



**Sexólicos  
Anónimos**

# **Sugerencias para la recuperación de los grupos**

**Cómo los miembros de tu grupo pueden  
pasar del problema a la solución...**

---

## **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 (SA, p. 2).

Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan solo 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 (SA, pp. 193-194).

*Aprobada por la Asamblea General de Delegados en febrero de 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.

*La adenda a la Declaración de Principios fue aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.*

## **Sugerencias para la recuperación de los grupos**

Hay ocasiones en las que los grupos necesitan recuperarse. Es una realidad. Los doce pasos y las doce tradiciones sirven tanto para la recuperación individual como para la recuperación de los grupos. La incorporación de estos principios a la vida del grupo, al igual que a nuestras actitudes y conductas personales, es cuestión de tiempo y de esfuerzo por parte de todos.

Las siguientes sugerencias se ofrecen para fortalecer la recuperación de los grupos ayudando a los recién llegados a tener un buen comienzo, fomentando el apadrinamiento, reduciendo el número de recaídas, y apoyando la recuperación a largo plazo. Estas pautas se han aplicado en situaciones reales y se han experimentado cambios significativos. Ponen más énfasis en la solución que en el problema.

Al margen de cómo se intente aplicar cualquiera de estas sugerencias, la recuperación del grupo no se produce a menos que haya una recuperación individual significativa dentro del grupo. En concreto, para que se produzca debe haber al menos un miembro en el grupo que haya experimentado el despertar espiritual que promete este programa. Debe de haber un punto de contacto dentro del grupo desde el cual la recuperación pueda ser avivada. Los mejores principios, creencias y técnicas del mundo no pueden hacer lo que solo Dios puede a través de dichas personas. Cuando se produce este despertar espiritual personal, ciertas pautas prácticas pueden ayudar a facilitar la recuperación del grupo.

¿Qué se puede hacer para que los grupos se centren en una sobriedad positiva? He aquí algunas sugerencias que varios grupos han forjado en la fragua de la experiencia y han comprobado que funcionan.

### **Centrémonos en el objetivo primordial del grupo**

Mientras que el objetivo primordial de SA «es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual» (SA, p.4), «cada grupo tiene un objetivo primordial: llevar el mensaje al sexólico que aún está sufriendo» (quinta tradición). Por muy radical que le pueda parecer a algunos, mantenernos sobrios no es el propósito primordial del grupo. Sabemos que el grupo en sí no puede mantener a nadie sobrio ni hacer que se recupere; es Dios quien lo hace cuando convertimos

los pasos en nuestra forma de vida. El objetivo primordial de cada grupo es llevar su mensaje de recuperación a otros sexólicos.

Cuando el grupo se centra en sí mismo, incluso con el buen propósito de mantener a sus miembros sobrios, pierde su misión y su fortaleza. Esta es una de las principales razones por las que vemos grupos con tantas recaídas. La sobriedad no es el fin del programa; es solo el principio. Ser aliados de Dios para guiar a otros sexólicos hacia la sobriedad es nuestro fin y nuestra razón de ser. Por eso damos tanta importancia a cómo debemos tratar a los recién llegados.

### **Presencia de Dios en nuestra vida y en la del grupo.**

La victoria sobre la lujuria es imposible sin Dios. «Dios podía y lo haría si le buscáramos»: esto es lo que funciona. Así como la experiencia de entregar nuestra voluntad y nuestra vida a Dios es la clave de nuestra recuperación personal (tercer paso), la rendición del grupo y su propia experiencia de Dios es la llave que nos lleva a la recuperación del grupo (segunda tradición). Y ningún grupo puede ser guiado por Dios hacia la recuperación sin que al menos uno o más de sus miembros caminen individualmente por ella.

Se han dado situaciones en grupos de SA donde el clima era tan adverso a la verdadera recuperación que, algunos miembros desesperados comenzaron a reunirse por su cuenta, orando y buscando la voluntad de Dios y la conexión con el resto de la fraternidad. Sus grupos experimentaron una recuperación espectacular. Convirtamos nuestra experiencia con los pasos primero, segundo, tercero y undécimo en la fuente de recuperación de nuestro grupo.

### **Establezcamos correctamente las prioridades.**

La solución por encima del problema. Aplicación positiva y enérgica del programa de los doce pasos. Esto es muy importante. Evita que las personalidades se antepongan a los principios que el recién llegado debe aplicar para adquirir la sobriedad.

### **Incorporemos el estudio de los libros en las reuniones.**

Organicemos las reuniones de forma que se dé prioridad a la solución sobre el problema. El formato de las reuniones participativas, tal como se practica

habitualmente, suele tener el efecto de animar a que los miembros se fascinen con sus propias experiencias y mecanismos mentales. De hecho, cuando llegamos al grupo, nuestras historias, mentes y sentimientos son un caos que necesita orden y dirección. Dios hace posible este orden y esta dirección. En vez de procesar cada experiencia lujuriosa que tienen, los recién llegados necesitan escuchar la solución una y otra vez: Dios, en los pasos y a través del proceso de trabajarlos. Deben ser animados a centrarse solo en eso. No es necesario que pasen de tres a cinco años en el grupo para superar los ataques de lujuria que suelen terminar en recaídas totales o parciales, ni tampoco tienen por qué recaer periódicamente.

La solución consiste en conseguir el tipo de reuniones que nos permita rodearnos de personas sobrias, en las que la sobriedad continua es la norma y no la excepción. Los grupos que necesitan recuperarse tienen que superar el bloqueo que se produce cuando no hay suficiente sobriedad para vencer la falta de sobriedad. El objetivo es crear un refugio de «atracción y no de promoción», en el que estemos decididos a tener el tipo de sobriedad personal y la recuperación de grupo que producen reuniones fuertes que perpetúan más de lo mismo.

El formato de la reunión y la forma en la que se lleva a cabo son cruciales para sacar a un grupo del cenagal de las recaídas hacia el terreno sólido de la recuperación. En los grupos con poca sobriedad prolongada, utilizar solo un formato de participación (por ejemplo, el «rendir») puede fomentar la insistencia constante en el problema. A pesar de la honestidad de compartir en profundidad, solemos terminar centrándonos en la enfermedad y apoyándola sin ni siquiera darnos cuenta de ello. El resultado es que los miembros y el grupo siguen inmersos en el problema.

Para que el grupo se recupere es esencial que se centre en la solución. Una forma de hacer que la solución, y no el problema, sea el eje, es usar un formato de reuniones de estudio de libros. Cuando leemos los libros y estudiamos los elementos de la recuperación juntos en vez de limitarnos a contar lo que nos pasa, la polaridad de la reunión cambia del problema a la solución, y nos encaminamos hacia la recuperación.

Hay varias formas de incorporar el formato de estudio de libros a las reuniones: estudiar un libro en todas las

reuniones, en reuniones alternas, crear una nueva reunión de estudio de libros, etc. Seamos flexibles y estemos dispuestos a experimentar para hallar la fórmula que resulte más conveniente para nuestro grupo.

Para la recuperación del grupo necesitamos nuestros libros de recuperación. ¡Allí se encuentran los testimonios de miembros que se recuperan de verdad! Los textos básicos que nos muestran cómo mantener una sobriedad gozosa y reuniones sólidas son el Libro Blanco de SA (*Sexólicos Anónimos*), el Libro Grande de AA, *Los doce pasos y las doce tradiciones* de AA, *La recuperación continúa* (libro que aborda algunos temas muy importantes para la recuperación y que es la continuación del libro de SA) y *Descubriendo los principios* que contiene la aplicación de las tradiciones a la vida del grupo. Tengamos todos los libros de la fraternidad disponibles en nuestra reunión. Es necesario que se lean en las reuniones para que los miembros al compartir se puedan referir a algún aspecto de lo leído. De esta forma confrontaremos constantemente nuestras experiencias con los principios que conducen a la sobriedad y a la verdadera recuperación. Hemos de aconsejar a nuestros ahijados que utilicen los tres primeros libros cuando trabajen los pasos.

Algunos grupos que han organizado reuniones de estudio de libros han incluido un texto semejante a este en su formato de reunión:

«El formato de esta reunión se centra en la lectura del libro \_\_\_\_\_ (El Libro Blanco, *La recuperación continúa*, *Los doce pasos y las doce tradiciones* o *Alcohólicos Anónimos*) que realizaremos con el máximo de atención. Cada persona lee un párrafo o un pasaje. Es mejor leer solo un poco y relacionarlo con nuestra experiencia en nuestras intervenciones, que terminar o no un trozo determinado. Al terminar un pasaje el lector u otra persona puede comentar su identificación con alguna parte de la lectura. Nuestro objetivo es aprender a aplicar los pasos y los principios de SA a nuestra vida. Tratamos de distinguir la diferencia que existe entre las creencias y la comprensión intelectual por un lado y el aplicar los principios en todos los actos de nuestra vida por el otro».

Algunos grupos prefieren centrarse en un paso diferente cada semana. Leen el Libro Blanco, *Los doce pasos y las doce tradiciones* de AA, el Libro Grande de AA o cualquier otra literatura de la fraternidad relacionada con ese paso, y los miembros al intervenir se ciñen al mismo.

Las reuniones de tema son efectivas si al inicio de la reunión se elige un tema relacionado con la recuperación (rendición, un paso concreto, la impotencia, Dios en nuestras vidas, el apadrinamiento, la falta de apadrinamiento, la gratitud, etc.), y las intervenciones se centran en ese tema. De este modo nos orientamos hacia lo que consideramos el ideal en vez de recrearnos, fascinados, en nuestra enfermedad y sus diversas manifestaciones.

### **Que la sobriedad esté presente en la conciencia del grupo.**

Una tendencia muy común es ser demasiado tolerantes con la falta de sobriedad. Esto no solo le pasa a los recién llegados sino también a los veteranos: tolerar la enfermedad dentro del grupo. Tratar de querer agradar a todos puede contribuir a fomentar el problema. Cuando antepone las personalidades a los principios (duodécima tradición) es el grupo el que sale perdiendo.

Es esencial dejar claro al grupo y al recién llegado que tenemos un objetivo que consiste en alcanzar la sobriedad. Que debemos trabajar para conseguirla. Esta es la realidad, porque si nosotros y el recién llegado no trabajamos, no hay sobriedad. Si no somos capaces de superar nuestro miedo a crear tensiones y nos callamos lo que en realidad pensamos para resultar más agradables, y no insistimos en que la reunión se centre no solo en aquello que es necesario para obtener la victoria sobre la lujuria, sino para disfrutar de una sobriedad gozosa y sólida, entonces lo más probable será que el grupo languidezca eternamente en ese malestar.

He aquí algunas sugerencias prácticas para elevar el nivel de conciencia del grupo sobre la importancia de la sobriedad.

- Establecer un tiempo mínimo de sobriedad para los puestos de servicio, tales como secretario, tesorero, encargado de las publicaciones, encargado de aniversarios, representante ante el intergrupo, etc. (véase en el Libro Blanco «Cómo fundar un

grupo») Se pueden ajustar a medida que se consolida la sobriedad en el grupo.

- Regalar medallas de sobriedad y tartas de cumpleaños para celebrar aniversarios.
- Decir el tiempo de sobriedad y nuestros comportamientos adictivos cuando nos presentemos al comienzo de la reunión.
- Hablar del tema en las reuniones de trabajo o en las reuniones de inventario del grupo.

### **Centrémonos en la solución en nuestras intervenciones.**

Sustituyamos la forma de pensar que lleva a las recaídas por herramientas específicas inspiradas en los pasos. Los recién llegados lo que quieren es hablar sin parar de sus problemas personales, ¡esto también les puede ocurrir a miembros más veteranos! No podemos resolver los problemas de nadie; lo único que podemos hacer es sugerir un medio de satisfacer nuestra hambre espiritual a través de la conexión verdadera. «Hay un paso para cada problema».

Centrémonos en los pasos. Esto refuerza el hecho de que el programa son los pasos y evita que nos enfasquemos en nuestros problemas. Nos obliga a no obsesionarnos con ellos y a trabajar en nuestra espiritualidad y dejar que Dios nos revele la respuesta a ese problema cuando llegue su momento. También es importante recordar al recién llegado que el dar vueltas a sus problemas diarios lo único que hace es perpetuar su atadura a la ansiedad y acentuar la autocompasión. Nuestra tarea consiste en sustituir el pensamiento enfermo por el pensamiento sobrio.

A algunos grupos les ha dado muy buen resultado establecer un límite de tiempo para las intervenciones.

### **Impliquémonos con los recién llegados.**

Tenemos que estar dispuestos a apadrinarlos. Ofrecámosles ayuda que sea práctica. No nos de miedo preguntarles por qué motivo vienen a SA, si quieren la sobriedad de SA, si tienen padrino o madrina. Si no lo tienen, informémosles que se les puede conseguir uno provisional antes de que se marchen. (Incluyamos un aviso semejante en nuestro formato de reunión). Si son serios aceptaran la propuesta; si no, deseémosles suerte y busquemos a otro recién llegado para ayudarle.

Los recién llegados pueden desbordarnos con sus sentimientos y problemas. Si se lo consentimos



veremos que la mayoría de sus sentimientos son de autocompasión y, por tanto, extremadamente peligrosos. Una manera eficaz de desviar su enfoque en el problema y la autocompasión es guiarles hacia los pasos. Podemos preguntar, «¿en qué paso estás?». Podemos añadir que «cuando damos prioridad a mantenernos sobrios trabajando los pasos, mejoramos, nos sentimos mejor y encontramos soluciones». Cuando preguntamos con un espíritu de ayuda y de identificación sincera, podemos contribuir a que el recién llegado deje de centrarse en el problema. De este modo le ayudamos a vivir en la solución y a que deje de regodearse en su situación y sentimientos.

El gran obstáculo para muchos recién llegados es que solo quieren ser escuchados. Suele ser síntoma de egocentrismo y autocompasión. La obsesión con ellos mismos. La única manera de liberarse de esta actitud tan venenosa y de mejorar consiste en cambiar de comportamiento y manera de pensar al convertir los pasos en un modo de vida. Esto significa estar dispuestos a escuchar y aceptar directrices. La recuperación puede medirse por la disposición a seguir dichas instrucciones y los principios del programa.

Muchos de nosotros, y no solo los recién llegados, somos muy sensibles y nos negamos a vernos como nos ven los demás. Cuanto más rápido derribemos este muro de negación y decidamos poner los principios por encima de las personalidades, es decir poner la recuperación del recién llegado por encima de nuestro deseo de agradar, más se consolidará la recuperación en nuestro grupo. Hemos descubierto que podemos ser mucho más resistentes y menos sensibles con la práctica. Nos conduce también a una mayor honestidad y a vinculaciones e interrelaciones más profundas.

Acojamos a los recién llegados y establezcamos un contacto espiritual. Pongamos a Dios en el centro. Desafiémosles para que lleven a cabo las tareas y acciones que son necesarias para sobrevivir. Esto es ser guiado por Dios y por el amor en lugar de por las personalidades. De este modo tanto la personalidad del ahijado como la del padrino pasan a un segundo plano. Podríamos preguntarnos si nuestro objetivo es crear una pseudofraternidad en la que nos reunamos para hablar de nuestros problemas sexuales (que es precisamente lo que ocurrió en uno de los primeros

fracasos de fundar SA) o guiar a los miembros nuevos a través de los pasos hacia su propio despertar espiritual, su conexión con Dios y su independencia final. ¿Cuál es el objetivo de nuestro grupo?

**No cuestionemos ni discutamos los principios.**

No convirtamos el grupo en un «club de debates». Los miembros que no quieren alcanzar la sobriedad tal como la define el Libro Blanco en la página 194 pueden destruir la unidad y la recuperación del grupo. Una de las mejores maneras de evitar que asistan a las reuniones personas que no se identifican y no quieren nuestra sobriedad es reunirnos con los recién llegados antes de la reunión. Puede ser en una cafetería o en una reunión específica informativa para recién llegados, las cuales suelen celebrarse antes de la reunión. Allí les damos nuestro testimonio y les explicamos el propósito y los principios de SA. Si se identifican y quieren la sobriedad de SA, se les invitará a asistir a la reunión de SA que se celebra a continuación.

A veces los recién llegados no saben lo que quieren. Si los miembros creen que la persona en cuestión es seria, pueden darle una oportunidad, invitarle a asistir a la reunión y hablar con él una vez terminada. A otros recién llegados o miembros cuya actitud sea claramente incompatible con la sobriedad, no dudamos en decirles lo siguiente:

Existen otros grupos y programas para las personas que desean otros tipos de sobriedad sexual. No pretendemos conocer qué es lo mejor para todo el mundo; solo sabemos lo que a nosotros nos funciona. Nuestra experiencia nos enseña que la adicción a la lujuria tiene raíces muy profundas que no cederán ante un ataque parcial o tibio. «Muchos tratamos de aferrarnos a nuestras viejas ideas y el resultado fue nulo hasta que no renunciamos completamente a las mismas... Andarnos con medias tintas no nos sirvió de nada». (*Alcohólicos Anónimos*, capítulo quinto)

Es importante recordar que «nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de SA» (primera tradición). No puede haber unidad cuando un grupo está dividido respecto al significado de la sobriedad sexual.

## **Creemos una fraternidad en la que el apadrinamiento sea la norma.**

El apadrinamiento debe estar siempre presente en la conciencia del grupo. Informémosles claramente: «Esto es lo que hacemos en este grupo». Seamos contundentes con esto. El apadrinamiento, que debiera ser una forma de vida para el grupo, es muy importante para la recuperación del mismo. Nos implicamos con los recién llegados, pero ellos han de estar dispuestos a seguir nuestras instrucciones. Hacer las cosas a nuestra manera es lo que nos ha llevado a donde estamos. Nuestras ideas más brillantes son las responsables del lamentable estado en el que nos encontrábamos cuando llegamos a SA. Los que estamos sobrios debemos de dar a los nuevos instrucciones firmes y específicas sobre cómo hacer frente a sus sentimientos. Al trabajar los pasos encontrarán la seguridad y el apoyo de los que estamos sobrios. Quedamos a menudo para comer, después de las reuniones, etc. y nos llamamos todo el tiempo.

Con este fin, algunos grupos han incluido este texto en el formato de la reunión, normalmente al final de la misma:

«Nuestra experiencia nos enseña que trabajar los pasos, las reuniones y el apadrinamiento (tanto en su forma activa como pasiva) son elementos indispensables para mantenernos sobrios. Los que todavía no tengan padrino pueden hablar conmigo una vez terminada la reunión, y yo les buscaré un padrino o madrina provisional. Nos gustaría que, al salir de aquí, todos los recién llegados tuvieran padrino o madrina provisional. Los que quieran ser padrinos o madrinas provisionales, por favor, que levanten la mano».

Lo de «provisional» hace que no se sientan obligados el uno con el otro en caso de que no funcione, y también ayuda al recién llegado a realizar un compromiso que sea factible para los que acaban de adquirir la sobriedad. Eso reduce el miedo.

### **Realicemos inventarios del primer paso.**

Uno de los aspectos más poderosos de las reuniones puede ser el inventario del primer paso. Los miembros escriben su inventario sexual, se lo leen a su padrino o madrina y más tarde, al grupo. Un inventario de este tipo debería dar respuesta a las preguntas más básicas:

«¿Soy sexólico?», «¿Soy impotente ante la lujuria?», «¿Es mi vida ingobernable?», «¿Quiero recuperarme?», «¿Puedo recuperarme solo?».

Leérselo al padrino o madrina antes de hacerlo en el grupo ayuda a que el inventario sea conciso y no se desvíe de sus objetivos. Evita que se convierta en un desahogo o que dé detalles explícitos.

Una advertencia: Todavía estamos aprendiendo cuándo y cómo hacer los inventarios del primer paso. No ha de darnos miedo experimentar para descubrir lo que nos resulte más efectivo.

Los padrinos o madrinas deben guiar a los recién llegados mientras escriben su inventario. Si le dan demasiadas vueltas, puede ser peligroso. Podemos decirles que no es bueno que se sienten de brazos cruzados y le den vueltas a la cabeza. Sugerimos un plazo breve para finalizarlo. Nunca estará completo ni será perfecto. ¿Hemos incluido todos nuestros patrones de consumo? ¿Hay algún secreto sin desvelar?

La clave de todo es la acción. Hay que poner a la persona en el camino de la recuperación antes de que la enfermedad pueda vencerla, porque dondequiera que haya una energía espiritual poderosa, también hay una potente fuerza negativa esperando para oponerse a ella o socavarla. Si el recién llegado se detona al escribir, debe parar y llamar a su padrino o madrina. También les podemos decir: «Una vez que estés inmerso en el proceso de escritura del inventario, si ves que quieres posponerlo o empiezas a dudar de si es lo suficientemente bueno, léeselo a tu padrino o madrina. Ponte en acción. No lo retrases. Sigue avanzando en los pasos».

Por lo general todos los miembros del grupo asisten a la lectura del inventario del primer paso, aunque se pueden hacer excepciones. Cuando se hace como se debe, los miembros que lo leen se sienten parte integrante del grupo y les desaparecen esas dudas que con tanta frecuencia les asaltaban sobre si son o no sexólicos y su necesidad de recuperación. Llegamos a conocer a esta persona de una manera que nos resultaría imposible si no hubiéramos escuchado su historia. Nos quedan grabadas las imágenes de dolor y de sufrimiento del recién llegado que tuvieron que ser decisivas para que buscara la recuperación.

Volvemos a revivir el horror y la muerte espiritual de nuestro pasado y aprendemos cosas sobre nosotros

mismos a través de la experiencia del recién llegado. A medida que la recuperación continúa, todos deberíamos ver progresivamente nuestra impotencia del primer paso con mayor claridad. Y estas revelaciones más profundas nos conducirán a una recuperación más profunda.

Es un deber de los miembros más veteranos no solo apoyar de forma positiva e identificarse con la persona que ha leído su primer paso, sino decir de forma clara su opinión cuando no hayan escuchado el profundo nivel de rendición que es necesario para una recuperación duradera.

Esta experiencia permite al recién llegado iniciar el trabajo de los pasos.

### **Creemos una fraternidad en la que trabajar los pasos sea algo habitual.**

Que el trabajar los pasos siempre esté presente en la conciencia del grupo. Por ejemplo, a veces menospreciamos la experiencia de los pasos segundo y tercero que es la clave de todo el programa de recuperación. Si algo hemos aprendido de los primeros años de SA es como cada uno de nosotros, incluidas las personas religiosas, debemos alcanzar una nueva rendición en nuestra conexión verdadera con Dios. Lo que creíamos o practicábamos antes no funcionaba.

Pero, ¿de qué forma se realiza la rendición del tercer paso? Por una parte, hay gente que sostiene que se hace de forma progresiva. «¿Acaso no consiste el tercer paso en tomar una decisión?». Y, desde un punto de vista práctico, ¿no es esa primera decisión un cambio de actitud y de disposición a seguir las instrucciones del padrino o la madrina y del grupo? Esa decisión, por tanto, es trabajar el programa. Y es la incorporación de los principios de los pasos a nuestras actitudes y conductas lo que hace posible la rendición y la entrega de nuestras voluntades y vidas a Dios. Alguien, lleno de acierto, dijo: «Si has trabajado de verdad los pasos que van del primero al noveno, entonces te has rendido». La rendición nos permite seguir las directrices que a su vez nos permiten trabajar los pasos, y trabajar los pasos nos permite encontrar una fe que nos transforma.

Por otra parte, algunos sostienen que el tercer paso es una experiencia concreta y no una mera decisión. Hacen hincapié en que debería hacerse una rendición

positiva, nueva y clara, en forma de oración con una persona que entienda lo que hacemos, tal como sugiere el Libro Grande de AA, antes de empezar los otros pasos. Ambas posturas, por supuesto, tienen su parte de razón, y tratamos a cada ahijado individualmente, intentando descubrir qué es lo que le funciona mejor.

Una vez que los recién llegados hayan tomado esta decisión del tercer paso, les animamos a que pasen lo antes posible a los pasos cuarto y quinto. Este es el comienzo de un proceso de por vida de sacar todo a la luz, de mirarnos honestamente a nosotros mismos. Esto nos lleva una y otra vez a Dios. El mirarnos con sinceridad nos libera de la ceguera y la autocompasión que hacen que la enfermedad tenga poder sobre nosotros. Este es el comienzo de un proceso de acabar con el control total que el ego tiene sobre nosotros y que nos arrastra de vuelta hacia nuestra droga. Los pasos cuarto y quinto reducen en gran medida ese poder. Más adelante pueden hacerse tantas veces como sea necesario o cuando el padrino o madrina nos lo indique. Podemos decirle a la persona: «En el momento en que veas que quieres posponer la escritura del cuarto paso o pienses que no es lo suficientemente bueno, lééselo a tu padrino o madrina. Ponte en acción. No lo retrases. Sigue avanzando».

Al mismo tiempo, somos conscientes de que cada ahijado es diferente y que el secreto de un apadrinamiento eficaz es comunicar a través de nuestras vidas el principio espiritual del paso que pretendemos que incorporen a la suya. Lo que buscamos no es que aprendan de memoria el manejo de una técnica simplista de trabajar los pasos, sino guiarlos hacia actitudes y conductas nuevas. Esto es lo más difícil, porque sabemos que somos realmente impotentes para conseguir que esa persona esté sobria y se recupere. La tarea más delicada en el apadrinamiento consiste en descubrir cómo se puede transmitir el principio de cada paso y lograr que lo incorpore en sus pensamientos y comportamientos. ¿Y cómo vamos a esperar que el ahijado lo entienda si no forma parte de nuestra experiencia? El contacto continuo con nuestros ahijados es esencial para saber dónde se encuentran realmente en su relación con Dios, consigo mismos y con los demás.

Los pasos cuarto y quinto nos catapultan al poder curativo de los pasos sexto y séptimo, que nos lleva al

octavo, noveno, décimo y undécimo. El resultado es un despertar espiritual en todas nuestros asuntos y el deseo de ayudar a otros a vivir el mismo proceso.

A menudo los ahijados se resisten a trabajar el cuarto o el noveno paso, o ambos. Y a menudo el resultado es que la persona se da por vencida y vuelve a la adicción. Por eso intentamos que nuestros ahijados recorran los pasos con rapidez, con la esperanza de que el cambio de actitud se produzca antes de que la enfermedad se apodere de nuevo de ellos.

A algunos miembros, cuando se presentan en círculo al comienzo de la reunión o cuando comparten, les resulta útil decir qué paso están trabajando. De este modo, tanto ellos como los demás adquieren una mayor conciencia de la importancia de los pasos.

### **Que las llamadas entre los miembros estén muy presentes en la conciencia de grupo.**

El contacto frecuente con otros miembros de SA, incluso a diario, sobre todo al principio, tiene un valor inmenso. Es mejor en persona, pero si no, por teléfono. No caigamos en la disculpa de que «estaba conectado el contestador automático»; podemos llamar a otro miembro. Ya que lo que tenemos es un «indulto diario que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual», necesitamos repetir a menudo las acciones que nos ayudan a mantenernos sobrios: la oración, las llamadas a nuestro padrino y a otras personas, leer los textos básicos, ir las reuniones, ayudar a los demás y más oración.

Los recién llegados se preguntan cómo pueden ayudar. ¡Pueden llamar a otros recién llegados! Pueden participar en las tareas del grupo, como colocar las sillas, etc. Y cada vez que trabajan los pasos, se vuelven más atractivos para el siguiente miembro nuevo que llegue. Cuando incorporamos los principios espirituales a nuestra vida, a nuestro ser, nos preparamos para servir de verdad a los demás, quizás por primera vez en nuestra vida.

### **Fomentemos la abstinencia en el matrimonio.**

¿Cómo puede la abstinencia en el matrimonio favorecer a la recuperación del grupo? Una de las capas más ocultas de nuestra adicción se encuentra en el ámbito de las relaciones con nuestro cónyuge. La lujuria y la conexión falsa en lo sexual y en lo emocional, todas ellas ligadas al acto sexual, siguen a menudo presentes sin que nos demos cuenta. Si algo

de esto se oculta al grupo puede perjudicar la recuperación del mismo, además de la individual. De la misma manera, reconocer los problemas, beneficios y victorias de la abstinencia consolida la recuperación, tanto la individual como la del grupo.

Los recién llegados que estén casados deberían plantearse la abstinencia sexual total hasta que desaparezca la conexión de carácter adictivo entre la lujuria y el sexo, y estén en vías de recuperación.

¿Cómo pueden los sexólicos, cuando la mayoría de sus pensamientos y conductas sexuales van contra la verdadera sexualidad, la intimidad y el amor, recuperarse sin romper primero la conexión entre la lujuria y el sexo?

Cada vez vemos con mayor claridad el gran valor que tiene el vivir un periodo indefinido de abstinencia si se utiliza para mejorar el matrimonio aumentando los contactos no sexuales, la comunicación y las muestras de afecto. Esto puede facilitar nuestra recuperación y contribuir a la salud sexual. (Véase «La abstinencia en el matrimonio» y «Algunas ideas sobre la abstinencia sexual» en *La recuperación continúa...*).

### **Convoquemos reuniones especiales.**

Algunos lo llaman apadrinamiento de grupo. Si alguien tiene un problema, encuentra en este tipo de reuniones una sabiduría colectiva que supera a la del padrino o madrina o miembros individuales. Un grupo escogido, y pequeño, de miembros, ayudando al miembro que tiene un problema puede resultar de lo más beneficioso. Puede ser convocada directamente por el miembro que tiene un problema o la puede recomendar su padrino.

### **Disfrutemos de la compañía de los miembros después de las reuniones.**

La recuperación es gozosa; ¿por qué no experimentarla y expresarla? Ofrezcamos nuestra ayuda a los que sufren. Una forma de ayudarles a salir del bloqueo emocional es hacer que se rían de algo: de sí mismos, de nosotros, de lo que sea. Si tienen dificultades con los pasos, pueden tener una conversación en privado con uno o más miembros. Muchos de nosotros somos personas que nos tomamos todo a la tremenda y tendemos a exagerar nuestros problemas para así poder sumergirnos en un mar de autocompasión. Se trata de divertirse a pesar de los problemas que se tengan, porque entonces se harán



más llevaderos y los veremos con una perspectiva más realista. Recuerda que Bill W. y el Dr. Bob empezaron AA como «un borracho hablando con otro». Concéntrate en los principios básicos y en las fuentes, poniendo a Dios y al programa en el centro.

### **Realicemos inventarios de grupo.**

Los inventarios de grupo son reuniones especiales que se celebran fuera de las reuniones regulares. En ellas el grupo realiza su inventario, evalúa su funcionamiento a la luz de los pasos y de las tradiciones. Es un tiempo de examen de conciencia grupal, de la misma manera que los inventarios personales son ocasiones de examen de conciencia individual. Estos inventarios tienen un impacto muy significativo en la recuperación del mismo. Las tradiciones primera, segunda, tercera, quinta y duodécima son especialmente importantes en este aspecto. Oremos como grupo pidiendo ayuda.

### **Pongamos el aspecto espiritual por encima de todo.**

«Pon un énfasis especial en el aspecto espiritual». Es una cita del Libro Grande. Es esencial que recordemos que nuestra tarea consiste en eliminar los obstáculos que nos separan de nuestro Creador. Si no trabajamos los pasos y aceptamos que el cambio es necesario, por muy doloroso que sea, seguiremos viéndonos obligados a creer las mentiras que recorren nuestra cabeza y que quieren hacernos creer que hay una droga que nos va a ayudar. Trabajemos los pasos. Rápida mejor que lentamente. Y oremos a Dios. Él nos escuchará.

«...Tienes que recordar que tu verdadera dependencia siempre recae en Él. Él te enseñará cómo formar la fraternidad que anhelas» (*Alcohólicos Anónimos*, «Una visión para ti»).



Copyright © 1995 Sexaholics Anonymous, Inc  
Todos los derechos reservados

Título original: *Practical Guidelines for Group Recovery*  
Traducción al español: septiembre 2024  
Reimpreso con permiso del autor

## Los doce pasos de Sexólicos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para 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, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos

*Los doce pasos y las doce tradiciones han sido adaptados con permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). El permiso para adaptar y reimprimir los doce pasos y las doce tradiciones no significa que AAWS haya aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS esté de acuerdo con las opiniones aquí expresadas. AA es solo un programa de recuperación del alcoholismo. El uso de los doce pasos y las doce tradiciones en relación con programas que siguen el modelo de AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto ajeno a AA, no implica lo contrario.*

## **Las doce tradiciones de Sexólicos Anónimos**

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de SA.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. 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, considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un objetivo primordial: llevar el mensaje al sexólico que aún está sufriendo.
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 los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de SA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. SA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. SA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. SA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades

*Yo soy responsable.  
Cuando cualquiera, dondequiera,  
busque o pida ayuda,  
quiero que la mano amiga de Sexólicos Anónimos  
siempre esté ahí.  
Y por esto: yo soy responsable.*



Se pueden solicitar ejemplares adicionales de este folleto y una lista de publicaciones a:

SAICO  
P.O. Box 3565  
Brentwood, TN 37024-3565  
USA  
Tel.: +1 615-370-6062  
E-mail: [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)  
Página web: [www.sa.org](http://www.sa.org)