar "nuestro propósito primordial es ayudar al sexólico que aún sigue sufriendo", y no tratar de mantenernos sin ofender a nadie. Creo que el orador de SA debe hablar como si estuviera en una reunión abierta de SA, hablando con adictos al sexo. Los S-Anon son libres de escuchar si quisieran. Desinfectando nuestras historias, también privamos a los S-Anon de escuchar lo que es ser un adicto al sexo, y aprenden sobre la enfermedad. No es por eso que están ahí escuchando una charla de SA? Si no quisieran escuchar, son libres de irse de la sala durante la charla del orador de SA.

Anónimo, Estados Unidos

Crecimiento y Madrid

Querido ensayo,

Puede ser interesante y útil dedicar parte de la revista ensayo a la convención de Madrid y su influencia en SA en Europa y en el crecimiento de SA en todo el mundo. [Podrías detallar] el establecimiento de EMER (Europa y Región Este Media), como el organismo regional de SA, y los retos y lecciones para conseguir una multicultural y multilingüe, por no mencionar la multi-denominacional, región del mundo. Ustedes podrían también hacer un artículo sobre Geek Camp, el evento de 24 horas en línea guiado por EMER el último año. Este año se celebrará del 29 al 30 de noviembre llamado Encuentro internacional de sexólicos SIM.

Construido sobre una fraternidad original basada principalmente en el Reino Unido, Irlanda, y Alemania, en la última década ha habido un crecimiento explosivo de SA a través de Rusia, Polonia, Bélgica, España y los Países Bajos. También está empezando SA en Eslovaquia, Croacia, Lituania, Francia e Italia. Ahora hay una creciente presencia de [Delegados] en la Asamblea General de Delegados, haciendo una Perspectiva más internacional.

Un tema relacionado es el desarrollo de regiones en Irán e Israel y la recién establecida Región Latino Americana creada por los intergrupos de Bolivia, Colombia, México, y Perú en el primera convención nacional peruana celebrada en Lima en agosto de 2017. Será también relevante para el trabajo de la región de Australia y Nueva Zelanda que durante los últimos cinco o seis Años han estado trabajando hacia el establecimiento de una región Pan-asiática.

Construyendo sensibilización de SA en Europa y la planificación de la convención en Madrid sin duda ayudaría a animar a la gente a hacer el viaje. Por lo que esperamos sea un gran Convención Internacional.

Brendan, Irlanda

QUERIDO ENSAYO

Ensayo en español

Querido *ensayo*,
Buen día: les adjunto el documento ESSAY agosto 2018 traducido al español. El Comité de Literatura y traducción, agradece que se incorpore en sus páginas web, para que estén disponibles para la fraternidad de habla hispana.

En fraternidad. FyS24h
David Docepasos

Descargue *ensayo* en español en
www.sa.org/essay

Download the 2018 May and August issues of *Essay*
in Spanish at <http://www.sa.org/essay>



Our Meeting in Print

Querido ensayo,
Pasé mucho tiempo atrapado en mi Segundo paso. Tengo una larga tradición de sobre analizar las cosas. y tratar de averiguar lo que alguien realmente quiere en lugar de solo hacer lo que se me pide.

Hablé con mi padrino sobre esto y me dijo "solo escríbelo como una lista de trabajo para Dios ". Puede que lo haya tomado un poco literalmente, pero eso es lo que tenía que hacer para seguir simplemente la dirección.

Pensó que a otros les puede resultar útil. Y sugirió que te lo enviara.

Gracias Patrick j

[Ed: Ver página 24 en este número]



El propósito de este folleto es ayudar a los que están a punto de entrar en una cárcel para mantener su sobriedad, su conexión con la fraternidad de SA, y su conexión con su Poder Superior. Esto proporciona información práctica sobre el encarcelamiento, de acuerdo con lo compartido por miembros de SA que han sido encarcelados ("Preocupaciones prácticas"); una explicación de los recursos de recuperación que pueden estar disponibles mientras están encarcelados ("Recuperación detrás de las barras"); así como historias de Miembros de SA sobre sus experiencias cuando se prepararon y entraron a la prisión ("Historias de miembros"). Estas historias comunican tanto las preocupaciones del miembro de SA que se está preparando para el encarcelamiento y la esperanza de La sobriedad y recuperación que está disponible para los miembros encarcelados.

[¡Ordénelo en la tienda de SA!](#)

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Por favor comparte tu Lujuria conmigo

No me protejas, necesito escucharte

En el Libro Blanco, dice que nos identificamos entre nosotros en nuestra debilidad. Necesito escuchar tus luchas con la lujuria con el fin de ponerme en contacto con mi propia lujuria. Necesito escuchar tu dolor, para así no olvidar que no quiero volver allí. Necesito escuchar tu esperanza para saber que hay una salida. Necesito que seas “específico pero no gráfico”, como un miembro lo dice.

Parece que muchas personas ya no comparten acerca de su lujuria en sus reuniones locales

En los últimos años, parece que muchas personas ya no comparten acerca de su lujuria en sus reuniones locales. Ellos no quieren disparar a nadie y no quieren ser acusados de no centrarse en la solución. Pero cuando la gente es vaga en sus compartimientos, no obtengo nada de eso. Escucho la gente decir: "Estaba mirando en internet, pero salí de eso " o "estaba teniendo algunos pensamientos sobre las personas que no debería haber estado teniendo, ese es mi compartir". Necesito escuchar los detalles de la vergüenza y el dolor que la lujuria te causó y la necesidad de rendirte. Entonces necesito escuchar las acciones que tú tomaste para permitir que la gracia de Dios entrara y expulsara la obsesión.

Este es el tipo de acción que me ayuda, "Es como odiar estar en la iglesia en el mejor momento para mí como adicto. Ella odia

cuando trato de conectarme con mi Poder Superior. Yo estaba sentado en la Iglesia y noté que la chica de enfrente de mi era joven y atractiva. Seguí mirando su parte trasera y quería preguntarme qué aspecto tendría desnuda. Tengo escasa custodia de mis ojos y seguían volviendo a ella, a pesar de que yo no quería mirar. No podía prestar atención a la misa con toda esta distracción. Traté de rendir los pensamientos, pero no se iban. Yo sabía que el siguiente paso era algún tipo de acción. Me levanté y me moví tanto que ya no estaba en mi línea de visión al altar. La gracia de Dios entró y pude prestar atención al resto del servicio. Por favor no me protejas de tu lujuria. Necesito escucharla.

Anónimo, Estados Unidos

Fundamentos de mi Rendición

Encontrar lo que solo Dios puede hacer

A menudo las afirmaciones de mi voluntad, y yo hemos estado aprendiendo los siguiente Ingredientes de la rendición.

Deseo. Este es el número uno. Si yo no tengo un deseo sincero y honesto de mantener la sobriedad, no lo haré.

Voluntad. Estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para lograr sobriedad. Me trago mi orgullo y escucho la dirección de mi padrino. Yo puedo patear y gritar pero necesito estar dispuesto a seguir adelante.

Conciencia. Gracias a Dios por mis amigos de rendición de cuentas, mi padrino, y mis terapeutas. Me han ayudado

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Al darme cuenta de lo que está pasando dentro de mí. Ahora tengo la oportunidad de reconocer lo que veo. Trabajo en ello, haciendo nuevas elecciones, y entregando las decisiones a Dios. Sin conciencia, no sería capaz de aceptar quien soy realmente, y la sobriedad y la recuperación se me escaparían.

Contacto consciente (constante) con Dios.

Para rendirme a Dios, necesito ser consciente de que indefectiblemente Él tiene el control, camina conmigo, y me ama a pesar de mis faltas. El amor de Dios y la afirmación es crucial para moverme hacia la recuperación y este contacto es donde lo abrazo y lo asimilo a Él en mí.

Ceder de mi voluntad a la suya. La mayoría de mi vida, le pedí a Dios que "se llevara" mi lujuria, pero no estaba dispuesto a dársela a Él. No había aceptado completamente mi impotencia y me resistía a entregar mi voluntad a Dios. Se la entregaba y luego la tomaba de nuevo. Mi padrino lo apodó "desafío", y yo le añadí a eso "rebelión".

Finalmente aprendí la diferencia entre la rendición y la fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad es control y la rendición es soltar. La fuerza de voluntad depende de mí fuerza, no de Dios. Rendición es lo que solo Dios puede hacer en mí, si yo lo dejo. La verdadera rendición es soltarlo totalmente. Una mentalidad para hacer la voluntad de Dios siempre, no la mía.

Todo o nada. La rendición es todo o nada. La naturaleza de mi adicción es tal que no puedo rendirme la mayor parte del tiempo, o casi nunca, y espero tener éxito. Mi rendición debe ser total, completa, e incondicional. Sin reservas. No puedo retener nada.

Una actitud, estado de ánimo, mentalidad.

La rendición es momento a momento. Por cada pensamiento, sentimiento y acción durante todo el día. Yo lo llamo "micro rendición". Una

micro-rendición me prepara para los disparadores que aparezcan. Me mantiene enfocado en lo emocional, lo mental y lo espiritual las fuerzas que actúan sobre mí.

Acción. La entrega implica acción, buscando el camino de Dios en lugar de mi propio camino cuando se presentan con opciones. No puedo tenerlo con las dos opciones! Reaigo cuando tengo la rendición en mi cabeza, Pero no tomo la acción que sé que necesito para la sobriedad.

Scott T Pennsylvania,
US [editado por longitud].,

Agradecido de ser útil

Esta es una vieja historia del monje que vivía en la cima de una montaña alta. Todos los días bajaba con dos ollas de barro sobre sus hombros. Una vez abajo llenaba ambas ollas y volvía a subir a su pequeña choza en la parte superior de la montaña. Al llegar, uno de las ollas siempre estaba vacía. Como sucede a menudo en este tipo de historia, la olla rota se quejó, "Maestro, ¿Por qué no me tiras por la montaña y me rompes en fragmentos?"

Ya estoy tan rota e inútil y me llenas de agua todos los días y todos los días estoy vacía cuando tú llevas de vuelta a la montaña".

El Maestro respondió: "Si puedes hablar, entonces también puedes ver. Mira hacia abajo el camino que baja hasta el río; un lado es árido y rocoso y el otro es hermoso con flores silvestres. Tus faltas son la razón de esas flores".

Agradecido de ser útil, y humillado por la sabiduría de su maestro, la olla permaneció en silencio, ahora contenta por su propósito.

Glen S., California USA

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Una “frase mágica”

La excitación puede ser opcional

En mi experiencia en SA, me he encontrado muchas veces cuando la lujuria y la excitación parecen listas para abrumarme. En recientes conversaciones también he escuchado estas situaciones comunes de sexólicicos:

Estaba agotado el sábado en la noche debido a los acontecimientos del día. Me fui a la cama antes que mi esposa. Desperté cuando ella se acostó conmigo y no pude volver dormir. Finalmente, desesperado, baje las escaleras, mire porno y me masturbe. Luego volví a la cama para dormir. Reseteé una vez más mi periodo sobriedad.

Mi esposa y yo estábamos planeando tener sexo ese fin de semana. Tomé mi medicación prescrita y tuvimos un tiempo de intimidad maravilloso juntos. La siguiente noche, sin embargo, después de abrazarme con ella por unos minutos, me encontré excitado de nuevo. Ella solo quería quedarse dormida y lo hizo. Finalmente me levanté para masturbarme para poder también dormir. No sabía que más hacer.

Yo había estado sobrio por un poco más de una semana y todo iba bien. Era tarde en la noche y necesitaba levantarme temprano para las clases al día siguiente. Repentinamente, me levanté de la cama y fui a un sitio web en mi teléfono para mirar porno y masturbarme. Parece que no había nada que pudiera hacer para detenerme.

Desde mi adolescencia me encontré luchando con la excitación y pensamientos de consumo

Cuando me di una ducha en la mañana. Esto se convirtió en un hábito y un ritual para comenzar mi día. En sobriedad esas mismas luchas finalmente me llevaron a una "frase

Nuestra solución en SA es rendirnos a un Poder Superior, a Dios. La frase mágica hace esto una y otra por mi

Mágica”. Descubrí cuando decía esta frase en voz alta o para mí mismo, realmente me ayudaba a eliminar la excitación. La frase mágica es: "Rindo a ti Dios, mi derecho a tener una erección (o estar excitado) y tener una respuesta a sexual ante todo".

Cuando uso la oración y la repito tan a menudo como sea posible, para mí La frase mágica hace tres cosas.

Primero, rompe el "hechizo". Mi lujuria es alimentada por la creencia de que tengo derecho a auto excitarme. Segundo, cuando uso la frase mágica, actúa como una válvula que me desinfla. Por lo general la excitación simplemente se va, después de unas pocas repeticiones. Tercero, y muy útil, traigo a Dios al centro de la fantasía. Nuestra solución en SA es rendirse a un Poder Superior, a Dios. La frase mágica hace esto una y otra vez por mí. Así es, si la uso!

Anónimo, Estados Unidos

Curiosidad insaciable

No “saber” conquista la lujuria.

En mi grupo base, animamos a los recién llegados a leer un artículo el Ensayo titulado “No tengo que Saber” durante 40 días seguidos. El autor describe una necesidad compulsiva de saber todo lo que le rodea. Él tiene como Batman hiper-vigilancia que es un hábito de la no sobriedad. Dándose cuenta de que no es Batman y no es Dios, él confía en

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

el mantra simple de "no tengo que saber" practica un hábito saludable para no alimentar el deseo impulsivo de mirar. Esta le ayuda a entregar su necesidad de controlar y beber en todo y en su entorno.

Luché mucho en los primeros meses de sobriedad cuando acababa de parar mi droga. Aunque podría aceptar que no necesitaba saber, QUERÍA saber. Soy impotente ante la lujuria. Fui adicto al "deseo" de curiosar. "Me pregunto si ella ¿Me encuentra atractivo?" "Me pregunto si la escena de sexo en esa película me molestará?" "Me pregunto si él menciona el nombre de la mujer en su cuenta de Facebook?" "Me pregunto qué fue ese movimiento en mi visión periférica?" "Me pregunto cuál es la letra correcta de esa canción?" "Me pregunto... ". "Me pregunto... ". "Me pregunto... .."

El problema es que gasté la mayor parte de mi vida respondiendo inmediatamente al deseo habitual de manera voyeur de exprimir todo fuera del mundo a mí alrededor. Nunca cuestioné esa voz dentro de mí. Solo reaccionaba al instante a cada una de sus preguntas. Por ejemplo, la voz lanza una pregunta cómo, "me pregunto ¿qué colonia de hombres es la más atractiva para las mujeres?" En segundos, estaba en internet tratando de encontrar la respuesta. Como el conocimiento me ayuda, Dios u otros? ¿Necesito saber? ¡No! Pero eso no importa cuando quiero saber en ese momento, Siento que moriré si no encuentro la respuesta.

Típicamente, mi cerebro lo intentará de nuevo. y otra vez para convencerme de que yo necesito esta nueva información. De otro lado, parte de mi cerebro dice, "Tonto de mí, ¿por qué quiero sentirme incómodo? si veo algo que me robe la serenidad? A partir de ahora, comienza la batalla. Mi miedo y frustración crecen mientras escucho con atención a las voces en aumento de mi ego, ambos

contra las normas sociales para disfrutar de la lujuria; la otra quiere luchar por la satisfacción de la vida y controlar mi comportamiento. ¡Ayuda! ¿Cómo puedo estar libre de la prisión del yo conflictivo? La mala noticia: estoy loco! La buena noticia: Hay uno que puede restaurarme el sano juicio. Ojalá lo pueda encontrar ahora.

En estos momentos de buena voluntad de buscar a Dios puedo ignorar las voces en mi

No necesito saberlo, pero quiero saber Dios, rindo mi necesidad de saber. Puedo encontrar en ti lo que estoy buscando

cabeza y miro en su lugar a mi corazón. En el momento presente, puedo encontrar a Dios. Él me ofrece paz y comodidad. Puedo rendir a él mi deseo de información. Puedo afirmar que solo no necesito saber, pero tampoco quiero saber. Toda la información que estoy tratando de buscar no tiene nada que ofrecerme que mi Dios no pueda concederme. Durante ese tiempo, mi mantra se convierte en, "¡No quiero saber incluso si muero!" Rindo mi insaciable curiosidad a Dios.

Puedo elegir a Dios en lugar de la lujuria. Con su ayuda, mi desesperado mantra puede convertirse en una oración tranquila. "Dios, Te entrego mi deseo y necesidad de saber. Puedo encontrar en ti la comodidad, alivio, consuelo, aceptación, compañerismo, seguridad, felicidad, libertad, alegría, amor y perdón que busco en el mundo que me rodea". Siento la gentil mano de Dios calmando mi inquieto corazón cuando libero el deseo de saber. Como un niño pequeño, me siento seguro en sus brazos y permito que Dios me sostenga y me ame. En el Abrazo de Dios, mis necesidades son satisfechas.

Amjed, Texas Estados Unidos

HUMILDAD: SER DEL TAMAÑO ADECUADO

Paso siete

Le pedimos humildemente que
eliminar nuestros defectos

El paso siete requiere humildad. La humildad es honesta, precisa. Auto-percepción. La humildad es vernos a nosotros mismos del tamaño adecuado, en proporción con nuestro Poder Superior y nuestros compañeros. La humildad es vernos a nosotros mismos como realmente somos, como nuestro Poder Superior nos ve. El Libro. "Doce Pasos y Doce Tradiciones" define la humildad como "un claro reconocimiento de qué y quiénes somos realmente, seguido de un sincero intento de convertirme en lo que podríamos ser". Por lo tanto, nuestro primer movimiento práctico hacia la humildad debe consistir en reconocer nuestras deficiencias. Ningún defecto puede ser corregido a menos que veamos claramente lo que es (12 y 12 pg 58). Pensar con ego alto o humildemente de nosotros mismos es una forma de orgullo, miedo, y la humildad es lo opuesto a ambos.

Humildad significa:

- Nos reconocemos impotentes ante la situación.
- Nos hemos rendido y soltado nuestro apego a los resultados.
- Sabemos que tenemos que preguntar porque no somos los que tenemos las respuestas.
- Estamos dispuestos a ser enseñados y a hacer nuestra parte
- Estamos completamente listos.
- Deseamos buscar y hacer la voluntad de Dios.

Antes de la recuperación, sabíamos poco de humildad. Nos preocupábamos de nuestra lujuria y nuestros deseos. Si tan solo pudiéramos ganar riqueza, romance, o éxito, entonces podríamos ser modestos al respecto. Muchos de nosotros tuvimos logros, posesión y adquisiciones lo que significa el medio para la felicidad y como el propósito para nuestras

vidas. En un ciclo sin fin de insatisfacción, buscábamos servirnos a nosotros mismos. El verdadero crecimiento espiritual y desarrollo del carácter no fueron prioridades, de hecho ni siquiera era posible en ese estado. Vivimos la vida como un homenaje a nuestros deseos y nuestras dependencias. Nuestro orgullo, a veces disfrazado de vergüenza y auto-condenación, oscureció a quienes realmente éramos. El orgullo era uno de los activadores de nuestra "enfermedad". Como nos faltaba una relación con una Poder más grande que nosotros mismos, nos hacíamos pasar por ese poder, Y no pudimos conocer la humildad. Mientras estuviéramos manejando el espectáculo, nuestra propia voluntad trajo miseria. Trabajando los Pasos, empezamos a ver que éramos absolutamente dependientes de un Poder Superior a nosotros mismos por nuestra recuperación y nuestras vidas. Continuamos entregándonos nosotros mismos a la voluntad de nuestro Creador, encontramos felicidad, alegría, y libertad. A medida que crecimos en humildad crecimos en sobriedad y utilidad para otros.

Pasos a la acción 105-106



HUMILDAD

Inventario en solitario no Es suficiente

Rechazando mi secreto más oscuro

Cada vez que trato de mantener algo de mi padrino o compañero de renovación, encuentro la lujuria arrastrándose hacia mí vida con renovado vigor. En AA el capítulo "En Acción" esta cita se encuentra: ... una admisión en solitario no es suficiente." " ... no hemos aprendido suficiente de humildad, intrepidez y honestidad ... (AA, Capítulo 6). Encontramos que la mayoría de las recaídas provienen de un Quinto paso insuficiente (o décimo paso). Tengo que contárselo a TODOS, o a mí como enfermo las actitudes me matarán. Una vez que regreso a mi vida, la lujuria se multiplicará y crecerá en la oscuridad, como si estuviera en un molde.

Cuando pongo la prioridad más alta en "verme bien", que es orgullo y arrogancia en el trabajo del inventario, en la rendición, sufriré las consecuencias. En mi tradición religiosa hay un dicho que dice que Dios es severo con el arrogante y misericordioso con el humilde. Cuando estoy atrapado en mi arrogancia, encuentro que Dios usualmente tiene que llamar mi atención. Con el proverbial de dos de cuatro piezas de madera. Sin embargo, cuando yo mismo me humillo, y le digo a mi padrino u otro adicto al sexo sobre mis últimas actitudes enfermizas, entonces siempre encuentro que Dios es extremadamente misericordioso. Estoy tan enfermo como mi secreto más oscuro, y cuando elimino los secretos, encuentro la curación.

Hoy, despiadadamente voy a erradicar mi secreto más oscuro y compartirlo con otro en un espíritu de humildad. Dios me conceda El valor para ser humilde, intrépido. y honesto.

<https://sexaholicsanonymous.eu/#427>

Orgullo versus humildad

Cuando la satisfacción de nuestros instintos. Por sexo, seguridad y la sociedad se convierte en el único objetivo de nuestras vidas, entonces el orgullo justifica nuestros excesos (12 y 12 pg 49).

Me cuento entre los que fueron golpeados aprendiendo humildad. Por la gracia de Dios, yo también me cuento entre aquellos en SA que experimentan un poco del cielo practicando humildad. Pedir ayuda nunca fue parte de mi agenda de orgullo. Pero cuando lo hice, recibí ayuda en abundancia. Hacer una búsqueda y sin miedo mirar mi vida nunca fue parte de mi agenda, pero cuando lo hice, pude cesar mi comportamiento destructivo y aceptarme mejor como soy. Seguir yendo a las reuniones y participar en la fraternidad de la recuperación no era parte de mi agenda, pero lo hago, y como resultado, disfruto de una vida con propósito y significado a través de la ayuda de otros.

Dios, por favor ayúdame a evitar la trampa de pensar que ya no necesito ayuda.

Meditaciones TRC 310



Our Meeting in Print

HUMILDAD

Hablando de humildad

¿Qué? Después de semanas de investigación y práctica para su gran charla sobre el paso Siete eligieron un orador diferente?

En noviembre pasado, me ofrecí para hablar de un tema en una reunión. Este sería mi primera reunión de orador en este grupo, y sería el viernes después del día de acción de gracias. Decidí hablar sobre el tema humildad desde las palabras “humilde” y “humildad” que aparece tan a menudo en El Libro Grande.

Dediqué semanas a la investigación y Aprendí algunas cosas interesantes. La palabra "humildad" viene de Latín, que significa "de la tierra, no del cielo". Además, se ha argumentado que los doce pasos tienen su base en la humildad. Además, muchas religiones sostienen que la humildad es esencial para comenzar un camino espiritual. Algunas fuentes incluso argumentan que la humildad es la única condición para recibir la gracia divina.

Ensayé y reedité mis líneas. Eran poéticas, incluso potentes. Pensé esta presentación sería vista como una de las mejores del año. Que podría incluso ser lo suficientemente buena para un evento regional.

Así que el Black Friday, fui a la reunión temprano para verificar con el líder de grupo. Sin embargo, descubrí que estaba fuera de la ciudad. Antes de poder encontrar el sustituto del líder del grupo, la reunión fue llamada al orden. La reunión avanzada de acuerdo con la agenda. Me sentía un poco nervioso, pero me centré en ensayar las líneas en mi cabeza.

Finalmente estábamos listos para llegar al tema. Yo estaba listo para entrar en acción tan pronto como mi nombre fuese dicho. Pero para mi sorpresa, el líder sustituto del grupo presentó a un miembro diferente, una persona

de nombre Bobby para hacer la presentación del tema no estaba seguro si interrumpir la reunión o dejar que siguiera. Escogí guardar silencio y simplemente apretar mis dientes a través de la reunión. La presentación de Bobby estaba centrada en gratitud, ya que era el fin de semana de acción de gracias. Esta fue excelente, pero solo escuché partes de ella.



Cuando me senté, comencé a darme cuenta qué había pasado. En el traspaso al líder sustituto del grupo, nadie le había dado la lista de los oradores programados. En consecuencia, llamó alguien a más para hablar. Esta fue un pequeño error honesto de poca consecuencia. Sin embargo, estaba tan superado por la ira y la autocompasión que me apresuré después de la reunión en silencio molesto y juré nunca volver.

Al día siguiente me llamaron fuera de la ciudad por una semana. Esto me dio tiempo para reflexionar en mi resentimiento, la conclusión: mi ego se había hecho cargo. Había convertido lo que se suponía que era un acto de servicio en un acto de autopromoción. Yo había creado una fantasía con grandiosidad de resultados. Estaba más interesado en dar una impresión que en hacer una conexión con el grupo.

En ese Black Friday, podría hablar de humildad, pero en realidad no la estaba viviendo. Estaba poniendo mi personalidad encima de principios

HUMILDAD

espirituales. Esta verdad era, me atrevo a decirlo, humillante. Es irónico que haya aprendido más sobre la humildad de este error en la agenda que del grupo que iba a recibir mi presentación. Estoy en realidad agradecido de que este error en la programación error hubiera ocurrido. Descubrí varios de mis defectos de carácter. Eso me empujó a trabajar en mi condición espiritual, mejorar como revisar mis defectos, y recordar pedir la ayuda de Dios para eliminarlos.

Otra cosa que aprendí? Prometo no ser de nuevo orador en una reunión sobre este tema hasta estar seguro de mi motivación.

- John P., Minneapolis, Minnesota Estados

Unidos

"Copyright © AA Grapevine, Inc. julio de 2018. Reimpreso con permiso. Permiso para reimprimir AA Grapevine, Inc., material protegido por derechos de autor [en esta publicación, organización o sitio web] en ninguna forma implica afiliación o respaldo de Alcohólicos Anónimos o AA Grapevine, Inc. "

Aceptándome a mí mismo

Los defectos de carácter pueden ser fortalezas

Mi viaje en el bus de SA ha sido un viaje largo pero bien vale la pena ir lejos. Todavía no se nuestro destino incluso después de 13 años. He pasado por los pasos con mis padrinos varias veces en el curso de mi viaje, y he aprendido que los principios de los Pasos cuatro y cinco todavía aplican para mí!

Esta declaración del paso cuatro todavía se aplica a mí: "sacar nuestros secretos a la luz es uno de las primeras demostraciones concretas que queremos cambiar y comenzar un proceso continuo que continuará dando frutos" (SA 110). Con el fin de "permanecer en este autobús ", necesito mantener mi vida en la luz siendo abierto y compartiendo con el conductor (mi poder superior). Y mis compañeros pasajeros. Cada semana

programo chequeos regulares con otros compañeros. Les hablo de mí como adicto. Renuncio a las tentaciones. Llamo para pedir consejo, compartir los secretos, y elevar mis oraciones. El principio de vivir mi vida en la luz es algo continuo. Vivir de esta manera me ha ayudado a gustar de mí más que antes.

El paso cuatro me ayudó a entender mejor, mis defectos de carácter y mis fortalezas. Cuando compartí esto paso con mi padrino, pude ver a través de sus ojos que estaba equilibrado. Tenía fortalezas y logros junto con mis fallas y defectos. Es cierto que esos defectos y fracasos me trajeron mucha miseria y me dieron un gran deseo de querer cambiar.

Las siguientes paradas en mi viaje en bus son los pasos seis y siete. No puedo quitar mis defectos de carácter por mí mismo no importa lo fuerte que lo intente. De hecho, lo intenté durante años antes de abordar el bus de SA. Muy a menudo, la otra cara de mi defecto de carácter es un carácter fuerte que sale mal. Por ejemplo, la otra cara de mi perfeccionismo es un deseo de ser consciente de lo que hago, y eso no es una mala cosa si yo aplastara y eliminara el defecto, me gustaría destrozarlo y cambiarlo a fortaleza. Es mejor dejar que mi Poder Superior se ocupe de ello.

La magia de este viaje en bus es que una vez completados los pasos, el viaje no ha terminado. Debo seguir viviendo el principios de los pasos en mi diario vivir. Con el tiempo, justo cuando vuelven las tentaciones más fuertes que yo, he identificado mis fortalezas y defectos con más precisión. Los entrego a mi Poder Superior. El resultado de toda esta conciencia y entrega es que me acepto. Este es quien soy yo. Tengo una victoria progresiva sobre la lujuria, estoy mejorando, y yo me gusta este nuevo yo.

Anónimo

HUMILDAD

La Conversión Y La Humildad

Mi lucha contra la adicción estaba devorándome las entrañas, y no podía encontrar otra salida que crucificar a mi hermano. Como hacían los monjes en la Edad Media cuando se flagelaban las espaldas por haber pecado, yo me flagelaba psicológicamente muy duro y hacía eso con los demás.

Descubrí que mi relación con el otro siempre es un reflejo de mi relación conmigo mismo. Por eso es que los demás me refiero, me muestran lo que no quiero ver. Estaba orientado con ellos porque creía que me mostraban una "imagen falsa" de mí. No la imagen de alguien más evolucionado, más espiritual, sino de alguien como cualquiera, la imagen real.

Yo hablaba de humildad, le daba gracias a Dios, pero en mi corazón no había humildad. Ponía la rodilla en el suelo, pero mi corazón estaba lleno de soberbia. Hasta que la máscara se me cayó. De eso es difícil hablar, porque las palabras son muy poco precisas para expresar ese tipo de experiencias. El hecho fue que vi con toda claridad en mi mente el engaño en el cual estaba atrapado.

Fue doloroso, tengo que reconocerlo, pero fue sanador. Dejé de preocuparme en lo que los demás vivían y me enfoqué en lo que yo vivía. Descubrí la envidia, la intolerancia, el deseo de reconocimiento. Y eso fue suficiente para que en adelante algo en mí cambiará

Quizás nadie se percató de este cambio, pero eso no importa. Yo sé que existe un Dios que vela por nosotros, y sé que nos prometió una paz que no es de este mundo. Sé que es posible experimentarla, una paz que todo lo sana.

Rafael G de Colombia



EN EL ORIGINAL EN ESTA
SECCION TEXTO EN INGLÉS

Humildad y Honestidad

Mi tendencia natural es vacilar entre el orgullo y la vergüenza para quizás llegar a tener en algún punto intermedio la humildad. Se me ocurre que el orgullo y la vergüenza son formas deshonestas de ser, mientras que la humildad es completamente honesta. Es por eso que muy fácilmente puedo caer en una falsa humildad, porque es deshonesto y sigue siendo bajo orgullo. Todavía se trata de mí, y no de otros ni de Dios.

Cuando veo realmente como soy y quien soy de manera honesta, particularmente en mi relación con Dios y los demás, puedo entonces practicar la humildad en cómo pienso y actúo con otros.

Me doy cuenta que por la manera que Él elige amarme, valgo mucho para Él

Sin aquella honestidad, no puedo imaginar poder tener humildad verdadera.

Cuando me veo a mí mismo de manera honesta con respecto a Dios, me doy cuenta que por la manera que Él elige amarme y la manera que extiende su gracia a mí, valgo mucho para Él y eso porque se trata de Él y no de mí. No necesito sentir vergüenza, al verme a mismo honestamente, inclusive con mis equivocaciones y culpa, porque tengo la creencia de poder ser amado, perdonado y aceptado. Esta creencia en la bondad inherente de Dios no sólo me permite vivir libre de vergüenza, sino que también permite que incluso comience a tener humildad, porque se trata de Él y otros, y no de mí

Ron , Taiwan



MEDITACIONES

Lo Que No Es la Humildad

Deberíamos ser [...] humildes sin ser serviles o aduladores. Como gente de Dios nos apoyamos sobre dos piernas y no nos inclinamos a nadie. (AA 83).

En el programa se habla mucho sobre la humildad; es una parte indispensable del proceso de recuperación. Todos hablan de ello, la mayoría de nosotros lo deseamos, pero ¿realmente comprendo que es?

Es igualmente importante para mí preguntar, "¿qué no es humildad?" Bill W. de AA lo deja claro en la cita anterior. Somos merecedores de tener amor propio y de recibir respeto de los demás.

La humildad no es ser humillado con una imposición externa. Ni tampoco desvalorizarse, como si dijera: "No puedo hacer nada bien". La humildad no es la degradación propia - "No merezco aceptación, amor ni recuperación". Y ciertamente tampoco es la desesperación, lo que puede llevar al aislamiento, la miseria y la muerte del alma, el espíritu y la vida de uno mismo. De hecho, como dice el libro Los Doce y Doce de AA, la desesperación es "la otra cara del orgullo" (42).

Mi tentación es usar la "humildad" como una excusa egocéntrica para no llegar a ser todo lo que estoy destinado a ser. Si me llego a convencer que no soy lo suficientemente digno, capaz o amable, entonces soy libre para continuar por el camino más fácil que lleva a la destrucción y la ruina.

La humildad no es un sustituto al "no puedo." Mientras se crea que no se puede encontrar la plenitud, la felicidad y la serenidad, uno nunca será lo suficientemente humilde para decir, "Sí puedo con la ayuda de Dios. Y lo haré!"

Dios, concédeme tener la humildad que permita hacer tus milagros en mi vida.

Meditaciones TRC 100

Fortalezas y Debilidades

Sobreviviré si soy fuerte
Pereceré si soy débil
Venceré mi adicción
No admitiré la derrota

Mi adicción es astuta
Esconde su verdadera intención
Se alimenta de mi debilidad
Tengo moralidad y buenas intenciones,
pero me enfurecen mis críticas

Mi adicción es desconcertante Busca crear confusión
Se alimenta de mi debilidad
Soy autosuficiente y confiado
Y ávido a culpar a otros por la derrota

Mi adicción es paciente
Espera en la oscuridad mientras me preocupo
Se aprovecha de mi debilidad
Soy orgulloso y perfeccionista y temo a que los demás me juzguen

Mi adicción es poderosa.
Se fortalece a través de mi resistencia
Se alimenta de mi debilidad
Estoy decidido a resolver todos los problemas y a recurrir a la mentira y la manipulación
si todo lo demás falla

Mi fortaleza se ha convertido en mi debilidad Mi fuerza me ha servido bien y
Estoy agradecido
Evité la aniquilación que temía pero no fue suficiente.

Busco otro camino

Meditaciones

La Humildad - Un Estilo de Vida

Para alejarnos completamente de nuestra aversión a la idea de ser humildes, para ganar una visión de la humildad como el camino hacia la libertad verdadera del espíritu humano, para estar dispuestos a trabajar por la humildad como algo que se desea para sí mismo, toma a la mayoría de nosotros un muy largo tiempo

(Doce y Doce 73).

Una vez creí que ser humilde significaba ser humillado o sentirse menos, y perder el respeto propio. No podía soportarlo. Ya me sentía lo suficientemente mal por tener una vida secreta con obsesión sexual. No podía tolerar la vergüenza que alguien viera que quizás fuera imperfecto o que estuviera equivocado. Tenía un miedo abrumador de ser descubierto por la persona que realmente era.

Cuando encontré a SA y empecé a trabajar el Programa, noté la humildad en una luz diferente. Aprendí que ser humilde significa ser honesto y ver las cosas como realmente son, reconocer mis fortalezas al igual que mis limitaciones, y confiar en mi Poder Superior para guiarme a través de cada día. Creo que la humildad es una actitud y un estilo de vida donde no se trata de ser el centro de atención todo el tiempo, sino de apoyar a otros reconociendo sus necesidades y ayudándolos.

El regalo de la humildad me libera de la creencia de ser o no ser digno. Me proporciona amor propio basado en el amor que el Poder Superior tiene por mí. La humildad es el camino hacia la libertad y felicidad verdadera.

Hoy viviré en un espíritu de humildad y disfrutaré de los beneficios que trae el amor y el servicio

Meditaciones TRC 43

Veo que otros han ido por este camino antes Confiado en otros para seguir este camino Admitiendo sus debilidades y encontrando sus fortalezas Mi debilidad puede convertirse en fortaleza	Se revela en cuanto estoy listo para aprender. Oro por mi debilidad. Por favor, no me dejes temer el juicio de los demás. Me regocijo en mis bendiciones y en la gracia de Dios
Mi recuperación es astuta Poco a poco revela sus formas Oro por mi debilidad No me permitas que me enoje y me fije en mis críticas Y escuche la lección que Dios me está dando Mi recuperación es desconcertante es fácil, pero difícil Oro por mi debilidad Por favor, que no culpe a nadie por mis fracasos Busco la comprensión de los demás Mi recuperación es paciente	Mi recuperación es poderosa. Es fortalecida por mi entrega y oro por mi debilidad. Por favor concédeme resistencia para ser paciente y sereno Para que encuentre verdades mayores que yo Admitiré mi derrota No puedo vencer mi adicción Si tomo el control, muero. Sobreviviré si admito la debilidad

- Shawn N., Pennsylvania USA

HISTORIAS DE SA

Sobriedad Emocional

Oración por la liberad

Durante mi vida he utilizado la comida, el alcohol, las drogas, relaciones interpersonales, el sexo, trabajo y logros para llenar aquel vacío tan grande en mí que no pareciera satisfacerse con nada. Tenía una necesidad insaciable de ser aceptado por los demás. Veía todo a través de un prisma llamado YO, la auto obsesión a la décima potencia.

verdadera victoria sobre la lujuria y para una sobriedad feliz.

El término "sobriedad emocional" fue dado por el fundador de AA Bill W en una carta que escribió en 1956 a otro veterano del Programa (artículo publicado en Grapevine AA en 1958 titulado "Sobriedad emocional: el siguiente reto"). Después de veinte años sobrio, Bill W. se encontró de nuevo hundiéndose en la depresión. En la búsqueda de una solución, llegó a entender que estaba atormentado por "dependencias casi absolutas" con las personas y circunstancias

Bill W... llegó a entender que estaba sumergido en 'dichas dependencias' para darle sentido a su prestigio y autoestima.

Este microscopio en mis defectos y méritos entró en recuperación conmigo, al igual que una dependencia absoluta a otras personas para darle sentido a mi autoestima. En mi búsqueda de validación salto de una fuente de reconocimiento a otra dependiendo de cuál es más probable que me dé el sentimiento más fuerte de bienestar personal en ese momento. Como resultado, encuentro que me enfoco obsesivamente en el trabajo, la familia o el programa en perjuicio de los otros dos y nunca he sido capaz de conseguir un buen equilibrio entre los tres.

En ninguna parte mi dependencia y el daño causado ha sido más evidente que en mi relación con la madre de mi hijo menor. Poco después de su nacimiento la relación se deterioró gravemente, y hace diez años en mi mente la relación afectiva había terminado. Sin embargo, mi padrino me animó a permanecer comprometido con la relación, sea que estemos juntos o no. Creí que era una locura, pero decidí hacerlo un día a la vez. Gracias a Dios lo hice, ya que me obligó a examinar el tema de la sobriedad emocional

Para darle sentido a su prestigio y autoestima. Se dio cuenta que pudo haber obtenido estas cosas de su relación con su poder Superior.

En su carta, Bill dice que muchos veteranos de AA que han trabajado con éxito el programa de 12 pasos, están desconcertados cuando la paz y la alegría aún los elude. Esto se deriva de las dependencias y demandas subyacentes poco saludables, las demandas de control de los demás para obtener el "... prestigio, seguridad, y similares " que anhelamos. Bill sabía que la solución estaba en la oración del paso once, usando como guía para la meditación en Los Doce Pasos y Doce Tradiciones. En el fondo de la oración dice: "Mi Creador ... concédeme que pueda consolar en vez ser consolado, entender en vez de ser entendido, y amar en lugar de ser amado, " Bill parecía no poder entenderlo. Finalmente, se dio cuenta de que nunca podría recibir plenamente el amor de Dios hasta que fuera capaz de dar amor incondicional a los demás, lo que él consideraba necesario para ser posible liberarse sus dependencias

He llegado a creer que esto es vital para la

HISTORIAS de SA

abrumadoras y demandas enfermizas por querer validación de otros. No es una tarea fácil

Estaba desesperado por encontrar una solución a su búsqueda de validación externa. La carta de Bill llegó a mi mano hace diez años. Sin embargo, no podía comprender lo que quería decir con 'dependencias absolutas' y demandas enfermizas. Luego oí una grabación de alcohólicos anónimos acerca de la sobriedad emocional. El orador contó que a los 26 años de sobriedad estaba en su peor momento y sólo quería morir. En este estado, se encontró con la carta de Bill y comenzó

jamás se rindió ante el papel que quería que tuviera. El resultado fue un proceso de crecimiento dolorosamente lento e inmensamente valioso.

Primero, encontré que tenía que renunciar a mis expectativas (también conocidas como resentimientos premeditados) de que una relación renovada podría ser asegurada sólo trabajando los Pasos. Más tarde me di cuenta que tendría que inclusive rendir la esperanza a que una relación se diera porque pude ver que era una forma de exigencia que yo mismo depositaba en mi felicidad.

Nunca he estado tan en paz y libre de miedo. De hecho, la mayoría de los días estoy muy contento y alegre. Tengo más visitantes de los que he tenido en cualquier metrópolis urbana.,

a aplicarlo a su propia vida. Al hacerlo, discernió que su falta de sobriedad emocional significaba que se estaba alejando de las personas que quería mantener cerca. Mientras lo escuchaba, identifiqué mi propia y casi absoluta dependencia hacia los demás para validar mi sentido de autoestima.

Orar por la libertad de mi dependencia principal y mi exigencia a que cualquier mujer en mi vida me deba dar un reconocimiento incondicional era lo que necesitaba hacer. Al orar, sentía liberarme de un peso de encima y entonces comprendí que la oración del paso 11 era de hecho una oración por la liberación de la aplastante necesidad de validación externa. De allí en adelante empecé a liberarme de mi dependencia insaciable. Vivir solo y ser soltero nunca había sido parte de mi plan de recuperación. Pensé que un año o dos de buen trabajo de pasos me liberaría de mis defectos y nuestra relación sería sanada y todo estaría bien. Este plan fue ideado doce atrás, gracias a Dios que la mujer que estaba tratando de convencer que era buen partido

Básicamente jugaba a ser Dios otra vez diciendo que no puedo ser feliz, contento ni libre hasta tener una relación. Mi necesidad de tener una relación era otra forma de precondición a mi felicidad que tenía que renunciar.

Incluso tuviera que abandonar el deseo de una relación o de estar con una mujer que escoja; si fuera a aceptar en su totalidad que puede que una relación no forme parte del plan de Dios conmigo. Que susto. Cuando lo hice, me liberó toda una carga de ansiedad. Todavía existe esa parte de mí que es propensa a fantasear sobre la relación perfecta. La cantidad de sobriedad emocional que he alcanzado me ayuda a poner las cosas en perspectiva. Bill definió la sobriedad emocional como " ... verdadera madurez y equilibrio (es decir, humildad) en nuestras relaciones con nosotros mismos, con nuestros semejantes y con Dios." He llegado a entender que la sobriedad emocional es el subproducto de la aceptación de otros como son, del mundo como es, y de mí mismo como soy. Esto ha sido descrito como el camino

HISTORIAS de SA

hacia la conciencia de Dios, que es la fuente de la verdadera autovalidación.

Hoy estoy subempleando, arreglando una vieja casa en un pequeño pueblo de campo, con sólo una bicicleta como medio de transporte. Aunque esté a catorce kilómetros de la reunión de 12 Pasos más cercana y a una hora y media en autobús hasta la reunión de SA más cercana, nunca he estado más tranquilo y libre de miedo. De hecho, la mayoría de los días estoy muy contento y alegre. Tengo más visitas de las que haya tenido en cualquier metrópolis urbana. Tengo la oportunidad de hacer un montón de trabajo de Servicio individual y tengo el placer de estudiar el Libro grande de AA.

Hoy me siento completamente protegido por mi Poder Superior que me ama tal como soy y solo pide que sea lo mejor que pueda ser hoy y no más. Me gusta decir que soy un hombre condenado, condenado a ser feliz, alegre y libre; siempre y cuando me quede cerca de mi Poder Superior tratando de hacer bien su trabajo. Para mí esto significa trabajar los pasos, asistir a las reuniones, realizar servicio y tratar, aunque sea pobremente, de aplicar estos principios en todos mis asuntos

Eso es mi póliza de seguro. Los fondos, la relación y la pensión, si ha de venir, se lo dejo a Dios. Lo ha estado haciendo bastante bien hasta ahora y no hay sentido en apresurar mi poder Superior porque como yo, Él hace todo en el último momento.

Para aquellos que les gustaría recibir más información sobre la sobriedad emocional por favor no duden en ponerse en contacto conmigo a la dirección <mailto:brendanessay@gmail.com>

Brendan T., Irlanda



Temas De Discusión En Grupo

El autor de "la Sobriedad Emocional" se identifica con las depresiones experimentadas por Bill W. y su descubrimiento de la sobriedad emocional.

- ¿Has experimentado luchas emocionales en sobriedad y en SA?
- ¿Cómo has podido conseguir ayuda para las luchas emocionales?
- ¿Cómo has visto a otros conseguir – o no conseguir ayuda?
- A veces los cambios en nuestras vidas, incluso con sobriedad, pueden ser difíciles de aceptar. ¿Cómo has hecho frente a los cambios?
- ¿Has podido trabajar el paso 11 de maneras que funcionan para TI?
- ¿Cuáles son sus límites de seguridad y maneras de mantenerse alejado del abismo?
- ¿"Mantenerse Alejado del Límite" (página 21) se ajusta a su experiencia de recuperación?
- ¿Compartirás en reuniones?

Mantenerse alejado de la orilla

Estar a salvo es estar en paz

Solía escalar rocas. Me refiero a las grandes montañas, como la de Grand Teton en Wyoming con 13.775 pies de altura.

Estas experiencias me enseñaron algunas lecciones valiosas. Cuando escalaba estas grandes montañas, nunca subía solo; siempre me ataba con un amigo mientras escalábamos zonas peligrosas. ¿Puedo aplicar esta lección a mi adicción a la lujuria? Claro que sí.

Nunca escalar solo. Cuando me encontré adicto a la pornografía, intenté parar por mi propia fuerza de voluntad durante cuatro años. Realicé todo tipo de resoluciones, promesas y obligaciones auto-impuestas

He notado que hay una fuerte correlación entre mi sobriedad emocional y la facilidad con la que abandono las tentaciones de la lujuria.

y todo fue en vano. La cantidad de tiempo que pasaba en mi adicción creció y el contenido se volvió más y más extraño. Por mi cuenta, estaba en problemas. Como regalo de cumpleaños, descargué un filtro en mi computadora. Dos semanas después, asistí a mi primera reunión de SA y me conseguí un padrino.

Usar la Línea de Seguridad. Ya no trato de luchar contra la adicción por mi cuenta. Me comunico regularmente con los miembros de la fraternidad de S.A. Asisto a tres reuniones a la semana y realizo servicio. No estoy escalando la montaña de la recuperación solo, y mi Poder Superior está conmigo siempre. La oración es mi primera respuesta, Dios mio (Poder Superior), no puedo manejar esto. Confío en TI. Ayúdame.” Utilizo oraciones de petición breves y oraciones más extensas además de meditación para desarrollar la relación. No estoy solo. Tengo una línea de seguridad para cuidarme de no caer.

Alejándose de la orilla. Hoy ya no escalo montañas, pero estoy alerta cuando me acerco al borde de alguna altura. Del mismo modo, estoy alerta a mi estado emocional y como trabajo mi programa de SA. Si estoy cargando resentimientos, o si estoy enojado o temeroso sin causa, entonces no estoy emocionalmente sobrio. He notado que hay una fuerte correlación entre mi sobriedad emocional y la facilidad con la que abandono las tentaciones de la lujuria. Hoy en día cuando estoy emocionalmente alterado, trataré de trabajar los pasos uno, dos y tres con la enfatizada causa. Si parece que no puedo conseguir la paz; entrego la emoción y llamo a mi padrino o amigo en el programa. Yo llamo a esto, "Mantenerse alejado de la orilla.”

Abordar la emoción, aceptarla y luego rendirse al Poder Superior me trae la paz mental devuelta. Puedo manejar las tentaciones mucho mejor cuando estoy confiado, sin miedo, con esperanza y en paz con el mundo.

SA es un programa práctico; encaja bien con las lecciones de la vida.

Anónimo, Missouri USA



PASOS

Llegamos a Creer

Paso 2 y los mínimos espirituales

Alguna vez tuviste conocimiento de algo y luego no? ¿Alguna vez has creído-- y luego ya no? ¿Has tenido fe y la has perdido? Yo sí. Yo fui estudiante, maestro, predicador y líder. Conocía la Biblia al derecho y al revés. Tenía fé y creía con todo mi corazón que mi Dios era real. Sin embargo, tenía un secreto. Ese secreto era mi adicción, que me consumía desde adentro. Era tan fácil de ocultar, hasta que ya no podía hacerlo. Tenía una fe fuerte hasta que ya no lo era. Ya no me pude apoyar en mi vida religiosa por más tiempo una vez que mi vida secreta salió a la luz. Mis antecedentes religiosos y creencias me fallaron.

He estado de manera intermitente en recuperación desde 2001, pasando por muchos puentes y facetas de religiosidad a través de este tiempo. Lo único que nunca pude hacer fue reconciliar los dos. Nunca completé el paso 2 completamente. Esta vez con sobriedad me he rendido completamente al paso 2. Tuve que dejar todas mis creencias religiosas y cambiar a otro camino.

[La lujuria y el pensamiento enfermo no dejan espacio para una conexión íntima con Dios](#)

Muchos de mis amigos han abandonado este programa y nunca encuentran la sobriedad porque no pueden superar sus viejas creencias. No quería ser uno de ellos.

Ahora soy un estudiante de aquellos que han estado antes que yo. Escuché al veterano Jesse L, decir que "la espiritualidad no es parte del programa, la espiritualidad ES el programa." Recuerdo haber leído la siguiente

declaración: "El punto es, que estamos dispuestos a crecer a lo largo de principios espirituales. Los principios que hemos establecido son guías para progresar.

Buscamos progreso espiritual en lugar de perfección espiritual."(AA 85)

¿Qué es la espiritualidad? La palabra espiritual deriva de *spiritus* en Latin del cual quiere decir aliento. Los antiguos creían que la respiración nos conectaba con Dios. En esencia, el respirar es ser espiritual. Mi padrino me dice que "Exhala el miedo y respira en Dios." Esto es la respiración que me conecta con Dios.

En una conferencia de SA en el año 1995, el veterano Lee T compartió " los 4 Mínimos Espirituales." Esta es una manera sencilla de conciliar el programa y mi espiritualidad. Aquí están resumidas:

1-Sobriedad: La sobriedad es la base. Sin sobriedad, no podemos recuperarnos. Tampoco podemos tener una conexión espiritual con un poder mayor que nosotros mismos. La lujuria y el pensamiento enfermo no dejan espacio para una conexión íntima con Dios.

2 – Reuniones: Los movimientos espirituales giran alrededor del encuentro con aquellos que comparten un interés común. Asistir a las reuniones es un acto de entrega que nos conecta con otros que luchan con el mismo problema. También nos conecta con otros que han ido antes que nosotros. Las reuniones nos conectan con aquellos a los que podremos ayudar.

3 – Apadrinamiento: Debemos tener un padrino /madrina. Parte de la rendición es llamar al padrino o madrina TODOS los días. Una segunda parte de la rendición es pedir ayuda y hacer lo que se sugiere. Su padrino /madrina puede guiarlo a través de este programa espiritual. También necesitamos ser padrinos. Si usted tiene padrino y ahijados que le llaman entonces está anclado en un sitio seguro.

PASOS

4-Tiempo: No hay sustituto para la longevidad. Vivimos un día a la vez. Sin embargo, ¡aprendemos de aquellos que han podido mantenerse sobrios la mayor cantidad de días continuamente! Cuanta más sobriedad haya, y cuanto más reuniones asistamos, más atractivo somos para aquellos que posiblemente apadrinemos.

La espiritualidad se desarrolla a partir de los rituales que incorporo en mi vida. Esto incluye oración diaria, Meditar diariamente, hablar con mi padrino diariamente, el décimo paso en la noche al día y orar sobre el décimo paso diariamente. Contáctense para compartir la grabación de Lee T. del 95. Preston.Davis@outlook.com

Preston D., Estados Unidos

La honestidad sobre la adicción

Hay muchos otros Eriks

En el pabellón de celdas está mi amigo Seth. Él me habla, es amable y cordial. Ha sido abierto y honesto acerca de su adicción a la heroína.

Pienso en otro amigo que tenía afuera, Erik, el hijo de mi mejor amigo, también un adicto "seco". Aunque Erik fue honesto conmigo acerca de su adicción, le oculté la mía a él y a todos. Mi adicción a la lujuria me hizo desconectarme de las personas, aislarme, alejarme de las relaciones sanas, y buscar las malsanas. Esas tendencias todavía existen en mí, incluso a los nueve meses de sobriedad.

Sin embargo, Seth me había dado esperanza. Ayer me mostró algunos de los síntomas de su adicción a la heroína. En sus brazos tenía las venas colapsadas y encogidas que se habían vuelto negras. Me mostró espacios en sus brazos que regresaban a un flujo normal de sangre, no en negrecido. Me da esperanza de que los síntomas de mi adicción con el tiempo desvanecerán, la esperanza de que mi capacidad para conectar con la gente mejorará, y que mi tendencia a

aislarme y desconectarme disminuirá. La franqueza y honestidad de Seth me animó a seguir luchando contra mis propios demonios que amenazan mi sobriedad.

Hubiera deseado, al igual que Seth, haber sido tan franco y honesto con Erik como lo fue conmigo. Hace tres días Erik falleció. Recién salido de la rehabilitación, probablemente, una recaída. Tal vez su cuerpo no pudo soportar el estrés de una recaída.

¿Podría haber evitado su muerte hace tres días? - No lo sé. Lo que SI SÉ es que si hubiera sido honesto con Erik a lo largo de los años, de un adicto a otro, tal vez él podría haber encontrado el coraje y la fuerza para luchar contra sus demonios, y tener esperanza. Una vez más, lo que PUDO haber sido me persigue.

Estaré libre en una semana más o menos. Seth compartió que en una semana estará en la corte para escuchar la oferta inicial de una sentencia. No sé si nuestros caminos se cruzarán de nuevo. Lo que SI SÉ es que estoy agradecido a Seth por su ejemplo de honestidad, coraje y voluntad de luchar contra sus demonios. Le deseo lo mejor por siempre.

Ya es demasiado tarde para que ayude a Erik. Pero hay un montón de otros como él que necesitan fuerza y coraje, que necesitan a alguien para ser honestos con ellos sobre la adicción, alguien para animarlos a no renunciar a la lucha.

Gracias Seth por mostrarme el camino, por enseñarme a tratar de ayudar a otros de la manera en que me ayudaste, por darme esperanza.

Tom W, Maine, Estados Unidos

Ed: Escrito al final de su encarcelación, verano del 2017.

Pasos

El Dios de mi Entendimiento

Una descripción del trabajo de un paso 2 para mi poder Superior

RESUMEN DEL TRABAJO

Estoy buscando un Dios eterno y relevante para hacer suyo todos mis asuntos y proporcionar orientación para todas las decisiones futuras. Este Dios negociará todas las interacciones entre mí, mi verdadero yo, y el resto de la creación. Mi nuevo Poder Superior dirigirá mis pasos ya sea para evitar o navegar correctamente situaciones difíciles y dolorosas, sean autoinducido o de otra manera, a su discreción. Siendo infinitamente capaz, este PS proveerá todos los recursos y el poder necesario para que cumpla su voluntad a base diaria. El candidato ideal encaminará con el ejemplo que exhibe el amor perfecto y la compasión en todas las situaciones.

RESPONSABILIDADES Y DEBERES.

Proporciona una dirección explícita, cuando se busca, para mi siguiente paso correcto en cualquiera situación dada

El candidato ideal encaminará con el ejemplo que exhibe el amor perfecto y la compasión en todas las situaciones

Seguir una relación amorosa conmigo, incluso cuando me niego a buscarlo.

Amarme de manera incondicional y demostrándolo.

Hacerme responsable de mis acciones y sus consecuencias sin vergüenza ni condena

Guiarme a través del desmantelamiento meticuloso de todos los límites emocionales, conductuales y espirituales que he construido que me impidan mi conexión con Él mismo, su hijo amado dentro de mí, y aquellos alrededor mío

Me consuela en tiempos de lucha y desesperación
Se deleita en mí

REQUISITOS Y HABILIDADES

Un conocimiento profundo de mi funcionamiento infinitamente más allá de mi capacidad de entendimiento.

Un conocimiento profundo de todos los otros aspectos de la creación infinitamente más allá de mi capacidad de entendimiento.

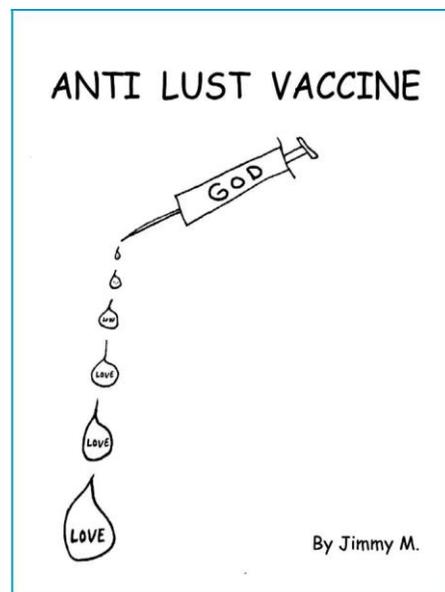
Capacidad para ver todos los resultados concebibles de mis decisiones y determinar la mejor acción a tomar para mí.

Infinita paciencia conmigo y mis patrones habituales de debilidad, duda y auto-engaño
Amor infinito para mí

Deseo inherente para conducirme amorosa y pacientemente al mejor resultado que haya determinado para mí Autoridad absoluta sobre toda la creación

Patrick J

Ed: Ver Carta, Página 6



"La acción más difícil Que hay"

Encontrando la libertad de nuestro pasado

Los pasos 1-3 me llevaron al programa S.A (versus a sólo estar participando en las reuniones). Los Pasos 4-9 bajo la guía de un padrino me llevó a través del proceso de reconciliación rápida con mi pasado y conectar correctamente con Dios y otros. Los pasos 10-12 me mantienen en una relación correcta con Dios y otros y me muestra un camino por delante para seguir creciendo espiritualmente.

El libro de Sexólicicos Anónimos presenta los Pasos 4-10 al titularlos como " La acción más dura que hay."(97) ¡Nadie está diciendo que estos pasos no son un trabajo duro! Estoy totalmente de acuerdo en que son necesarios para un crecimiento real

Sé que puedo admitir mis errores a mí mismo, a Dios y a otros.

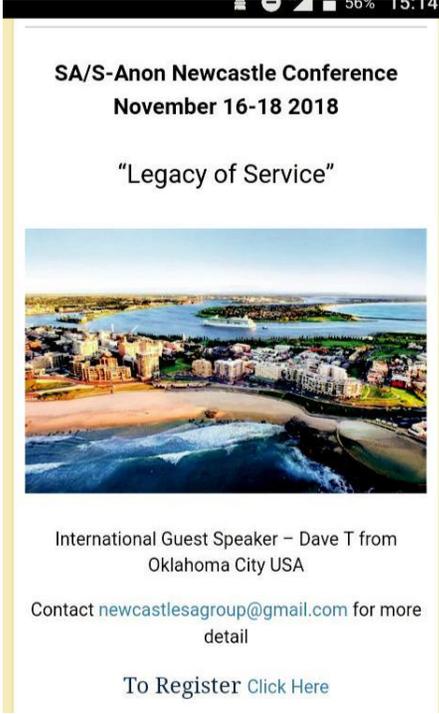
a pasar (vs. sólo Trabajar los pasos 1-3 y permanecer sobrio). "Lamentablemente, muchos hombres y mujeres con años de sobriedad física en los programas de Doce Pasos nunca hacen el avance al núcleo del programa y la verdadera recuperación. El mayor obstáculo parecen ser los pasos Cuatro A través del Diez-la sustancia central del programa (SA 97). "

Los pasos 4 a 9 me proporcionaron algunas experiencias dolorosas, dolor completamente necesario si alguna vez iba a crecer y enfrentar la realidad. El minucioso trabajo de inventario de mi pasado (paso 4), la confesión de mis errores a mí mismo, Dios y mi patrocinador (paso 5), y enfrentar mis muchos defectos de carácter lo suficientemente honestamente como para realmente querer deshacerse de ellos (paso 6), no podría ser

llamado "los días felices". Pero terminar ese proceso llevándolo a través de las compensaciones directas a otros En el paso 9 significaba que realmente podía "limpiar los restos" de mi pasado.

Ya no tengo que esconderme de mí y de los demás. Sé que puedo admitir mis errores a mí mismo, a Dios y a otros. Sé que Dios me ama y seguirá haciendo por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo. Sé que he hecho (y hago) lo que puedo para hacer las cosas bien con los demás. Esa " carga terrible de culpa " se ha caído de mis hombros. Puedo levantar mi cabeza, mirar al mundo a los ojos y estar libre." Nada de eso podría haber sucedido sin Los pasos de trabajo 4-9.

Publicado por Sexaholics Anonymous,
Taichung Agosto, 2018



SA/S-Anon Newcastle Conference
November 16-18 2018

"Legacy of Service"



International Guest Speaker – Dave T from
Oklahoma City USA

Contact newcastlesagroup@gmail.com for more
detail

To Register [Click Here](#)

Pasos

Victoria Progresiva: Alcohólico y Sexólico

Cómo caminamos juntos

Alcohólicos Anónimos (el " Libro grande ") y *Doce Pasos y Doce Tradiciones* han demostrado ser guías indispensables en mi viaje de recuperación. Cuando pongo estos dos manuales de recuperación *junto* nuestro Libro Blanco, encuentro conexiones útiles.

Mi experiencia como un adicto al sexo se describe en cada página, ya sea la desesperanza de décadas como un adicto activo, o la libertad gozosa en la recuperación. Estos libros me permiten ver claramente la naturaleza de mi problema.

En el primer Paso, admito que no tengo poder sobre la lujuria. La masturbación compulsiva y el uso incontrolable de la pornografía que me llevaron al programa. Pronto descubrí que la lujuria era el núcleo. Luego sustituí "alcohol" por " lujuria" mientras leía los libros de AA.

Aquí hay algunas otras cosas paralelas que descubro:

"Estoy inquieto, irritable, y descontento a menos que pueda experimentar de nuevo la sensación de comodidad y "confort" que viene al tomar unos pocos tragos de lujuria."(AA xxviii)

"La lujuria, el rapaz acreedor, me desangra de toda autosuficiencia y de toda voluntad para satisfacer sus demandas."(12 y 12 21)

"Soy alérgico a la lujuria. La acción de la lujuria en mi sistema resulta en un tipo de reacción alérgica. No puedo empezar a codiciar sin desarrollar el fenómeno del ansia.

Nunca podré codiciar en ninguna forma. AA xxvii, xxix)

Cualquier lujuria en mi sistema hace que sea prácticamente imposible para mí parar (AA 22, 23)

El libro Blanco muestra que la lujuria es la droga del adicto al sexo. Mi comportamiento retorcido que me trajo a SA ni siquiera se menciona en nuestros 12 Pasos. Mi comportamiento es meramente la encarnación de la lujuria. Y, sin embargo, quiero tratar la lujuria como algo diferente.

En el Libro Grande he leído acerca de la droga que es "astuta, desconcertante, y poderosa" y sobre el "giro mental" que conduce a la primera bebida y luego una borrachera. El Alcohol le susurra al alcohólico con astucia: "sólo un poco no te hará daño." ¿Qué es lo que susurra en mi oído? Podría ser "tu esposa se ha ido, ¿piensa en una noche entera de porno!" Más a menudo la voz dice, " el mirar un poco solamente no hará daño. "Sólo una mirada para verificar que está vestida modestamente no te hará daño." "Sólo un comentario ingenioso para hacer que la camarera me sonríe cálidamente no hará daño."

Ahí es donde comienza mi progresión negativa. Estoy completamente impotente ante la lujuria y la lujuria es una toxina a la cual soy alérgico. Esta reacción alérgica a la lujuria es eventual, e inevitablemente todo el día, toda la borrachera de la noche y probablemente una búsqueda para un nuevo hogar y / o trabajo

Si la lujuria en cualquier forma es la primera bebida para el sexólico, ¿por qué leemos acerca de una " victoria progresiva sobre la lujuria? ¿El libro Blanco quiere sugerir que puedo recuperarme con éxito saliendo de la lujuria " a veces rápidamente, a veces lentamente?" Un alcohólico que tiene "sólo una onza de whisky en su leche" está trabajando la botella, no trabajando los Pasos. ¿Puedo, un adicto al sexo, caminar con éxito los Pasos con

Pasos

¿"un poco de algo" donde mi alcohólico amigo no puede? de abstinencia.

Llevo mi bar y la botella conmigo en la cabeza. Para progresar en mi victoria sobre la lujuria debo tomar conciencia de lo fácil que puede ser el primer trago. Me doy cuenta lo fácil que es mirar o la facilidad con la que una fantasía puede albergarse en mi cabeza.

Pero a medida que descubro cada botella de lujuria, tengo que tomar una decisión. Es una decisión rechazar la lujuria en esa forma. No se puede con "esta vez quizás voy a

Si la lujuria en cualquier forma es el primer trago para el sexólico, ¿por qué leemos acerca de una "victoria progresiva sobre la lujuria?"

tal vez no lo haga, "porque cada vez que ocurra es un " tal vez lo haga." Cada vez que mi elección es "lo haré, sólo un poco", estoy retrasando mi recuperación y estoy cambiando una vida serena por una comodidad momentánea y destructiva. La victoria progresiva está progresando en mi comprensión de la variedad de disfraces que asume la lujuria

Hace un par de años leí en un artículo viejo en *Essay*, de Roy K titulado "Una Nueva Mirada a la Lujuria en Recuperación." Relata su propia victoria progresiva sobre la lujuria. Él comparte cómo con el tiempo descubrió nuevas manifestaciones de la lujuria en su vida. Cada descubrimiento fue recibido con su resolución de "ya no lo haré más."

Por ejemplo, describe cómo descubrió la lujuria en su lecho matrimonial. Necesitaba la lujuria en forma de fantasía para mantener la excitación con su esposa. ¡Lujuria! Superar esta lujuria recién descubierta fue un proceso largo y lento del cual se benefició de un año

Escribe: "Una vez que descubrí estas otras formas y estrategias de lujuria progresiva, una vez que pude ver entonces llegué a una rendición más profunda. Este uso legítimo de la palabra "progresiva" es el mismo proceso de descubrimiento del que hemos estado hablando en estas diversas etapas. Tengo que seguir progresando de lo contrario; no hay cumplimiento de la promesa. El mal uso de nuestra expresión "victoria progresiva sobre la lujuria" es cuando la confundimos con nuestro encuentro en el momento de la tentación, viendo la imagen en el rabillo de nuestros ojos, por ejemplo. En ese instante, no hay tal cosa como la victoria progresiva. Bebemos o no bebemos. Piensa en ello. Te digo, ¿vaya que podemos permitir que nuestras palabrerías de victoria progresiva cubran una multitud de pecados? (*Essay*, Dic. 1999, 6)

Eso tiene completo sentido. Si soy un adicto, si tengo una alergia a un determinado toxina, cualquier exposición a la toxina es destructiva. Si he de vivir, debo evitar la toxina El retraso es peligroso, y el rebelarse puede ser fatal.

¿Qué manera más segura tengo de retrasar mi recuperación que seguir alimentando la lujuria en mi cabeza en cualquier de sus formas? ¿Qué es esta "progresión" sino una media tinta que no conduce a ninguna parte rápidamente?

No puedo codiciar lujuria de manera segura. Uso las herramientas del programa de SA para entregar la lujuria a Dios en CADA encuentro.

La vida libre de lujuria es la única vida que vale la pena vivir. La única vida que es agradable y sostenible

Richard H., Missouri USA

NOTICIAS MUNDIALES

Maratón de Internet de SA En 2018, antes conocido como el Geek Camp, viene el 29 de noviembre!

El Geek Camp del año pasado, reunió a 600 miembros de SA compartiendo en línea en todo el mundo por un día, fue un gran éxito.

Ha habido un gran interés en el evento y la retroalimentación del año pasado fue muy positiva. La maratón de Internet de SA para 2018 se llevará a cabo el 29 de noviembre comenzando el mediodía UTC.

El tema se basará en **Alrededor del Mundo en 24 Horas** ya que compartimos nuestra experiencia de fuerza y esperanza en la recuperación de la adicción a la lujuria. Para más información por correo electrónico cathalessay@gmail.com o ir al enlace en la columna adyacente.

Esperamos verlos en línea el 29 de noviembre.

Cátalo M, Chair, 2018

Nuevo México "S" Encuentro

18 Años de Cooperación

Durante un fin de semana a principios de septiembre las fraternidades de Nuevo México realizaron su retiro anual número 18. El retiro da la bienvenida a todas las becas de 12 Pasos en nuevo México en apoyo del adicto al sexo. Representaron este fin de semana: SA, SAA, SLAA, SCA, s-ANON, y RCA. Hubo varias reuniones de oradores, incluyendo a Gary de Pasadena, California. Gente de todo Nuevo México asiste a tiempo completo o a tiempo parcial. Fueron 100 personas

aproximadamente que asistieron en total.

Mitch, Nuevo México USA

SIM 2018

Un Duodécimo Paso Mundial

<https://sim.sexaholicsanonymous.eu/>

Comienza el 29 de noviembre de 2018 a las 12:00 PM UTC

Termina el 30 de noviembre de 2018 a las 12:00 PM UTC

Propósito: Para llevar el mensaje al adicto que aún sufre de la lujuria a través del uso apropiado de la tecnología de la información.

Tema 2018:

Alrededor del Mundo en 24 Horas

Contenido e Itinerario

Canal A-una serie continua de paneles de una hora, donde miembros sobrios de SA comparten su experiencia, fortaleza y esperanza acerca de llevar el mensaje de SA.

Canal B-Cuenta con talleres, compañerismo y entretenimiento. Los miembros de SA que se registren para la Maratón recibirán un hipervínculo confidencial que permite la entrada a la sala del Canal B. Los miembros de SA de todo el mundo pueden compartir la comunión y entretenerse unos a otros. ¡Se espera tener mucha diversión y risas!

Helmut M. y Treinta Años de Traducciones

Durante la conferencia internacional de SA celebrada en el mes de julio en ST. Louis, Essay tuvo el placer de encontrarse con Helmut M. de Alemania. Desde 1989 Helmut ha proporcionado las traducciones de la literatura de SA al alemán. Durante las visitas a Alemania Roy K se quedó con Helmut en su casa. Más tarde Helmut se quedó con Roy e Iris en Simi Valley, California. Helmut se unió a SA en agosto de 1985 y su fecha de sobriedad ES el 13 de diciembre de 1987. Comenzó su uso de 12 programas de Paso en 1979 en EA y encontró AA en agosto de 1984. Recuerda haber tenido cuatro horas de pensamiento claro cuando estaba borracho de alcohol y 16 horas de sufrimiento después. Comenzó a experimentar los milagros de la recuperación después de dejar de beber. Era como si tuviera un trabajo nuevo cuando empezaba a tener una sobriedad nueva.

El primer grupo alemán de SA Anonyme Sexaholiker (AS) se formó en 1984 en Karlsruhe. Ese grupo tradujo el "libro Marrón" de SA en 1984-86. El 11 de agosto de 1985 Detef y Ursula, una pareja casada de SA-s-Anon de Karlsruhe, llevaron a cabo una reunión de información en Bochum y Helmut identificó la primera vez que escuchó la historia de Detef. Regularmente asiste a reuniones el lunes con SA en Bochum y el viernes con AA en contrarioklinghausen. Helmut ha asistido a la reunión de Bochum durante treinta y tres años. Helmut se reunió con afirmar K. a finales de 1985-cuando afirmar K. dio un seminario

en la Clínica Herrenalb del Dr. Walter Lechler. El Dr. Lechler co-escribió un libro sobre la recuperación de la adicción sexual con Jackie Lair, esposa de Jess L., titulado *Von Mir Aus Nennt Es Wahnsinn. (Yo Lo Llamo Locura)*

En un viaje de trabajo en 1987 Helmut viajó a Seattle y después pasó una semana con afirmar K. en Simi Valley, California. Allí recibió una copia del libro de Jess L. *Sobre cómo tener un Matrimonio Perfecto*. El mismo año afirmar K. visitó la fraternidad alemana de SA durante la convención de otoño y se quedó durante un par de días con su familia en Recklinghausen. En los años siguientes visitó a Roy K. varias veces en Simi Valley, la última vez fue en febrero de 2009.

Helmut es actualmente Presidente del Comité de Literatura de la fraternidad alemana SA. Comenzó a TRADUCIR EL folleto de SA "Twenty Questions " y Sexaholics Anonymous, el *Libro Blanco* en 1989. *El libro Blanco* en alemán está ahora en su octava edición. Junto con un equipo de becarios de SA que tradujeron *Pasos en Acción* en 2015 al alemán y en 2017 *Herramientas Prácticas de Recuperación*. Indica que nuestro nuevo libro de meditación *La Conexión Verdadera* será el próximo libro en lengua alemana.

Helmut cree firmemente que todos somos voluntarios en SA y necesitamos confiar el uno en el otro que estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo. Sus más de treinta años de Servicio a AS* y SA son profundamente apreciados.

* Anonymen Sexaholiker

Herzlich Willkommen auf der Website der Anonimen Sexaholiker Deutschland!

Was sind die Anonymen Sexaholiker (AS)?

Die ANONYMEN SEXAHOLIKER (AS) SIND eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, moralische Lüsternheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden.

Die Gemeinschaft der AS kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns durch unsere eigenen Spenden. AS ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation Oder Institution verbunden. Sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

NUEVOS GRUPOS DE SA CUARTO SEMESTRE

Europa y Asia

Amsterdam (nueva reunión)
South Manchester, Reino Unido

Norte, Centro, Sur América

Brentwood, California
Chattanooga, Tennessee (nueva reunión)

Dunbarton, New Hampshire
Gulf Shores, Alabama
Idaho Falls, Idaho (nueva reunión)
Lynchburg, Virginia (nueva reunión)
Pocatello, Idaho (nueva reunión)
San José, Misuri
Stafford, Virginia

SAICO 2018 3er Trimestre Informe financiero

Donaciones	52,072
Otros ingresos	42.062
Gastos	107,142
Rev - Exp	-13,008
Reserva Prudencial	132,126
Reserva operacional de SAICO por seis meses. es	\$ 144,950.

Arriba hay un resumen de la fraternidad de SA. Ingresos y gastos del tercer trimestre. 2018. Se adjunta un informe detallado de donaciones. en ediciones por correo en Ensayo, o está disponible con saico@sa.org. Agradecemos a los miembros de SA que contribuyan generosamente para que podamos continuar llevando el mensaje de SA al sexólico que todavía sufre.

Ahora disponible desde SAICO ¡Tienda en línea!

Antes se obtenía de *literatura de SA*, ahora puede ordenarla a través de la tienda SAICO:
Comienzos - Orígenes y crecimiento de SA
Descubriendo los Principios
¿Un hombre tiene que tener sexo?
Inventario del primer paso
El folleto de SA — Problema, solución,
20 preguntas

DONAR

A SA INTERNACIONAL

UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE CRÉDITO EN 7 MONEDAS

www.sa.org/donate/

HUMOR EN SA

Un adicto al sexo está haciendo con energía tareas alrededor de su casa y el patio. El compañero sabe por experiencia que este comportamiento es probablemente "juego de tareas".

Una manguera de jardín no conectada a un grifo, ese soy yo sin los pasos y la fraternidad que me conecta a mi Poder Superior

Escuché en una reunión: "Siempre me enorgullezco de lo humilde que soy". En una de nuestras reuniones, escuché esto de un recaedor crónico!

Fred: Parece que el sentido común evitaría muchos divorcios.

Bessie: Impediría igual muchos matrimonios

Helen: Me dijo que yo era la más bonita y la chica más interesante que había conocido

Tia irma: y tu confiaras tu vida a un hombre que comienza por engañarte desde el comienzo del compromiso?

CALENDARIO DE EVENTOS

Próximas convenciones internacionales

11 al 13 de enero de 2019 El Escorial, cerca de Madrid, España SA Internacional

Convención: Viviendo los lemas. Información en <http://livingtheslogans.org/>

12 al 14 de julio de 2019 Seattle, Washington, EE. UU. SA / S-Anon International

Convención: Rendición, Serenidad, Milagros. Información en: <http://serenityinseattle2019.com/>

Eventos Regionales Locales 2018

19 al 21 de octubre, Wyboston, Bedfordshire, Reino Unido EMER Speaker Workshop. Información en

<https://sexaholicsanonymous.eu/events>

19 al 21 de octubre, Wichita, Kansas, EE. UU. Retiro regional de SA / S-Anon: Sacando el interior afuera. Información en

www.kansascitysa.org/events/

20 de octubre, Jacksonville, Florida, EE. UU. 8º maratón anual de Jacksonville: una solución común

Correo electrónico: <mailto:JaxMarathonDaySA@gmail.com>

26 al 27 de octubre, Toronto, Ontario, Canadá SA Maratón de Ontario: Transmitiendo el mensaje. Información en

<https://marathon2018.eventbee.com>

26 y 28 de octubre, Luxemburgo Taller de SA Despertar Espiritual / Atelier Reveil Spirituel: Sorpresa del Poder Superior.

Los lemas salvan vidas. Correo electrónico: emerworkshop2018luxembourg@gmail.com

2 - 4 de noviembre, Biezenmortel, Países Bajos SA / S-Anon EMER Taller: Los lemas salvan vidas Correo electrónico:

<mailto:emerworkshop@gmail.com>

Del 2 al 4 de noviembre, Ben Lomond, California, EE. UU., En el norte de California, Retiro de hombres de SA: Primero lo

primero. Información en <https://www.ncumr.org/>

3 de noviembre, Washington, Distrito de Columbia, EE. UU. Área del Capitolio SA / S-Anon / S-Ateen

Día de gratitud. Información en <http://www.casaig.wixsite.com/home/upcoming-events>

Del 9 al 11 de noviembre, Katowice, Orador de Polonia Taller. Información en <https://sexaholicsanonymous.eu/eventos>

10 al 11 de noviembre, La Paz, Bolivia SA Bolivia 2da Convención. Correo electrónico: <mailto:info@sabolivia.org>

17 al 19 de noviembre, Newcastle, Australia Conferencia SA / S-Anon Newcastle: Legado del Servicio.

Correo electrónico: <mailto:newcastlesagroup@gmail.com>

29 y 30 de noviembre, maratón de Internet de SA Reuniones y oradores de EMER las 24 horas del día. Registro para

participar o organizar un sitio de reunión para este evento gratuito en sim.sexaholicsanonymous.eu

9 de diciembre, Huntington, Nueva York, EE.UU. Conferencia anual evento de un día en Long Island, NY Información:

<http://www.salongisland.org/>

26 de enero, Kansas City, Kansas, EE. UU., KC , Incendio forestal 3er evento anual de un día. Información:

<https://kansascitysa.org/>

29 al 31 de marzo de 2019 Sumas, Washington, EE. UU. Retiro regional de SA / S-Anon: El camino hacia

La Recuperación. Información: <http://www.sanorthwest.org/>

CONVENCIONES DE SA

MADRID 2019

“Viviendo los lemas”
Del 11-13 de enero de 2019
en El Escorial · Madrid · España
SA Internacional & S-Anon,
Convención Nacional S-Ateen.



¡HOLA!

Sabemos que conoce estos lemas: "Un día a la vez" "Primero lo primero" "hacerlo fácil" "Manténgalo simple" y, también has oído hablar de estos: "Quítate el algodón de las orejas y pónelos en la Boca" "La humildad no está en pensar de nosotros mismos que somos menos, sino en pensar menos en nosotros mismos"

Hay mucho por descubrir en la Convención Internacional Europea de SA de enero y en la Convención Nacional S-Anon, S-Ateen. Miembros de SA de todo el mundo compartirán cómo los lemas apoyan su recuperación y son usados diariamente en sus vidas. Reserve en livingtheslogans.org Costo: 170 € Incluye la tarifa de la Convención + 2 noches en una habitación doble + todas las comidas desde el almuerzo del viernes hasta el almuerzo del domingo.

Realmente esperamos conocerte en esta colorida y lúdica Convención Internacional. En agradecido servicio, Luc D y el comité organizador del IC de Madrid.



SEATTLE 2019

**Rendición, Serenidad y Milagros
Convención Internacional de SA S-Anon S-ateen,
Seattle Washington, EE. UU., del 12-14 de julio de 2019**

Rendición, Serenidad y Milagros es una oportunidad para que los miembros de SA, S-Anon y S-Ateen celebren la recuperación, profundicen sus conexiones, e integren las herramientas del programa en sus vidas. Miembros de la fraternidad asistirán de todo el mundo. Regístrese ahora para tres de los días más brillantes de su vida en la soleada Seattle y absorba algunas "vitaminas" F y R: ¡Fraternidad y recuperación! Regístrese en <http://serenityinseattle2019.com/>

**Starts 29th November
12:00pm UTC**
**Ends 30th November
12:00pm UTC**

SIM 2018
*Geek Camp is now the
SA Internet Marathon*



Around the World in 24 Hours

A part physical, part virtual Marathon where, for a whole day, SA members from around the world connect to hear speakers share experience, strength, hope and fellowship with others.

Register for FREE at
www.sim.sexaholicsanonymous.eu/

**SA Internet Marathon (o SIM 2018, anteriormente Geek Camp)
el 29 de noviembre de 2018.**

La pregunta sobre si la tecnología puede fomentar la recuperación espiritual completa se está explorando en la región internacional de Sexólicos Anónimos. Como usuario de la tecnología para comunicar pensamientos alrededor del planeta, yo era sin embargo, escéptico cuando me enteré del Geek Camp del año pasado. No pude poner mi dedo en ello. Entonces me di cuenta. Tenía miedo de esta nueva tecnología. Como ex delegado de SA, presidente del Comité de Administración de la Oficina Central (CAOC) y orador en algún momento, asistí a conferencias en todo el mundo. Incluso he estado en dos reuniones de recuperación en dos continentes en un solo día. Durante el desglose de los Pasos Seis y Siete del Geek Camp 2017, conocí a Kirt B, un servidor de confianza el cual es el actual presidente del Comité de Instalaciones Correccionales de St. Louis (EE. UU.). No tenía idea de que Kirt estaba en nuestro Comité de Instalaciones Correccionales de SA antes de verlo a través de Geek Camp. Como resultado, ahora trabajo más de cerca con Kirt en el trabajo correccional en su región.

Resulta que mi escepticismo de la recuperación virtual era infundado. Dirigiré una sesión para el maratón de Internet de SA del 29 de noviembre (anteriormente Geek Camp). Aunque todavía desconfío de la tecnología, he llegado a valorar la plataforma de video y reunión virtual como herramientas que pueden superar la distancia y brindar una nueva dimensión a la experiencia espiritual de las reuniones tradicionales.

Eric S., actual presidente del comité de establecimientos correccionales de SA

PRESENTACIONES A ESSAY

Sus escritos y obras de arte están invitadas, aunque no se puede hacer ningún pago. Todos los artículos y las cartas enviadas se suponen destinadas a ser publicadas y serán editadas. Los artículos se editan para mantener su esencia y cumplir con la longitud del texto del ensayo y límites de contenido. Los materiales enviados pasan a ser propiedad de Essay para los propósitos de derechos de autor. Por favor, no haga referencia a actividades ilegales no autorizadas.

Ensayo da la bienvenida a fotos de la sala de reuniones, obras de arte y humor. Arte gráfico e historias divertidas que mejoran cada edición. Para gráficos, recuerde que ensayo está impreso en tinta negra Se prefieren 300 dpi.

Invitamos a artículos de diferentes longitudes, desde anécdotas o memorias de 200 a 400 palabras, hasta Herramientas prácticas o meditaciones de 400-600 palabras, para historias de miembros de 1000-1500 palabras. Nosotros preferimos os manuscritos presentados electrónicamente enviados a Essay@sa.org. Los artículos pueden ser enviados por correo postal a SAICO, PO Box 3565, Brentwood, TN 37024 USA. Los artículos escritos deben escribirse claramente en un solo lado de cada hoja.

Los artículos son recibidos en el idioma original con una traducción al inglés. Cuando es posible que usemos el idioma original y la traducción. Por favor incluye un autor nombre, dirección, número de teléfono y / o dirección de correo electrónico para que la autenticidad pueda ser verificado Esta información se mantendrá confidencial.

Suscríbete a *Ensayo!*

El ensayo electrónico mundial (archivo pdf) ahora es gratis. Descargue su copia actual o posterior de <http://www.sa.org/essay> Asunto 5 enviado por correo las suscripciones impresas cuestan \$ 20 USD / año a direcciones en los Estados Unidos. Envío por correo suscripciones impresas de 5 ejemplares a Canadá o fuera de América del Norte son \$ 26 USD / año. Tarifa grupal (más de 10 copias enviadas a una dirección) para las copias enviadas por correo cuestan \$ 17.50 USD / año a las direcciones de EE. UU. Múltiple año las suscripciones son bienvenidas Visite <http://www.sa.org> para suscribirse o para información.

Has estado en prisión?

El Comité de SA para las Cárceles está buscando la experiencia, fortaleza y esperanza de todos y cada uno de los miembros de SA que han cumplido o están cumpliendo una condena en prisión, que se han beneficiado del programa SA a través de los servicios del CIC (CFC en inglés) ya sea trabajando con un padrino, leyendo nuestra Literatura, asistiendo o reuniones, etc. Se grabarán historias anónimamente para un proyecto de video de divulgación. Por favor envíe respuestas a

<mailto:calsacfc@gmail.com>

SA CFC

COMITÉ DE SA PARA LAS CÁRCELES

Gráficos y escritores:

El Comité de SA para las Cárceles está buscando preferiblemente miembros sobrios con experiencia en periodismo y / o cinematografía. En términos sencillos: cualquiera que sea realmente bueno en la conducción de entrevistas o grabaciones de video. Por favor escriba a la dirección - calsacfc@gmail.com

Jefe de Equipo de Comunicación SACFC
Brian Z



Padrinazgo:

¿Eres tú, o conoces otro miembro calificado de SA, abierto a hablar con un recluso como padrino y trabajar los 12 pasos con ellos usando el Programa de apadrinamiento de reclusos de SA?.

¿Hoy tenemos varios prisioneros buscando un padrino de SA. Esto puede ser un muy gratificante servicio para realizar.

Por favor pase este mensaje de servicio a otros miembros de SA que conozca.

Quien pueda estar interesado en el padrinazgo. Por favor contáctame para mas información y registrarse como padrino.

En servicio para prisionero que todavía sufre

Manse B., Coordinador de SbM ,Padrinazgo por Correo, (Sponsor by mail)
<mailto:tpoint1987@gmail.com>
678-429-4566



Los Doce Pasos

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

Los Doce Pasos y las tradiciones se adaptan con el permiso de Alcohólicos Anónimos World Services, Inc. ("AAWS"). El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS ha aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS está de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Condiciones está relacionado con

los programas que se perfeccionaron en AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto no-AA, no implica lo contrario.

Sexaholics Anonymous es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979.

Las Doce Tradiciones

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

SABIDURIA

para reconocer
la diferencia